



# AGIR COLLECTIVEMENT POUR DES MILIEUX DE VIE SANS INTIMIDATION LIÉE AU POIDS

MÉMOIRE À L'INTENTION DU MINISTÈRE DE LA  
FAMILLE DANS LE CADRE DE L'ÉLABORATION  
DU PROCHAIN PLAN D'ACTION CONCERTÉ  
POUR PRÉVENIR ET CONTRER L'INTIMIDATION  
ET LA CYBERINTIMIDATION

NOVEMBRE 2024

 collectif  
**vital**

### Auteur

Hendrik Pineda, M.Sc.

### Révision

Géna Casu, M.Sc

Corinne Voyer, M. Sc.

Ce document est disponible intégralement en format électronique sur le site Web du Collectif Vital : [collectifvital.ca](http://collectifvital.ca). Les informations contenues dans ce document peuvent être citées à condition d'en mentionner la source.

© Collectif Vital (2024).

### À propos du Collectif Vital

Au cœur de la mission du Collectif Vital, il y a la volonté de permettre à la population québécoise d'adopter de saines habitudes de vie au quotidien. Nous misons sur la mise en place de milieux de vie sains et inclusifs, en intervenant collectivement auprès des décideuses et des décideurs. Le Collectif compte sur l'engagement de plus de 700 organisations et individus mobilisés pour un Québec sain.

Le Collectif Vital est une initiative de l'Association pour la santé publique du Québec.

5455, avenue de Gaspé, bureau 200  
Montréal (Qc), H2T 3B3  
Tél. : 514 598-8058  
[info@collectifvital.ca](mailto:info@collectifvital.ca)



## Table des matières

Mise en contexte .....	3
<b>La grossophobie : une réalité bien présente au Québec</b> .....	4
Recommandations pour promouvoir des milieux de vie sans intimidation liée au poids .....	5
<b>Former les équipes-écoles pour prévenir l'intimidation liée au poids en milieu scolaire</b> .	5
<b>Outiller et sensibiliser les milieux de travail pour lutter contre le harcèlement et la discrimination liés au poids</b> .....	6
<b>Sensibiliser et former les différentes professions en santé pour bâtir un milieu médical plus sain et inclusif à l'égard du poids</b> .....	8
Conclusion.....	9
Références.....	10

## Mise en contexte

Dans le cadre de la consultation publique menée par le ministère de la Famille (MFA) pour guider sa réflexion sur les actions à entreprendre et prioriser au sein de son prochain *Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation*, le Collectif Vital souhaite partager ses recommandations.

L'intimidation et la cyberintimidation représentent des problématiques majeures pour notre société. Leurs effets peuvent être dévastateurs pour la santé physique, mentale et sociale des personnes qui en sont victimes. La grossophobie, c'est-à-dire l'ensemble des attitudes et des comportements qui stigmatisent et discriminent les personnes grasses, est actuellement absente du *Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation 2020-2025 S'engager collectivement pour une société sans intimidation*.

Malgré le fait qu'elle soit omniprésente dans la société, la grossophobie reste insuffisamment prise en compte dans les actions actuelles de lutte contre l'intimidation. Il est pourtant crucial d'identifier des actions spécifiques pour aborder l'intimidation liée au poids.

Le saviez-vous? **25% des adultes québécois** ayant un IMC de 25 kg/m<sup>2</sup> ou plus affirment avoir déjà été **la cible de discrimination à l'égard de leur poids**. Cette proportion grimpe à 35 % chez ceux ayant un IMC de 30 kg/m<sup>2</sup> ou plus<sup>1</sup>.

Adoptée en 1975, la *Charte des droits et libertés de la personne* est une loi fondamentale au Québec pour garantir la protection des droits et libertés des individus dans la province. À l'heure actuelle, les personnes qui souhaitent porter plainte pour adresser une situation discriminatoire vécue en lien avec leur poids doivent recourir au motif du handicap au sein de la Charte<sup>2</sup>. Or, ce motif ne correspond pas entièrement aux réalités de la stigmatisation liée au poids. Dans la mesure où la Charte comprend certaines limites pour mettre en place des mesures concrètes afin de lutter contre la grossophobie, le futur *Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation* peut être un levier pour y remédier. Le gouvernement du Québec serait alors en mesure de renforcer la sensibilisation sur cet enjeu et de mieux protéger les personnes qui en sont victimes.

Ainsi, **le Collectif Vital souhaite mettre de l'avant certaines de ses recommandations en matière de stigmatisation à l'égard du poids** afin que ce futur plan d'action puisse être **un vecteur de changement pour assurer des environnements inclusifs et bienveillants à l'égard du poids pour toutes et tous**.

## La grossophobie : une réalité bien présente au Québec

Actuellement, les questions autour des enjeux liés au poids occupent une place importante dans les discussions sur la santé et le bien-être. Au cours des dernières années, la progression des connaissances scientifiques et l'émergence de mouvements sociaux ont mis en lumière les effets pervers des discours et interventions centrés sur le poids et l'obésité<sup>3</sup>. Dans ce contexte, les différents discours autour des enjeux liés au poids soulèvent plusieurs controverses, révélant des divergences tant sur le plan médical que social<sup>3</sup>. D'un côté, certains recommandent la reconnaissance de l'obésité à titre de maladie, afin d'améliorer l'accès aux soins et services de santé<sup>3</sup>. D'autres, à l'opposé, mettent en lumière que l'effet d'un poids élevé sur la santé est largement surestimé et que les personnes détiennent un contrôle limité sur leur poids<sup>3</sup>. Il s'agit ici de dénoncer la focalisation sur le poids qui renforce les préjugés et peut engendrer de la stigmatisation<sup>3</sup>.

Ces controverses prennent racine dans nos valeurs, nos croyances et nos connaissances, ce qui explique les différentes interprétations et discours sur le poids<sup>3</sup>. Présentement, le grand public est exposé à de nombreux discours et messages autour du poids pouvant entraîner de la confusion et de la stigmatisation. Il est donc important de revoir notre manière d'aborder le poids auprès de la population.

Plus de la moitié de la population québécoise pense que les personnes grosses ne sont pas en bonne forme physique, sont inactives, mangent trop et mal<sup>4</sup>. Ces préjugés et fausses croyances alimentent la grossophobie<sup>4</sup>.

La grossophobie est un phénomène omniprésent dans différents contextes de la société comme à l'école, dans les relations personnelles, durant les activités sportives et de loisirs, dans le milieu médical, au travail, et bien autres<sup>15</sup>. Cette forme de discrimination nuit à la santé et au bien-être des personnes qui en ont victimes. Plus particulièrement, la grossophobie peut induire de nombreuses conséquences négatives<sup>6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> :

<p><b>... sur la santé mentale :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation du risque de développer des troubles alimentaires;</li> <li>• Insatisfaction corporelle;</li> <li>• Risque accru de détresse psychologique (ex. : symptômes dépressifs, anxieux, etc.);</li> <li>• Diminution du sentiment d'efficacité personnelle et faible estime de soi;</li> <li>• Difficultés au niveau de l'intégration sociale.</li> </ul>	<p><b>... sur la santé physique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gain pondéral, difficulté à perdre du poids et fluctuation du poids;</li> <li>• Augmentation du risque de syndrome métabolique et de maladies cardiovasculaires;</li> <li>• Barrière à l'adoption des saines habitudes de vie;</li> <li>• Risque de mortalité accru associé à des dérèglements physiologiques liés au stress.</li> </ul>	<p><b>... sur les soins de santé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erreur de diagnostic (tendance à attribuer tous des problèmes de santé au poids);</li> <li>• Réduction de la qualité des soins de santé;</li> <li>• Évitement et augmentation des délais de prise en charge;</li> <li>• Réticence des patient(e)s à utiliser les soins de santé primaire;</li> <li>• Perte de confiance envers le corps médical.</li> </ul>
---	---	---

## Recommandations pour promouvoir des milieux de vie sans intimidation liée au poids

Le Collectif Vital souhaite proposer des actions pour **prévenir l'intimidation liée au poids dans différents milieux de vie** à prioriser dans le prochain *Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation*.

### Former les équipes-écoles pour prévenir l'intimidation liée au poids en milieu scolaire

L'intimidation à l'école est une problématique majeure qui peut entraîner des répercussions profondes sur le développement, la santé et le bien-être des élèves. Les données issues de l'Étude québécoise sur les rapports sociaux (EQRS) révèlent que **13 % des jeunes québécois âgés de 12 ans et plus** qui ont fréquenté un établissement scolaire dans les 12 derniers mois **ont été victimes d'intimidation ou de cyberintimidation**<sup>15</sup>.

En 2013-2014, **plus d'un jeune sur trois** âgé de 14 à 18 ans identifiait **le poids comme la principale raison de l'intimidation**. De plus, **90 % des jeunes** interrogés rapportaient avoir été **témoins de moqueries ou de harcèlement** en lien avec le poids<sup>16</sup>.

Ces données démontrent que le poids est un motif central dans les dynamiques d'intimidation entre les jeunes à l'école, et que les normes sociales autour du poids et de l'apparence prennent une place importante dès un jeune âge. D'ailleurs, près de la moitié des élèves intimidés deviennent par la suite obsédés par leur poids<sup>16</sup>. L'intimidation liée au poids peut ainsi influencer l'image corporelle et entraîner des préoccupations excessives à l'égard du poids.

#### La grossophobie : une barrière à la pratique d'activité physique des jeunes

De nombreuses interventions en milieu scolaire visent à influencer la pratique d'activité physique des jeunes. L'école étant l'endroit où les jeunes passent la plus grande partie de leur temps, les cours d'éducation physique et à la santé (EPS) leur permettent d'acquérir les habiletés pour être actifs au quotidien<sup>17,18</sup>. Cependant, comme dans plusieurs milieux, le cours d'EPS est un endroit où les jeunes peuvent être intimidés à cause de leur poids. Des expériences négatives associées à la stigmatisation à l'égard du poids dans un contexte d'activité physique pendant l'enfance et l'adolescence, peuvent avoir des effets persistants à l'âge adulte et entraîner des comportements d'évitement et de retrait face à la pratique d'activité physique<sup>19,20,21</sup>.

L'enseignant(e) d'EPS, quant à lui, joue donc un rôle primordial dans l'apprentissage des saines habitudes de vie chez les jeunes. Il se doit de créer un environnement inclusif et

sécuritaire afin que tous les jeunes, indépendamment de leur corpulence, se sentent à l'aise dans leur pratique d'activité physique<sup>22,23</sup>.

Quelques actions sont à la portée du milieu scolaire pour offrir un climat sain et inclusif à l'égard du poids et éviter l'exclusion de certains jeunes lors d'activités physiques et sportives à l'école<sup>24</sup> :

- Proposer des activités physiques et sportives adaptées selon le niveau d'habiletés physiques de chaque élève;
- Valoriser l'effort et la progression de l'élève dans la pratique d'activité physique, plutôt que la performance;
- Constituer des équipes de manière aléatoire ou par l'enseignant(e), et éviter la méthode du chef(fe) d'équipe ou du capitaine pour la sélection des équipes;
- Adopter des messages qui valorisent la diversité corporelle.

Afin de contrer ce phénomène, il est essentiel de mobiliser l'ensemble de l'équipe-école (ex. : corps enseignant, membres de la direction, du service de garde, responsable de la vie étudiante et sportive) autour de la prévention de l'intimidation liée au poids au primaire et au secondaire. **Les plans de lutte contre l'intimidation à l'école peuvent être une porte d'entrée pour aborder ces enjeux en milieu scolaire.** De plus, la [Politique-cadre Pour un virage santé à l'école](#), qui a pour but de soutenir les milieux scolaires dans la mise en place d'un environnement favorable à l'adoption de saines habitudes de vie, représente un levier important pour lutter contre la grossophobie et promouvoir une image corporelle positive. Il importe donc d'assurer une application rigoureuse de cette politique dans les écoles pour offrir aux jeunes un climat sécuritaire et inclusif, sans intimidation.

## Outiller et sensibiliser les milieux de travail pour lutter contre le harcèlement et la discrimination liés au poids

Les milieux de vie jouent un rôle déterminant sur les habitudes, la qualité de vie et le bien-être de la population. À cet égard, les relations humaines au sein du milieu de travail peuvent favoriser l'épanouissement personnel lorsqu'elles reposent sur la bienveillance, le respect et l'entraide<sup>25</sup>. En revanche, des relations teintées de stéréotypes négatifs, de dévalorisation ou de comportements discriminatoires peuvent nuire à la santé des personnes<sup>25</sup>. Compte tenu du temps important consacré au travail chaque semaine, il est essentiel de faire de ce milieu un espace sain, sécuritaire et inclusif, notamment en ce qui concerne le respect de la diversité des corps.

Au Québec, près de quatre personnes sur dix affirment avoir déjà été victimes de remarques ou de commentaires déplacés à l'égard de leur poids<sup>25</sup>. Dans 41 % des cas, les responsables sont les collègues de travail ou de classe<sup>25</sup>.



Comme le montre également l'EQCR, en contexte de travail, un peu plus de sept personnes harcelées ou cyberharcelées sur dix ont vécu au moins un effet négatif sur leur travail, sur leurs relations amicales ou familiales, sur la manière dont elles se perçoivent et sur leur santé physique<sup>15</sup>. Dans la mesure où les expériences vécues au travail, qu'elles soient positives ou négatives, peuvent entraîner des répercussions sur toutes les sphères de la vie des personnes, il devient indispensable de mettre en œuvre des mesures pour prévenir l'intimidation basée sur le poids au sein de ce milieu.

Pour favoriser la productivité et le bien-être au travail, il est primordial que chaque personne, indépendamment de sa corpulence, profite d'un cadre de vie agréable, d'un confort adéquat et d'un environnement de travail exempt de toute forme de grossophobie. Pour ce faire, **le Collectif Vital recommande d'outiller et sensibiliser les milieux de travail pour qu'ils deviennent plus sains et inclusifs à l'égard du poids<sup>25</sup>** :

- Ne pas tolérer les commentaires et remarques sur le poids ou l'apparence d'une personne;
- Proposer des espaces de travail et du mobilier inclusifs et adaptés à la corpulence de tous et toutes;
- Soutenir les milieux pour adopter une politique de lutte contre le harcèlement et la discrimination au travail, qui intègre la notion de grossophobie;
- Promouvoir les espaces d'écoute sécuritaires et bienveillants permettant à toute personne, peu importe sa corpulence, d'exprimer ses besoins.

### **Des municipalités mobilisées pour lutter contre la grossophobie**

Pour assurer des milieux de travail inclusifs et bienveillants à l'égard du poids, le Collectif Vital et l'organisme Équilibre, en collaboration avec la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA) du ministère de la Santé et des Services sociaux, ont développé un [modèle de résolution](#) clé en main pour les milieux de travail afin d'adopter des actions concrètes<sup>15</sup>.

À ce jour, le modèle de résolution a été adopté par un peu plus d'une [quinzaine de municipalités](#) pour des milieux de travail inclusifs et bienveillants à l'égard du poids :

- |                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| • Fassett           | • Saint-Pierre-de-la-Rivière-du-Sud |
| • Canton-de-Marston | • Saint-Sylvère                     |
| • Launay            | • Saint-Jean-de-Dieu                |
| • La Rédemption     | • Saint-Jean-de-Matha               |
| • La Tuque          | • Saint-Jacques-le-Mineur           |
| • Matane            | • Saint-Onésime-d'Ixworth           |
| • Montpellier       | • Sainte-Anne-de-la-Pocatière       |
| • Ogden             | • Saint-François-de-Sales           |
| • Saint-Célestin    | • Saint-Bruno-de-Kamouraska         |



## Sensibiliser et former les différentes professions en santé pour bâtir un milieu médical plus sain et inclusif à l'égard du poids

Le *Plan d'action pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation* élargit son champ d'intervention à divers contextes d'intimidation, au-delà des milieux scolaires et de travail<sup>15</sup>. En effet, les données montrent qu'au Québec, 7 % des personnes qui déclarent avoir été victimes d'intimidation ou de cyberintimidation l'ont vécue en dehors de l'école ou du travail<sup>15</sup>. Les commentaires blessants en ligne, les moqueries répétées, les rumeurs et d'autres formes de violence rappellent l'importance d'un *Plan d'action* qui considère l'ensemble des contextes de vie pour prévenir et contrer l'intimidation sous toutes ses formes<sup>15</sup>.

Le Collectif Vital propose ainsi de s'intéresser au contexte médical, un milieu où la stigmatisation et l'intimidation à l'égard du poids peuvent également être présentes et entraîner des répercussions importantes sur la santé et le bien-être de la population.

Parmi les personnes qui rapportent avoir été victimes de grossophobie au Québec, **une personne sur trois** dit l'avoir vécu lors **d'une visite médicale**<sup>26</sup>. Également, **plus d'une personne sur cinq** ayant vécu de la grossophobie s'est déjà **abstenue de consulter des ressources en santé** pour ne pas avoir à parler de son poids<sup>26</sup>.

Le milieu médical a pour mission de promouvoir la santé et le bien-être de chaque personne, indépendamment de son poids. Il joue donc un rôle stratégique pour déconstruire les préjugés sur le poids et lutter contre la grossophobie, afin de bâtir une société plus inclusive et bienveillante à l'égard du poids. Le Collectif Vital recommande de sensibiliser le milieu médical pour être en mesure **d'instaurer des actions systémiques qui permettront d'améliorer la qualité des soins de santé pour tous et toutes, indépendamment de leur poids**<sup>27</sup> :

- Ne **pas tolérer les comportements discriminatoires à l'égard du poids**. Une mesure intéressante est de **reconnaître cette forme de discrimination** dans les codes de déontologie des professions en santé ou même de l'intégrer au sein des politiques contre le harcèlement en milieu de travail.
- Intégrer des **connaissances sur la grossophobie** et les **réalités des patient(e)s** dans la formation initiale et continue des professionnel(le)s de la santé. Dans ce sens, le Collectif Vital a développé une **fiche informative** sur la grossophobie médicale au Québec qui émet plusieurs recommandations pour y faire face. Celles-ci ont été validées par un comité de travail intersectoriel qui a mobilisé différentes instances et organisations qui gravitent dans le milieu médical (ex. : ordres professionnels, associations et fédérations médicales, directions de santé publique, chercheurs et universitaires, et différents professionnel(le)s indépendant(e)s du milieu médical, etc.).
- Adapter le **matériel médical aux différentes corpulences**. Le matériel et les équipements médicaux ne conviennent pas toujours à toutes les corpulences (ex. : chaises avec accoudoirs trop étroites, brassards de tensiomètres ou jaquettes d'hôpital trop petits, pèse-personne limité en poids, etc.). Prévenir la grossophobie passe aussi par

l'adaptation du matériel médical à la diversité des corps pour améliorer la qualité des soins de santé.

**Des instances médicales se mobilisent pour lutter contre la grossophobie:**

De nombreux témoignages révèlent des attitudes et commentaires discriminatoires de la part de certain(e)s professionnel(le)s de la santé à l'égard du poids de leur patientèle.

Face à ce constat, le Collège des médecins du Québec a récemment émis [un avis](#) rappelant que leur code de déontologie s'applique à la grossophobie selon les articles 17 et 23<sup>28</sup>. En ce sens, il rappelle que toute personne étant victime de grossophobie médicale peut le signaler. Cette démarche est une illustration de la façon dont il est possible de se saisir d'un code de déontologie pour lutter contre une forme de stigmatisation.

## Conclusion

La lutte contre l'intimidation et la cyberintimidation liées au poids exige une mobilisation collective et des actions concrètes pour transformer nos milieux de vie.

À travers ce mémoire, le Collectif Vital propose des recommandations pour trois milieux clés :

- le milieu scolaire, où il faut former les équipes-écoles afin de promouvoir une diversité corporelle et le respect de toutes les personnes, peu importe la corpulence;
- le milieu de travail, où il est nécessaire de sensibiliser et d'outiller les gestionnaires et les employé(e)s afin de mettre en place des politiques et des mesures concrètes pour assurer des milieux de travail exempts de grossophobie;
- le milieu médical, où il est crucial de déconstruire les préjugés liés au poids à travers la formation et la sensibilisation des différentes professions en santé pour offrir des soins de santé de qualité.

En intégrant ces propositions au prochain Plan d'action concerté, nous avons l'opportunité de créer une société où chaque personne peut évoluer dans des environnements bienveillants, inclusifs et sans stigmatisation. Agir collectivement pour contrer ces formes d'intimidation, c'est non seulement protéger les droits et le bien-être de la population, mais aussi construire une société plus juste et équitable.

## Références

- <sup>1</sup> Léger. (2023). Contextes et conséquences de la discrimination basée sur le poids. Sondage réalisé pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec auprès de 1 001 Québécois(e)s ayant un IMC de 25 ou plus
- <sup>2</sup> Legault, D., LEBEL-GRENIER, S., PROULX, D., & BOSSET, P. (2024). *La grossophobie, ce « préjugé acceptable »: de l'ajout du poids comme motif énuméré de discrimination à l'article 10 de la Charte des droits et libertés de la personne* (Doctoral dissertation, Université de Sherbrooke).
- <sup>3</sup> Sakala, S. T., & Rossier-Bisaillon, M.-J. (2021). Groupe de travail provincial sur les problématiques du poids pour des communications saines sur les problématiques reliées au poids. Association pour la santé publique du Québec. [https://collectifvital.ca/files/P2-Enjeux\\_poids/Rapport\\_GTPPP.pdf](https://collectifvital.ca/files/P2-Enjeux_poids/Rapport_GTPPP.pdf)
- <sup>4</sup> Léger. (2021). Rapport : Perception du problème de poids au Québec : Sondage auprès des Québécois et Québécoises.
- <sup>5</sup> Rubino F., Puhl RM., Cummings DE., et al. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nat Med*,26(4):485-497.
- <sup>6</sup> Sutin AR, Stephan Y, Terracciano A. (2015). Weight Discrimination and Risk of Mortality. *Psychol Sci.* 26(11):1803-11.
- <sup>7</sup> Wu YK, Berry DC. (2018). Impact of weight stigma on physiological and psychological health outcomes for overweight and obese adults: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing.* 74(5):1030-42.
- <sup>8</sup> Levy M, Kakinami L, Alberga AS. (2022). The relationship between weight bias internalization and healthy and unhealthy weight control behaviours. *Eat Weight Disord.* 27(5):1621-32.
- <sup>9</sup> Emmer C, Bosnjak M, Mata J. (2020). The association between weight stigma and mental health: A meta-analysis. *Obesity Reviews.* 21(1):e12935.
- <sup>10</sup> Daly M, Sutin AR, Robinson E. (2019). Perceived Weight Discrimination Mediates the Prospective Association Between Obesity and Physiological Dysregulation: Evidence From a Population-Based Cohort. *Psychol Sci.* 30(7):1030-9.
- <sup>11</sup> Pearl RL, Wadden TA, Hopkins CM, Shaw JA, Hayes MR, Bakizada ZM, et al. (2017). Association Between Weight Bias Internalization and Metabolic Syndrome Among Treatment-Seeking Individuals with Obesity. *Obesity (Silver Spring).* 25(2):317-22.
- <sup>12</sup> Phelan S, Burgess D, Yeazel M, Hellerstedt W, Griffin J, van Ryn M. (2015). Impact of weight bias and stigma on quality of care and outcomes for patients with obesity. *Obes Rev.* 16(4):319-26.
- <sup>13</sup> Talumaa B, Brown A, Batterham RL, Kalea AZ. (2022). Effective strategies in ending weight stigma in healthcare. *Obes Rev.* 23(10): e13494.
- <sup>14</sup> O'Donoghue G, Cunningham C, King M, O'Keefe C, Rofaeil A, McMahon S. (2021). A qualitative exploration of obesity bias and stigma in Irish healthcare; the patients' voice. *PLoS One.* 16(11): e0260075.
- <sup>15</sup> ARANIBAR ZEBALLOS, Daniela, et Jesseca PAQUETTE (2024). L'intimidation et la cyberintimidation au Québec. Portrait à partir de l'Étude québécoise sur les rapports sociaux dans un contexte scolaire, de travail et dans la communauté 2022, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, 166 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/intimidation-quebec-eqrs-2022.pdf].
- <sup>16</sup> Association pour la santé publique du Québec. (2014). La stigmatisation à l'égard du poids et ses conséquences sur la santé mentale des jeunes : un obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie. ASPQ. <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/2014-11-30.4-Memoire.pdf>
- <sup>17</sup> Désautels, Jolaine, Sylvie Beaudoin, et Sylvain Turcotte. (2021). Cadre d'analyse des facteurs qui caractérisent une perception positive de l'activité physique chez les élèves du primaire. *eJRIEPS*. Hors-série no. 4. <https://journals.openedition.org/ejrieps/6375#tocto2n1>
- <sup>18</sup> Ministère de l'Éducation. (s.d.). Montréal (Qc); Gouvernement du Québec. Éducation physique et à la santé. Disponible : <http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/pfeq/secondaire/domaine-du-developpement-de-la-personne/education-physique-et-a-la-sante/>
- <sup>19</sup> Carrard I., Della Torre S. B., Levine M. (2019). La promotion d'une image corporelle positive chez les jeunes. *Santé Publique*. vol. 31, no4. p. 507-515. <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2019-4-page-507.htm>
- <sup>20</sup> Revranche, M., M. Biscond, et M. M. Husky. (2022). « Lien entre usage des réseaux sociaux et image corporelle chez les adolescents : une revue systématique de la littérature ». *L'Encéphale*. vol 48. n° 2 : 206-18. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013700621002189>

- <sup>21</sup> Pont SJ, Puhl R, Cook SR, et coll., (2017). Stigma Experienced by Children and Adolescents With Obesity. *American Academy of Pediatrics (APP)*. vol. 140, no 6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29158228/>
- <sup>22</sup> Schweizer T. et Margas N. (2020). Ouvrir la porte à l'inclusion en EPS. *L'éducation physique en mouvement*, no 3, p. 25-27. [https://www.2cr2d.ch/wp-content/uploads/3\\_L%C3%89duc\\_Physi\\_Mvt\\_Final\\_2.0.pdf](https://www.2cr2d.ch/wp-content/uploads/3_L%C3%89duc_Physi_Mvt_Final_2.0.pdf)
- <sup>23</sup> Li, W & Rukavina, P. (2012). Including Overweight or Obese Students in Physical Education, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol 83, no 4, 570-578. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.2012.10599254>
- <sup>24</sup> Collectif Vital. (2023). La grossophobie : une barrière à la pratique d'activité physique des jeunes. Collectif Vital. [https://collectifvital.ca/files/P6-Ecole\\_sante/Activite\\_physique/Grossophobie\\_ActivitePhysique.pdf](https://collectifvital.ca/files/P6-Ecole_sante/Activite_physique/Grossophobie_ActivitePhysique.pdf)
- <sup>25</sup> Association pour la santé publique du Québec et Équilibre. (2023). Un modèle de résolution pour les milieux de travail : être un milieu de travail inclusif et bienveillant à l'égard du poids. Association pour la santé publique du Québec et Équilibre. [https://tqsa.ca/attachments/ba161a6f-1f05-4cdd-b6a2-e9e62e504d60/Infographie\\_Etre-un-milieu-de-travail-inclusif-et-bienveillant-a-l-egard-du-poids.pdf?h=7a6b3bbe0adb0f743552a189e6ed742c](https://tqsa.ca/attachments/ba161a6f-1f05-4cdd-b6a2-e9e62e504d60/Infographie_Etre-un-milieu-de-travail-inclusif-et-bienveillant-a-l-egard-du-poids.pdf?h=7a6b3bbe0adb0f743552a189e6ed742c)
- <sup>26</sup> Léger. (2023). Contextes et conséquences de la discrimination basée sur le poids. Québec: Association pour la santé publique du Québec.
- <sup>27</sup> Collectif Vital. (2024). Agir collectivement pour un milieu médical plus sain et inclusif à l'égard du poids. Association pour la santé publique du Québec. Disponible : [https://collectifvital.ca/files/P2-Enjeux\\_poids/Fiche-Informative\\_grossophobie-medicale\\_ASPQ.pdf](https://collectifvital.ca/files/P2-Enjeux_poids/Fiche-Informative_grossophobie-medicale_ASPQ.pdf)
- <sup>28</sup> Collège des médecins du Québec. (s.d.) Grossophobie médicale. Disponible sur: <https://www.cmq.org/fr/medias/medias-grossophobie-medicale>