

# Mettre fin à la stigmatisation en repensant la manière dont on aborde l'obésité : un changement de normes sociales s'impose !

**Montréal, 9 décembre 2020** – L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) et sa Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) ainsi qu'ÉquiLibre amorcent d'importants travaux de réflexion pour repenser la manière d'aborder l'obésité et la problématique du poids au Québec.

« Nous constatons plusieurs enjeux de communications, tant dans les médias que sur le terrain, qui contribuent à renforcer les préjugés et la stigmatisation des personnes grosses », souligne Corinne Voyer, directrice de la Coalition Poids. « Le fait d'être gros ou d'avoir un IMC élevé est trop souvent associé, à tort, à une mauvaise santé et porte préjudice à plusieurs égards. C'est pourquoi nous croyons qu'un véritable changement de norme sociale s'impose. », ajoute Corinne Voyer.

## INTIMIDATION ET DISCRIMINATION AU QUOTIDIEN

Dès l'enfance, le surpoids est perçu négativement et suscite des qualificatifs, souvent associés à la laideur et à la paresse, qui sont destructeurs pour l'estime de soi. Cette attitude hostile envers le poids d'une personne, que les enfants internalisent, est portée par une norme sociale qui fait des ravages. Au Québec, de plus en plus de voix s'élèvent pour dénoncer la grossophobie. Elles dénoncent, entre autres, et à juste titre, les commentaires dénigrants, les images dévalorisantes, les nombreux stigmas et les injustices envers les personnes grosses dans la société, dont les médias, les milieux de travail, les cabinets médicaux et même les institutions.

« Au secondaire, le surpoids est la principale source d'intimidation vécue par les jeunes », indique Laurence Sauvé-Lévesque, chargée de projet à l'ASPQ.

« La discrimination vécue quotidiennement par les personnes grosses est dommageable pour leur santé physique et mentale. Les impacts découlant de la stigmatisation liée au poids sont sous-estimés. En plus des problématiques de relations sociales, la stigmatisation est associée à l'absentéisme, la diminution de pratique d'activité physique, la dépression, l'anxiété, une faible estime de soi, des pensées suicidaires et même au décrochage scolaire chez les jeunes », affirme Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et cheffe de projets d'ÉquiLibre.

## UN EFFET QUI S'ACCENTUE AVEC LA PANDÉMIE

La peur d'être gros.se ou d'être stigmatisé.e peut aussi entraîner des comportements de contrôle du poids néfastes à la santé, comme sauter des repas, suivre des diètes restrictives, freiner ou exagérer la pratique d'activité physique. À titre d'exemple, deux semaines suivant l'annonce l'état d'urgence sanitaire, un

sondage<sup>1</sup> indiquait que 34% des Québécois.es connaissait une augmentation de leur préoccupation à l'égard de leurs poids.

« Cette obsession pour la minceur pousse de nombreuses personnes à avoir recours à des produits, services et moyens amaigrissants », indique madame Sauvé-Lévesque.

« La peur de prendre du poids est alimentée par l'industrie de la minceur et les standards de beauté, mais on se rend compte que les messages de santé associent trop systématiquement le poids à la santé, alors qu'il est bien démontré qu'il n'est qu'un de ses déterminants », ajoute madame Voyer.

### **DES TRAVAUX DE RÉFLEXION POUR UN CHANGEMENT COLLECTIF**

Alors que différentes visions s'entrechoquent autour de la problématique du poids et de l'obésité et voyant que le débat se polarise, l'ASPQ, la Coalition Poids et ÉquiLibre sont d'avis qu'un changement s'impose et qu'une prise de conscience collective est nécessaire.

« L'annonce de nos travaux vise d'abord à favoriser l'émergence d'une meilleure cohésion des messages de santé au Québec, et d'unir les efforts vers une vision commune des problèmes reliés au poids. Ultimement l'objectif est d'être porteur d'environnements favorables aux saines habitudes de vie et au développement d'une image corporelle positive, et ce, pour tous les Québécois.es», conclut Madame Voyer.

- 30 -

Source :

Laurence Sauvé-Lévesque  
Chargée de projet à l'ASPQ  
Cellulaire : (514) 622-6944  
Courriel : llsauve@cqpp.qc.ca

Corinne Voyer  
Directrice de la Coalition Poids  
Cellulaire : (514) 566-4605  
Courriel : cvoyer@cqpp.qc.ca

Catherine Caisse  
Conseillère en communication chez ÉquiLibre  
Courriel : catherine.caisse@equilibre.ca

### **À propos de l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)**

L'ASPQ regroupe citoyens et partenaires pour faire de la santé durable, par la prévention, une priorité. L'ASPQ soutient le développement social et économique par la promotion d'une conception durable de la santé et du bien-être. La santé durable s'appuie sur une vision à long terme qui, tout en fournissant des soins à tous, s'assure aussi de les garder en santé par la prévention. [www.aspq.org](http://www.aspq.org).

---

<sup>1</sup> Sondage conduit par la firme Léger pour le compte de l'ASPQ du 27 au 29 mars auprès de 1001 adultes québécois.



### **À propos de la Coalition québécoise sur la problématique du poids**

Créée en 2006 et chapeauté par l'Association pour la santé publique du Québec depuis 2008, la Coalition québécoise sur la problématique du poids réunit près de 700 partenaires qui visent l'adoption de politiques publiques spécifiques à l'égard des problèmes reliés au poids. Elle agit pour favoriser la mise en place d'environnements facilitant les choix santé et la prévention des problèmes de poids. Pour plus de détails, [cqpp.qc.ca](http://cqpp.qc.ca).

### **À propos d'ÉQUILIBRE**

ÉquiLibre a comme mission de prévenir et de diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie. [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca).