



> **Hendrik Pineda M.Sc.,**
Analyste-rechercheur, Association pour la santé publique du Québec



> **Charlène Blanchette Dt.P.,**
Chargée de dossiers, Association pour la santé publique du Québec



Boîte à outils pour prévenir la grossophobie et promouvoir une image corporelle positive

Les messages véhiculés autour du poids sont variés et soulèvent plusieurs controverses (1). Ces controverses sont devenues un enjeu social complexe impliquant des nuances, sur lesquelles il est important de s'attarder autant dans l'espace public que dans la communauté scientifique (1). Pris seul, le poids (ou l'indice de masse corporelle) n'est pas un indicateur de santé (1). Or, associer le poids avec la santé fait partie du discours ambiant et contribue à alimenter les stéréotypes et préjugés à l'égard des personnes grosses, comme le fait qu'elles mangent trop ou ne font pas assez d'activité physique (2).

La grossophobie se caractérise par un ensemble d'attitudes et de comportements négatifs qui stigmatisent et discriminent les personnes grosses. Le contexte social actuel, dans lequel la grossophobie est omniprésente,

nuit au bien-être ainsi qu'à l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé, dont l'alimentation. Celle-ci engendre plusieurs conséquences, telles qu'une faible estime de soi, une mauvaise image corporelle, un risque accru de détresse psychologique, une augmentation du développement de troubles alimentaires, une augmentation du risque de consommer des aliments comme stratégie de gestion émotionnelle, un isolement social, etc. (2).

Les normes sociales et culturelles qui alimentent le culte de la minceur peuvent créer chez certaines personnes un sentiment de vulnérabilité et d'anxiété vis-à-vis de leur image corporelle, pouvant provoquer davantage d'effets pervers sur leur santé (2, 3). Pourtant, une image corporelle positive est un incontournable de la santé, du bien-être et du développement d'une relation saine avec les aliments et l'activité physique (4). Ainsi, pour prévenir la grossophobie et promouvoir une image corporelle positive, il importe de déconstruire les préjugés liés au poids et de mettre en place des milieux de vie inclusifs, diversifiés et respectueux où toutes les personnes sont acceptées et valorisées, peu importe leur poids.

Grossophobie et image corporelle : s'outiller pour mieux intervenir

Considérant les conséquences des différents enjeux entourant le poids et les bénéfices liés au développement d'une image corporelle positive, une collaboration s'est établie entre les groupes de travail *Saine alimentation pendant l'enfance* et *Normes sociales liées à la saine alimentation* de la [Table québécoise sur la saine alimentation](#), ce qui a conduit à la conception d'une boîte à outils clé en main.

Cette boîte à outils regroupant infographies, bandes dessinées, capsule vidéo et modèle de résolution, qui vise à **favoriser le développement d'une image corporelle positive et à prévenir la grossophobie**, a été développée par ÉquiLibre et l'Association pour la santé publique du Québec. Elle s'adresse à tous les professionnels de divers domaines, dont les diététistes-nutritionnistes, qui veulent entreprendre des actions pour être bienveillants et inclusifs à l'égard du poids dans leurs milieux.

Les infographies



Quatre infographies ont été élaborées. *Ensemble pour façonner une image corporelle positive et prévenir la grossophobie* explique l'importance de passer à l'action pour mettre en place des milieux bienveillants et inclusifs à l'égard du poids. Les actions à poser sont d'ailleurs regroupées dans l'infographie *Chaque geste compte pour être un modèle positif!*. Pour déconstruire certains préjugés, *Le poids dépend-il seulement de la volonté?* démystifie ce qui détermine le poids. Pour sa part, l'infographie *Se nourrir et avoir une vie active, ça fait du bien!* mise sur les bienfaits et plaisirs d'une alimentation saine et d'une vie active, qui n'ont rien à voir avec le poids.

Bandes dessinées de sensibilisation



Les **bandes dessinées** ont été conçues pour illustrer comment les gestes et les paroles peuvent faire toute la différence dans différents milieux de vie (petite enfance, milieu scolaire, milieux de travail). Par ailleurs, l'une des bandes dessinées permet de prendre conscience que les milieux ne sont pas toujours adaptés pour respecter la diversité corporelle.

Capsule vidéo



Dans la capsule vidéo *Façonner une image corporelle positive et prévenir la stigmatisation à l'égard du poids*, la parole est donnée à des intervenantes dans les milieux de la petite enfance, scolaire et communautaire. Leurs prises de parole permettent de mieux comprendre comment, dans leur pratique professionnelle auprès des jeunes, leur rôle de modèle les aide à développer une image corporelle positive et prévenir la stigmatisation à l'égard du poids.

Modèle de résolution pour les milieux de travail



Les relations humaines qui sont entretenues dans ces milieux influencent la qualité de vie et le bien-être de la population. À l'opposé, lorsque les milieux de travail sont alimentés par des préjugés négatifs à l'égard du poids, ceux-ci auront des effets néfastes sur la santé d'une personne.

Ainsi, un **modèle de résolution** pour les milieux de travail a été développé pour mettre en place des actions concrètes permettant à tout le monde de s'épanouir dans un environnement respectueux, bienveillant et inclusif à l'égard du poids.

Conférences du Symposium



Le 16 février 2023 a eu lieu le Symposium *Grossophobie et image corporelle : S'informer pour mieux intervenir*. Le Symposium a permis notamment d'augmenter les connaissances, de mieux communiquer et d'apporter des changements à la pratique professionnelle. Pour en apprendre plus, toutes les conférences se retrouvent sur le site de la [Table québécoise sur la saine alimentation](#).

La boîte à outils complète est gratuite et peut être téléchargée au <https://tqsa.ca/article/grossophobie-et-image-corporelle-s-outiller-pour-mieux-intervenir>. Pour faciliter sa diffusion, chaque outil a été décliné en vignettes pour les médias sociaux. Pour toute question relative à celle-ci ou qui porte sur la grossophobie et l'image corporelle, écrivez au info@aspq.org.

Références

1. Rubino, Francesco, Paul, RM, Cummings, DE, Eckel, RH, Ryan, DH, Mechanick, JN et al. Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nature Medicine*. 2020;26(4):485-497. doi: 10.1038/s41591-020-0803-x
2. Coalition Poids. La grossophobie, une réalité bien présente au Québec. [En ligne]. Montréal (QC) : Coalition Poids; 2021 [cité le 20 juin 2023]. Disponible: https://cqpp.qc.ca/files/P2-Enjeux_poids/Grossophobie/Grossophobie.pdf
3. Baril, G, Paquette, M-C & Gendreau, M Le culte de la minceur et la gestion sociale du risque : le cas de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée. *Sociologie et sociétés*. 2011; 43(1):201-222. <https://doi.org/10.7202/1003537ar>
4. O'Dea, J. A. Body image and self-esteem. Dans T. F. Cash, directeur. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London (GB): Academic Press; 2012. p. 141-147. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780123849250000213?via%3Dihub>