

# La grossophobie, ça suffit!

Déconstruire la grossophobie,  
un préjugé à la fois



## La grossophobie, ça suffit!

**L'organisme ÉquiLibre lance la toute première campagne  
de sensibilisation à la grossophobie**

**COMMUNIQUÉ  
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

C'est avec fébrilité que l'organisme d'expertise en matière d'image corporelle ÉquiLibre lance sa toute première campagne de sensibilisation à la grossophobie! Pour l'occasion, l'organisme invite la population à déconstruire la grossophobie, un préjugé à la fois, en visionnant notamment les épisodes de la websérie « **Le GROS talk-show** » qui abordent quatre mythes tenaces encore couramment véhiculés dans la société.

La grossophobie se définit comme l'ensemble des attitudes et comportements, conscients ou non, qui dévaluent socialement, stigmatisent et discriminent les personnes grosses. Elle inclut également la valorisation systématique des corps minces et la peur de prendre du poids. Loin d'être inoffensive, elle a de graves conséquences sur la santé physique et mentale des personnes grosses, en plus d'entretenir la peur de prendre du poids chez l'ensemble de la population et les comportements malsains de contrôle du poids qui en découlent.

*« La valorisation de la minceur et la culture des diètes nous ont conditionné.e.s à associer la minceur au bonheur, au succès, à la santé. Cette façon de voir les choses est à l'origine de nombreux préjugés, conscients ou inconscients, qui alimentent la grossophobie. Il importe de prendre conscience de nos préjugés et de les déconstruire pour favoriser la santé et le bien-être de toutes les personnes, peu importe leur poids. »*,

**souligne Andrée-Ann Dufour Bouchard,  
nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre.**

## **S'INFORMER POUR DÉCONSTRUIRE SES PRÉJUGÉS**

Les personnes grosses sont-elles en mauvaises santé? Rêvent-elles d'être minces ou ont-elles besoin qu'on leur dise de maigrir pour les aider? Les personnes grosses mangent-elles mal ou sont-elles paresseuses? Tous ces mythes véhiculés dans la société seront déconstruits avec un parfait équilibre de sérieux et d'humour dans les 4 épisodes de la **nouvelle websérie « Le GROS talk-show »**, animée par la talentueuse humoriste **Michelle Desrochers**. Chacun des épisodes sera pimenté par la spontanéité et la touche unique de **Guylaine Guay**.

« Le GROS talk-show », c'est la websérie qui ose briser les tabous et les stéréotypes liés à la grossophobie, dans une ambiance respectueuse, conviviale et décontractée. Dans chacun des épisodes, notre charismatique animatrice accueille des invité.e.s qui ont vécu des situations de discrimination en raison de leur poids, mais aussi des professionnelles de la santé qui nous éclairent sur les préjugés que nous avons tous, consciemment ou non, envers les personnes grosses.

*« Je n'en reviens pas de mon privilège et de ma chance d'avoir pu travailler, en compagnie de personnes hautement compétentes, efficaces et allumées, sur une campagne aussi révolutionnaire en lien avec la grossophobie. À chaque étape de production, je n'en croyais pas mes yeux, qu'on puisse passer des messages aussi importants au sujet des mythes et des préjugés envers les personnes grosses. Je crois, très humblement, que cette campagne qui fait dans le jamais vu va ouvrir bien des yeux - et des mentalités! »*

**explique Joanie Pietracupa, rédactrice, journaliste  
et secrétaire du conseil d'administration chez ÉquiLibre.**

*« Depuis qu'on est né qu'on nous a enseigné que, comme le ciel est bleu, être gros, c'est bad. Alors, bien sûr, le fondement est grossophobe. Tout le monde est inquiet s'il se rend compte qu'il prend 10 livres. Il faut se demander : Pourquoi ? Qui m'a appris ça ? J'ai peur pour quoi exactement, pour ma santé ou mon apparence ? »*,

**mentionne la journaliste, autrice et traductrice  
Gabrielle Lisa Collard.**

## DE NOMBREUX OUTILS

En plus de la websérie, la campagne proposera aussi une multitude d'outils à ne pas manquer, dont des publications sur les réseaux sociaux, des billets de blogue, des balados et bien plus!

→ Consultez [ici](#) la page consacrée à ces outils sur le site d'ÉquiLibre



## QUELS SONT LES 4 MYTHES DÉCONSTRUITS DANS LE GROS TALK-SHOW?

- **Mythe #1** « Les gros sont en mauvaise santé »  
→ Avec : **Dre Patricia Doucet**, médecin de famille et **Loonie**, créatrice culinaire
- **Mythe #2** « Les gros ne rêvent que d'être minces »  
→ Avec : **Dre Jannick Coutu**, psychologue et **Jessica Prudencio**, créatrice de contenu
- **Mythe #3** « Les gros ont besoin qu'on leur dise de maigrir pour les aider »  
→ Avec : **Marie-Michèle Ricard**, psychoéducatrice, psychothérapeute et autrice et **Mickaël Bergeron**, chroniqueur
- **Mythe #4** « Les gros sont paresseux et mangent mal »  
→ Avec : **Andrée-Ann Dufour Bouchard**, nutritionniste et cheffe de projet chez ÉquiLibre, **Vanessa Paragas**, kinésiologue, ainsi que **Mahrzad Lari**, cofondateur de Wide the Brand et mannequin et **Julie Artacho**, photographe et militante anti-grossophobie

### OÙ ET QUAND

Découvrez « Le GROS talk-show » et l'ensemble des contenus de la campagne dès le 5 septembre sur [equilibre.ca](http://equilibre.ca) ainsi que sur la page [Facebook](#) et [Instagram](#) de l'organisme @groupeequilibre.



[Cliquez ici pour visionner l'épisode 1](#)

[Cliquez ici pour visionner l'épisode 2](#)

[Cliquez ici pour visionner l'épisode 3](#)

[Cliquez ici pour visionner l'épisode 4](#)

## **SAVIEZ-VOUS QUE ?**

- Selon un sondage mené par Léger en 2021 pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec<sup>[1]</sup>:
  - Plus de la moitié des répondant.e.s pensent que les personnes grosses ne sont pas en bonne forme physique, sont inactives, mangent trop et mal
  - 37 % des répondant.e.s jugent que les personnes grosses ont un mauvais contrôle d'elles-mêmes
  - Une personne sur quatre a déjà été victime de discrimination à l'égard de son poids, que ce soit dans des relations personnelles, dans des magasins, au travail, dans la recherche de logement ou dans le système de santé. Et

cette proportion monte à 44 % chez les personnes ayant un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 30 kg/m<sup>2</sup>.

- Plusieurs facteurs qui influencent le poids, notamment la génétique qui détermine 50 à 75% du poids corporel<sup>[2]</sup>, ne sont pas contrôlables ou modifiables. Ainsi, une personne a beaucoup moins de contrôle sur son poids que ce que l'on pense.
- Plusieurs personnes minces ont des mauvaises habitudes de vie et sont en mauvaise santé, tout comme plusieurs personnes grosses ont de bonnes habitudes de vie et sont en bonne santé. La santé est déterminée par une multitude de facteurs autres que le poids, comme les habitudes de vie, qui sont bénéfiques pour tout le monde, peu importe le poids<sup>[3]</sup>.
- La grossophobie nuit à la santé physique et mentale. Ainsi, tous les préjugés perpétués à l'égard des personnes grosses ne les aident en rien, au contraire, ils nuisent à leur santé<sup>[4]</sup>.
- L'appellation « personne grosse » où le mot gros est utilisé comme un qualificatif descriptif, neutre et non péjoratif est à privilégier au terme « obèse ».
- L'image corporelle positive est associée à l'adoption d'habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé<sup>[5]</sup>.

<sup>[1]</sup> Léger. (2021). Rapport : Perception du problème de poids au Québec : Sondage auprès des Québécois et Québécoises.

<sup>[2]</sup> Gagnon, E., Girard, A., Gobeil, É., Bourgault, J., Couture, C., Mitchell, P. L., Bouchard, C., Tremblay, A., Mathieu, P., Michaud, A., Pérusse, L., & Arsenault, B. J. (2023). Genetic control of body weight by the human brain proteome. *iScience*, 26(4), 106376. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2023.106376>

<sup>[3]</sup> Ministère de la santé et des services sociaux (2012). La santé et ses déterminants : Mieux comprendre pour mieux agir. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf>

<sup>[4]</sup> Sutin, A. R., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2015). Weight Discrimination and Risk of Mortality. *Psychological science*, 26(11), 1803–1811. <https://doi.org/10.1177/0956797615601103>

<sup>[5]</sup> Aimé, Annie, Dion, Jacinthe, Maïano, Christophe. (2022). L'image corporelle sous toutes ses formes. Presses de l'Université du Québec.

*Cette initiative est rendue possible grâce à la collaboration et à l'appui financier du gouvernement du Québec.*

## CRÉDITS

### À PROPOS – ÉquiLibre

ÉquiLibre a comme mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et de créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, et ce, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement des pratiques. L'organisme propose une multitude d'outils de sensibilisation et d'intervention, de conférences, de formations continues et plus encore sur leur site web ainsi que sur les réseaux sociaux.

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

[SITE WEB](#)

### À PROPOS – **Andrée-Ann Dufour Bouchard, Dt.P., M. Sc.**

Nutritionniste de formation, elle est détentrice d'une maîtrise en nutrition de l'Université Laval qui lui a permis d'approfondir sa compréhension de la relation entre les comportements alimentaires et le stress. Elle a ensuite développé une expérience professionnelle en santé publique, en action interministérielle et en évaluation lors de son mandat au ministère de la Santé et des Services sociaux. Depuis son arrivée chez ÉquiLibre en 2009, elle a orchestré

avec rigueur et enthousiasme des projets variés sur l'image corporelle tels que des campagnes de sensibilisation à l'intention du grand public et des formations continues à l'intention des intervenants et des professionnels de la santé. Elle met également à profit sa grande connaissance de la thématique en participant à des comités de travail et en réalisant des mandats d'expertise au Québec et à l'international. Elle agit enfin à titre de porte-parole de l'organisme.

### **À PROPOS – Joanie Pietracupa**

Joanie Pietracupa est rédactrice, journaliste et autrice. Elle se démarque également sur les réseaux sociaux grâce à son contenu inclusif et body positive. Elle est aussi membre du C.A. de l'OBNL ÉquiLibre et a à cœur de présenter, dans les contenus qu'elle produit, différents types de diversités (corporelle, d'âge, d'identité de genre, sexuelle, religieuse, etc.).

### **À PROPOS – Gabrielle Lisa Collard**

Gabrielle Lisa Collard est autrice, journaliste et traductrice pigiste. Ayant grandi en partageant son temps entre l'Estrie et Montréal, elle a lancé le blogue *Dix Octobre* en 2016 pour y traiter de sujets comme la lutte contre la grossophobie, l'industrie des régimes, l'acceptation de soi et l'image corporelle. Nouvellement exilée au sommet d'une montagne des Laurentides avec les amours de sa vie, elle espère que ses écrits sur la grossophobie deviendront désuets le plus rapidement possible.

-30-

Source : ÉquiLibre  
Médias : Rosemonde Communications / Rosemonde Gingras  
514.458.8344  
[Rosemonde@rosemondcommunications.com](mailto:Rosemonde@rosemondcommunications.com)

