

# Les préjugés liés au poids : le temps d'agir



Ontario Dietitians in Public Health  
Diététistes en santé publique de l'Ontario

## Quels sont les préjugés liés au poids?

Les préjugés liés au poids s'entendent des attitudes négatives, des croyances, des idées reçues et des jugements qui dénigrent des personnes à cause de leur poids, de la forme de leur corps, de leur apparence ou de leur indice de masse corporelle (IMC). Les préjugés liés au poids sont le résultat de ce que nous pensons et percevons et de la manière dont nous nous conduisons, consciemment ou non, quand il est question du corps humain. Ils sont cause d'injustice dans les traitements, ainsi que dans les politiques et les lignes directrices du milieu de la santé.

Les préjugés liés au poids peuvent cibler n'importe qui, mais les personnes à forte corpulence sont particulièrement en proie à la discrimination et à la stigmatisation. Ils s'observent dans les interactions sociales, les médias, dans les milieux des soins de santé et de l'éducation et au travail.

## Quelles sont les conséquences des préjugés liés au poids?

Les préjugés liés au poids peuvent pousser une personne à avoir une relation négative avec son corps ainsi qu'un rapport malsain avec la nourriture et l'activité physique. Elle peut aussi en venir à négliger de prendre soin d'elle-même. Les effets des préjugés liés au poids, de la discrimination et de la stigmatisation sont nombreux pour les personnes qui en sont victimes.

### Sur le plan physique

- Éviter l'activité physique.
- Avoir de mauvaises habitudes alimentaires.
- Retarder/reporter le recours aux soins de santé au-delà de délais raisonnables ou les éviter.
- Souffrir d'hypertension artérielle, avoir de la douleur, du stress et des problèmes de consommation d'alcool et de drogues.

### Sur le plan mental et émotionnel

- Souffrir de stress accru, de dépression, d'anxiété, de maladies mentales et avoir des pensées suicidaires.
- Avoir une mauvaise image corporelle et une faible estime de soi.

### Sur le plan social

- Avoir peur de voyager et être mal à l'aise dans les foules.
- Être victime d'intimidation et de harcèlement.
- Avoir des relations de mauvaise qualité et souffrir d'isolement.

### Sur le plan économique

- Voir ses résultats scolaires ou la qualité de son travail se dégrader.
- Avoir un statut socio-économique inférieur.
- Être victime de discrimination en milieu scolaire ou professionnel.

## Pourquoi doit-on se préoccuper des préjugés liés au poids?

Les préjugés liés au poids alimentent la discrimination, l'oppression et l'injustice sociale. Ils diminuent le bien-être général et la qualité de vie, augmentent les disparités dans l'accès aux soins de santé et augmentent les inégalités en matière de santé.

Le poids est souvent considéré comme le résultat d'un comportement qu'on peut facilement modifier en mangeant moins et en bougeant plus. Toutefois, le poids n'est pas un comportement et il est influencé par de nombreux facteurs complexes comme la génétique, le milieu de vie et la situation socio-économique. De plus, les messages véhiculés en santé publique, les politiques en matière de santé et les lignes directrices cliniques ont souvent des effets néfastes :

- ils augmentent le nombre de préoccupations culturelles à l'égard du poids;
- ils perpétuent le concept de responsabilité individuelle dans le contrôle du poids et le maintien d'une bonne santé;
- ils humilient et culpabilisent les gens

Chacun a la responsabilité de combattre les inégalités en matière de santé et de se porter à la défense de tous, y compris ceux qui sont victimes de préjugés liés au poids. Ces préjugés constituent un problème systémique qui exige la prise d'actions en vue de modifier des attitudes, des croyances et des pratiques profondément ancrées.

## Comment lutter contre les préjugés liés au poids?

- Bien comprendre que la santé et le bien-être vont au-delà du physique, qu'ils intègrent des dimensions mentales, émotionnelles et sociales et qu'ils dépendent du milieu de vie.
- Reconnaître que personne n'est totalement maître de sa santé.
- Accepter et respecter la diversité des corps, peu importe leurs formes et leurs tailles.
- Changer la façon dont on parle des comportements liés à la santé pour que les messages véhiculés ne renforcent pas les stéréotypes négatifs.
- Cesser d'utiliser l'argument du poids pour justifier des changements dans les habitudes de vie et les politiques en matière de santé.
- Promouvoir la santé et le bien-être de tous.
- Faire en sorte que tous soient représentés sous un jour favorable dans les médias, quels que soient leur ethnie, la taille de leur corps et leur statut socio-économique.

Petit conseil : vérifiez si les images de votre site Web et de vos autres ressources ne représentent que des personnes de petit gabarit. Dans l'affirmative, remplacez-les par des images non stigmatisantes qui font l'éloge de la diversité corporelle pour briser les stéréotypes négatifs et éliminer la discrimination.

## Comment recentrer le message?

### Exemples de sujets À ABORDER :

- Les aliments qui vous font du bien et que vous aimez.
- Les activités qui vous plaisent et qui sont bonnes pour votre santé mentale et physique ainsi que pour votre bien-être.
- Vos qualités et celles des autres qui ne sont pas liées à la taille ou à la forme du corps ou à l'apparence.
- Les bonnes habitudes alimentaires comme l'écoute des signaux de faim et de satiété.
- L'importance de s'instruire sur l'alimentation, la santé physique et les médias.
- Les déterminants sociaux de la santé et la réduction des inégalités en santé.
- L'importance des relations saines et du soutien pour une bonne santé

### Exemples de choses à NE PAS DIRE :

- Le poids se maîtrise ou l'obésité se prévient par l'alimentation et l'activité physique.
- L'obésité est une « crise de santé publique ».
- Il y a de « bons » et de « mauvais » aliments ou il y a des aliments que l'on « devrait » ou que l'on « ne devrait pas » manger. Cataloguer ainsi les aliments peut être moralisateur et contribuer à renforcer les stéréotypes.
- Il faut atteindre un certain poids ou un IMC pour être en santé

Les préjugés liés au poids créent des inégalités en matière de santé. Tout le monde a droit au respect, à une représentation juste et à des services exempts de discrimination. Pour le bien-être physique, mental et social de tous, nous devons lutter contre les préjugés liés au poids.

**Health and Wellbeing Philosophy and Approach to Weight (Position Statement).** 2018. Diététistes en santé publique de l'Ontario.

