



## SAINES HABITUDES DE VIE



### **PROJET : TON INFLUENCE A DU POIDS :**

**FAIRE ÉVOLUER LES NORMES DE LA BEAUTÉ DE L'ÈRE DU 2.0**  
**INITIATIVE DU GROUPE D'ACTION SUR LE POIDS ÉQUILIBRE**



### **DESCRIPTION DU PROJET :**

L'objectif du projet est d'amener les jeunes à développer de saines habitudes de vie et une image corporelle positive. Il invite les jeunes à remettre en question le modèle unique de beauté et à participer activement au changement de normes sociales en ce qui a trait aux modèles de beauté, à la course à la minceur et aux préjugés envers l'obésité. Cette campagne contribue au développement de normes sociales favorables à l'acceptation de différents formats corporels ainsi qu'à l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes, plutôt qu'à l'amaigrissement au détriment de la santé.

Par ce projet, les jeunes sont amenés à féliciter les milieux de la mode, de la publicité et des médias pour leurs initiatives en faveur d'une diversité corporelle. Par l'entremise de jeux et d'un blogue, les jeunes améliorent leurs connaissances face au poids et aux méthodes de contrôle du poids, développent leurs habiletés de résistance à la pression des pairs et aiguisent leur jugement critique face aux modèles de beauté véhiculés par l'industrie.

### **POUR EN SAVOIR PLUS :**

[www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)  
[www.biendanssapeau.ca](http://www.biendanssapeau.ca)

### **LE PROJET MOBILISE AUSSI :**

- Les intervenants des réseaux scolaires
- Les intervenants des réseaux communautaires
- Les intervenants du milieu de la santé
- Les représentants de l'industrie de l'image

#### **PERSONNE-RESSOURCE :**

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

[fannie.dagenais@equilibre.ca](mailto:fannie.dagenais@equilibre.ca) - [info@equilibre.ca](mailto:info@equilibre.ca)

