



Saines habitudes de vie



Projet :

Bien dans sa tête, bien dans sa peau

Initiative du Groupe d'Action sur le poids Équilibre



Description du projet:

Il s'agit d'un programme visant à faire la promotion des saines habitudes de vie et d'une image corporelle positive. Cette intervention se fait en abordant, de manière préventive, deux problèmes à la hausse : l'obésité et la préoccupation excessive du poids.

L'objectif est de favoriser l'acquisition d'attitudes et de comportements sains à l'égard du poids et du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes, ainsi que de promouvoir l'estime de soi et de respect des autres et ce, quel que soit leur format corporel.

Une trousse d'intervention, ciblant à la fois les adolescents et leurs parents, comprenant de l'information sur le poids et l'image corporelle, des scénarios d'implantation et plus de 50 activités à faire sous formes d'activités en classe, de kiosques, d'événements et de formations aux adultes est proposée aux organismes désirant promouvoir le programme. De plus, un soutien personnalisé est offert aux intervenants oeuvrant avec le programme.

Les organismes qui y participent :

- 500 écoles et organismes jeunesse (dans 17 des 18 régions administratives du Québec)
- Maison des jeunes

Pour en savoir plus :



Fannie Dagenais, directrice et porte-parole du
Groupe d'action sur le poids Équilibre
(514) 270-3779

Courriel : fannie.dagenais@equilibre.ca
info@equilibre.ca

www.equilibre.ca
www.biendanssapeau.ca