TROUSSE
POUR DES
COMMUNICATIONS
SAINES
LIÉES
AU POIDS

Des messages populationnels pour communiquer sainement sur le poids

En partenariat avec :

Québec

ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

Des messages populationnels pour communiquer sainement sur le poids

Préambule

Les problématiques reliées au poids, incluant la préoccupation excessive à l'égard du poids, l'obésité et la grossophobie, sont des enjeux de santé publique qui mobilisent plusieurs acteurs et actrices de la société. Leur compréhension nécessite de considérer à la fois des savoirs scientifiques variés, issus par exemple des sciences humaines, sociales et biomédicales, ainsi que des savoirs expérientiels.

Au Québec, depuis plusieurs décennies, de nombreuses parties prenantes s'expriment sur ces questions. Au fil du temps, les sciences, les valeurs et le contexte social ont évolué, complexifiant les messages, mettant en lumière les préjugés et soulevant des enjeux comme la stigmatisation à l'égard du poids. Ainsi, il est estimé que certains messages de santé perpétuent l'idéal de minceur et alimentent la grossophobie.

La communication grand public étant unidirectionnelle, elle doit être claire et simple pour être efficace et compréhensible.

Les objectifs des messages suivants sont de déconstruire les préjugés et mieux informer la population sur les problématiques liées au poids, et ce, de manière respectueuse et non stigmatisante.

Les messages populationnels proposés sont le résultat d'un consensus entre différents spécialistes et organisations provenant des sciences de la santé et des sciences sociales. Ils ont également été révisés à la lumière des caractéristiques de différents publics cibles et de leurs vulnérabilités face aux discours liés au poids.

Grossophobie

Qu'est-ce que la grossophobie?

La **grossophobie**, c'est un ensemble de stéréotypes, de préjugés et de comportements négatifs qui visent à rabaisser ou à mettre à l'écart les personnes grosses*.

* l'expression personne grosse est utilisée ici de manière neutre pour décrire la corpulence des personnes concernées

Comment la grossophobie se manifeste dans la société?

- De nombreux **préjugés sur le poids** existent. Par exemple, on croit souvent à tort que si une personne est grosse c'est parce qu'elle manque de volonté, mange trop ou mal ou ne fait pas assez d'activité physique.
    - Contrairement aux fausses croyances répandues par des préjugés grossophobes, la moitié de la population québécoise, peu importe le poids, n'est pas suffisamment active[1] et ne mange pas assez de fruits et légumes[2].
    - En réalité, plusieurs facteurs hors de notre contrôle influencent notre poids comme la génétique[3], les milieux de vie (quartier, environnement de travail, etc.)[4] et la prise de médicaments[5].
- **À la télévision, dans les films, et même dans les émissions pour enfants**, les personnes grosses sont souvent présentées comme étant méchantes, gourmandes ou peu intelligentes, en plus d'être fréquemment la cible de moqueries.
    - Ces représentations dévalorisantes renforcent les stéréotypes et les comportements négatifs envers les personnes grosses en plus d'influencer le jugement qu'on porte envers notre propre corps[6].
- **Lors des processus d'embauche**, le poids d'une personne peut être un facteur de discrimination[7].
- **Au travail**, les équipements, le mobilier ou les espaces de travail ne sont pas toujours accessibles et ergonomiques pour les personnes grosses.[8]
- **À l'école**, le poids est l'une des principales sources d'intimidation[9].
- **Dans le contexte médical**, des membres du personnel de la santé offrent parfois des soins de moindre qualité aux personnes grosses[10] et ont tendance à attribuer tous leurs problèmes de santé à leur poids[11].
    - Aussi, le matériel médical n'est pas toujours convenable à toutes les tailles, avec par exemple des brassards de tensiomètres,des jaquettes d'hôpital ou des chaises avec accoudoirs trop petits[12].

Quelles sont les conséquences de la grossophobie?

La grossophobie entraine de nombreux **impacts négatifs** qui affectent les **relations sociales** ainsi que la **santé physique et mentale**[13, 14]:

- Dépression et anxiété;
- Détérioration des habitudes de vie;
- Exclusion sociale et isolement;
- Relation malsaine avec la nourriture;
- Risque de mortalité accru;
- Stress chronique;
- Tentatives répétées de perte de poids par des méthodes possiblement non sécuritaires pour la santé;
- Troubles du comportement alimentaire.

Les **préjugés et stéréotypes grossophobes** véhiculés dans la société **influencent négativement l'image corporelle et l'estime de soi**, par exemple en suscitant **une peur constante de grossir**[15].

Que pouvons-nous faire pour réduire la grossophobie?

Il est possible de se défaire des préjugés et des stéréotypes liés au poids, et de favoriser l'inclusion en :

- Sensibilisant la population sur les manifestations et les conséquences de la grossophobie;
- Acceptant la diversité corporelle;
- Rejetant les mythes et les fausses croyances à l'égard du lien entre le poids et la santé.
    - Un poids élevé n'est pas nécessairement associé à une mauvaise santé. La santé est beaucoup plus complexe et le poids pris seul n'est pas un indicateur de santé[16].

Il est tout aussi important de **construire des milieux de vie inclusifs à l'égard du poids** et d'outiller dans ce sens les décideurs et les décideuses, les employeurs, le personnel de santé ainsi que les personnes qui interviennent auprès des enfants :

- **À l'école** : en donnant à tous les élèves, peu importe leur poids, les mêmes chances de participation à la vie scolaire;
- **Au travail** : en construisant des espaces de travail ergonomiques pour toutes les tailles et les corpulences;
- **Dans le milieu médical** : en prodiguant des soins de qualités adaptés et respectueux pour tous et toutes;
- **Dans tous les autres milieux de vie** : en fournissant des équipements sportifs et du mobilier urbain adaptés à toutes les corpulences.

Au final, tout le monde peut prendre conscience et remettre en question les préjugés à l'égard du poids qui nous habitent et nous entourent.

- En tant qu'individu, on peut s'informer et apprendre à reconnaitre les préjugés grossophobes;
- En tant que décideur et décideuse, on peut s'assurer que les milieux de vie sous notre responsabilité sont inclusifs et respectueux à l'égard des personnes grosses (ex. : des chaises de bureau ergonomiques, des interventions de santé qui ne ciblent pas uniquement le poids, des politiques de lutte contre la discrimination qui reconnaissent la grossophobie, etc...).

Obésité

Qu’est-ce que l’obésité et pourquoi est-ce un enjeu de santé publique?

L’obésité est un enjeu particulièrement complexe, dont il faut considérer les dimensions biologiques, sociales, psychologiques et environnementales.

Pendant longtemps, l’obésité a été définie uniquement avec l’indice de masse corporelle (IMC), qui est basé sur la taille et le poids indiqué sur la balance.

- Maintenant, de plus en plus de spécialistes considèrent qu’au-delà du poids, les risques pour la santé dépendent notamment de la répartition des graisses dans le corps[17].

À l’échelle d’une population, l’obésité est associée à un risque plus élevé de développer des problématiques de santé, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et certains cancers[18].

- Chez certaines personnes, l’accumulation de graisses dans l’organisme peut avoir un impact sur la qualité de vie qui nécessite un accompagnement professionnel, avec un kinésiologue ou une nutritionniste par exemple.

Au niveau individuel, la santé d’une personne ne peut pas se mesurer uniquement par le poids et l’IMC.

- Ce n’est pas parce qu’une personne est grosse qu’elle est nécessairement en mauvaise santé. Inversement, ce n’est parce qu’une personne est mince qu’elle est nécessairement en bonne santé.

Quelles sont les causes de l'obésité?

L'obésité est complexe.

- Le corps de chacun d'entre nous fonctionne différemment et sans que l'on ait vraiment le contrôle sur tout ce qui s'y passe. Ainsi, peu importe notre poids, la manière dont notre corps accumule et répartit les graisses peut entraîner des conséquences sur notre santé[19, 20].
- Notre alimentation et notre niveau d'activité physique ne sont pas les seuls facteurs qui influencent l'accumulation et la répartition des graisses. Par exemple, la génétique, l'ethnicité, la prise de médicament, le stress et les milieux de vie sont des facteurs tout aussi importants[21].

Quelles sont les pistes de communications à privilégier pour aborder l'obésité?

Peu importe notre poids, bien manger, être actif au quotidien, bien dormir, s'épanouir à l'école ou au travail, avoir des relations sociales positives a des bienfaits sur notre santé.

Nos milieux de vie exercent une grande influence sur notre santé, nos habitudes et notre style de vie, et ce, indépendamment de notre poids.

- On peut penser à la manière dont nos quartiers sont aménagés, à la présence de restaurants rapides à proximité des écoles, à l'accès physique et économique aux fruits et légumes frais, à la dynamique familiale, au travail que nous avons, à l'école ou au service de garde qui accueille nos enfants, à la communauté à laquelle nous appartenons, etc…

Les décideurs et décideuses doivent faciliter l'adoption des habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être.

- Par exemple, en créant des opportunités pour rester actif, manger sainement, profiter d'un moment apaisant dans nos différents milieux de vie (le quartier, l'école, etc.).
- Par exemple, en créant des parcs, en dédiant des rues au jeu libre dans les municipalités, en offrant des aliments sains dans les infrastructures municipales, en mettant en place des politiques de bien-être au travail, etc.

Habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé

Qu'est-ce qu'on entend par « habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé »?

Ce sont des **gestes du quotidien** qui exercent une **influence positive sur notre santé**, qu'elle soit physique, mentale ou sociale.

- Les saines habitudes de vie c'est non seulement l'alimentation et l'activité physique, mais aussi la gestion du stress ou du sommeil, l'utilisation équilibrée des écrans et la qualité de nos relations sociales.
- Les saines habitudes de vie contribuent de façon notable à réduire nos risques de développer différentes maladies chroniques, renforcent notre système immunitaire et favorisent une santé mentale positive[22, 23].

Qu'est-ce qu'on gagne à adopter de bonnes habitudes de vie?

Tous les individus peuvent retirer des bienfaits en adoptant des habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé, et ce, **peu importe leur poids**.

Le bien-être que procure l'adoption d'une alimentation plus saine ou d'un mode de vie plus actif va au-delà d'un chiffre sur la balance. Cela permet d'être plus éveillé, plus concentré ou plus apte à réaliser différentes activités, et ce, peu importe le poids et la silhouette.

Adopter de saines habitudes de vie (ex.: saine alimentation, mode de vie physiquement actif, utilisation équilibrée des écrans, mode de vie sans tabac, sommeil suffisant, etc.) peut ne pas avoir d'impact sur notre poids, ce qui est tout à fait normal. **Leurs bénéfices surpassent de simples chiffres sur la balance**.

- En misant sur les gains immédiats que nous procurent ces habitudes de vie, comme une meilleure concentration et un sentiment d'accomplissement, on a plus de chance de les maintenir dans le temps.

La pratique de l'activité physique, sous toutes ses formes, est bénéfique pour l'esprit et le corps.

- Marcher dans le quartier, jardiner, faire du ménage ou jouer dehors sont autant de manières d'avoir un mode de vie actif au quotidien!
- Cela permet par exemple de gérer son stress, de mieux dormir, de rencontrer des gens et de diminuer les risques liés aux maladies chroniques.

Comment faire pour adopter de bonnes habitudes de vie? Par où commencer?

Plutôt que de viser la perfection, de simples petits pas vers de meilleures habitudes de vie auront des bénéfices sur la santé. En voici quelques-uns :

- Cuisiner régulièrement permet de découvrir de nouvelles saveurs et d'acquérir des compétences.
- Adopter graduellement les recommandations du **Guide alimentaire canadien** permet de faire des changements efficaces vers une alimentation plus saine.
- Marcher quotidiennement favorise un contact apaisant avec l'extérieur, en plus d'améliorer notre concentration au travail.
- Pratiquer une activité sportive en groupe renforce les liens sociaux et le sentiment d'appartenance à une communauté active.
- Passer une bonne nuit de sommeil permet d'améliorer son humeur.
- Passer du temps de qualité avec des gens que l'on aime nous aide à mieux gérer notre stress.

En se focalisant sur le plaisir et les bienfaits que l'on gagne en adoptant de saines habitudes de vie, plutôt que sur la possibilité de perdre du poids, on a de meilleures chances de les maintenir dans le temps.

Nos milieux de vie doivent permettre à tous et à toutes d'adopter facilement des habitudes de vie favorables à notre bien-être et à notre santé.

- Pour cela, il faut notamment favoriser l'accès physique et économique à des aliments nutritifs et frais, avoir la possibilité de marcher dans son quartier ou d'aller à l'école en toute sécurité, avoir accès à un logement salubre, être entouré d'espace vert et évoluer dans une communauté qui nous respecte.
- Peu importe notre poids, les milieux de vie dans lesquels nous vivons devraient nous permettre d'atteindre un état de bien-être physique, mental et social.

Préoccupation à l'égard du poids

Pourquoi la population est préoccupée par son poids?

La norme sociale actuelle associe, à tort, la minceur avec la santé, la réussite et la beauté. Chez plusieurs personnes, cela entraîne une préoccupation à l'égard du poids. Pourtant, l'idéal de minceur est inaccessible pour la plupart des gens.

- Bien que la norme sociale de la minceur nous pousse à vouloir le même type de corpulence, la nature nous a créés différemment. Il est important de valoriser ces différences.

Il y a aussi une pression médicale et sociale qui maintient le mythe que santé rime avec minceur.

Quelles sont les conséquences de cette préoccupation grandissante?

Vouloir atteindre un idéal de minceur inaccessible peut provoquer de la souffrance.

- Certaines personnes appliquent à elles-mêmes les préjugés et les stéréotypes grossophobes.

Dans certains cas, la préoccupation à l'égard du poids peut nuire à la santé physique ou mentale.

- Cela peut pousser certaines personnes à recourir à des produits, services et moyens amaigrissants, qui ne sont pas sans danger pour la santé physique et mentale.
- Par exemple, certaines personnes pratiquent du sport de manière excessive dans l'unique but de contrôler leur poids ou entreprennent des régimes restrictifs.

Les individus ont un contrôle limité sur le poids.

- L'industrie de la minceur entretient l'idée qu'il est possible de perdre du poids rapidement et sans effort. Elle en profite pour faire la promotion de ses méthodes amaigrissantes, dont l'efficacité pour la perte de poids n'est généralement pas démontrée.
- La culture des diètes nous amène à croire qu'il est facile de maigrir alors que la plupart des gens reprennent le poids perdu après l'arrêt d'une diète.
- L'utilisation de produits, services et moyens amaigrissants entraîne parfois un effet de yo-yo qui a des impacts sur la santé.

Les méthodes drastiques pour perdre du poids peuvent représenter un danger pour la santé physique et mentale.

Alors que fait-on devant cette préoccupation à l'égard du poids?

Il existe une variété de corps et cette diversité est une richesse. Puisque nous n'avons aucun contrôle sur une grande partie de notre apparence, comme la couleur de nos yeux, la longueur de nos jambes, certaines courbes ou la grosseur de nos oreilles, il est préférable d'apprendre à accepter son corps tel qu'il est.

- Être plus tolérant envers son propre corps et développer une image corporelle saine et positive c'est aussi adopter les habitudes de vie qui nous apportent des bienfaits au quotidien.

Messages plus spécifiques à l'enfance

Doit-on s'inquiéter si les enfants grossissent?

Chez certains enfants, l'excès de graisse dans l'organisme peut avoir un impact sur la qualité de vie qui nécessite l'accompagnement professionnel d'un(e) pédiatre, d'un(e) kinésiologue ou d'un(e) nutritionniste par exemple.

Au Québec, **indépendamment de leur poids**, on observe une diminution des capacités physiques des enfants et adolescent(e)s, ce qui entraîne des répercussions sur leur santé cardiométabolique[24]. La présence prématurée des maladies cardiovasculaires et métaboliques nuit aux chances égales de réussir, altère grandement la santé physique et mentale des jeunes et risque de les suivre toute leur vie.

- Leurs habitudes de vie, ainsi que les milieux dans lesquels ils évoluent, influencent en grande partie leur santé et leur bien-être.
- Il importe de fournir aux enfants des milieux de vie dans lesquels ils pourront entre autre manger sainement, être actifs au quotidien, développer leurs habiletés motrices et profiter de relations saines. Ceci prévient de nombreux risques à leur santé.

En grandissant, les enfants se développent et leur corps change.

- À cet âge, il arrive parfois de développer une préoccupation excessive à l'égard du poids ou encore de vivre de la grossophobie.
- Nos paroles et nos gestes pourraient les emmener à créer une relation malsaine avec leur image corporelle, l'alimentation ou la pratique d'activités physiques. Cela pourrait avoir des effets dévastateurs sur leur estime personnelle et même entraîner des comportements à risque pour leur santé.

Comme adulte, il est important d'outiller les enfants pour leur permettre d'apprécier leur corps tel qu'il est en:

- Reconnaissant tout ce qu'il permet d'accomplir plutôt qu'en misant uniquement sur l'image qu'il projette;
- Valorisant la diversité corporelle dans leur quotidien;
- Respectant les corps de différentes corpulences.

Il faut surtout éviter de priver les enfants de différents aliments pour qu'ils gardent un certain poids ou encore les forcer à faire des activités physiques qu'ils n'apprécient pas.

- Alors qu'on peut penser bien faire, cela peut contribuer à augmenter l'attrait d'aliments moins nutritifs, à forger des troubles alimentaires et à désintéresser de la pratique d'activités physiques.

Qu’est-ce qu’on fait si on est inquiets comme parents?

La meilleure chose à faire si vous êtes inquiet à propos de la santé de votre enfant est de consulter des professionnels et profesionnelles de la santé (ex. : médecin de famille, psychologue, pédiatre, etc.).

En tant que parent, vous pouvez mettre en place certaines de ces stratégies pour favoriser l’adoption de saines habitudes de vie :

- Vous aimeriez que vos enfants mangent plus d’aliments nutritifs comme les fruits et les légumes? Pour les intéresser et développer leur goût pour ces aliments sains, vous pouvez davantage les impliquer dans la cuisine. C’est l’occasion de leur faire découvrir de nouveaux aliments et de développer leurs compétences culinaires. En plus, c’est un beau moment à partager en famille!
- Il est recommandé que les enfants fassent au minimum une heure d’activité physique par jour. Ce n’est pas obligé d’être un sport en particulier, il peut s’agir d’une activité physique que votre enfant aime, dans laquelle il se sent bien et ressent du plaisir.
    - Certains enfants préfèrent les activités de groupe et d’autres les activitiés individuelles. Certains veulent être encadrés et dirigés dans leur activité et d’autres veulent simplement jouer activement sans encadrement spécifique. Ce qui compte, c’est de créer des opportunités familiales pour être actifs!
    - Par exemple, pratiquer un sport dans la cour ou au parc, marcher dans le quartier, participer à un cours en ligne actif, faire de la randonnée, aller à une piscine publique ou privée, ce sont toutes des options intéressantes qui peuvent être ajoutées dans la routine.

Pour permettre aux enfants de s’épanouir tout en développant une santé mentale positive, il est important de les qualifier et valoriser autrement que par l’apparence (en soulignant leurs traits de personnalité, leurs forces, leurs talents, leurs réalisations, etc.), de les éduquer à la diversité, à l’importance d’être aligné et connecté à soi-même, et d’instaurer une relation harmonieuse avec eux.

Références

1 Selon l'Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015, la moitié des Québécois.es âgés de 15 ans et plus n'atteint pas les niveaux recommandés d'activité physique.

2 Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC). 2016.

3 Gagnon, Eloi, Arnaud Girard, Émilie Gobeil, Jérôme Bourgault, Christian Couture, Patricia L. Mitchell, Claude Bouchard, et al. « Genetic control of body weight by the human brain proteome ». iScience 26, nº 4 (21 avril 2023). https://doi.org/10.1016/j.isci.2023.106376.

4 Lee A, Cardel M, Donahoo WT. Social and Environmental Factors Influencing Obesity. [Updated 2019 Oct 12]. In: Feingold KR, Anawalt B, Blackman MR, et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278977/

5 Grundy A, Cotterchio M, Kirsh VA, Kreiger N. Associations between anxiety, depression, antidepressant medication, obesity and weight gain among Canadian women. PLoS One. 2014 Jun 16;9(6):e99780. doi: 10.1371/journal.pone.0099780. PMID: 24932472; PMCID: PMC4059657.

6 Savoy, S., Boxer, P. (2020). The impact of weight-biased media on weight attitudes, self-attitudes, and weight-biased behavior

7 Rioux Collin J (2023). La protection contre la discrimination fondée sur le poids offerte par la Charte des droits et libertés de la personne. Web-conférence pour la Fondation du Barreau du Québec. Disponible : https://www.fondationdubarreau.qc.ca/wp-content/uploads/2023/04/20230418_webconference_JRC.pdf

8 Shaffer, M.-È. (2021). Combattre la grossophobie en milieu de travail : https://www.emplois.ca/grossophobie-travail/

9 Selon le sondage Ipsos mené auprès de 1005 parents en 2019 pour le compte de l'ASPQ

10 Brown A, Flint SW, Batterham RL. Pervasiveness, impact and implications of weight stigma. EClinicalMedicine. 2022 Apr 21;47:101408. doi: 10.1016/j.eclinm.2022.101408

11 Amy, N. K., Aalborg, A., Lyons, P., & Keranen, L. (2006). Barriers to routine gynecological cancer screening for White and African-American obese women. International Journal of Obesity, 30(1), 147-155. https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803105

12 Phelan, S M et al. "Impact of weight bias and stigma on quality of care and outcomes for patients with obesity." Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity vol. 16,4 (2015): 319-26. doi:10.1111/obr.12266

13 Rubino F., Puhl RM., Cummings DE., et al. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity14 Sutin AR, Stephan Y, Terracciano A. (2015). Weight Discrimination and Risk of Mortality.

15 Alberga AS, Russell-Mayhew S, von Ranson KM, McLaren L (2016). Weight bias: a call to action.

16 Wildman RP, Muntner P, Reynolds K, et al. The Obese Without Cardiometabolic Risk Factor Clustering and the Normal Weight With Cardiometabolic Risk Factor Clustering: Prevalence and Correlates of 2 Phenotypes Among the US Population (NHANES 1999-2004). Arch Intern Med. 2008;168(15):1617–1624. doi:10.1001/archinte.168.15.1617

17 Frank, Aaron P et al. "Determinants of body fat distribution in humans may provide insight about obesity-related health risks." Journal of lipid research vol. 60,10 (2019): 1710-1719. doi:10.1194/jlr.R086975

18 Safaei, Mahmood et al. "A systematic literature review on obesity: Understanding the causes & consequences of obesity and reviewing various machine learning approaches used to predict obesity." Computers in biology and medicine vol. 136 (2021): 104754. doi:10.1016/j.compbiomed.2021.104754

19 Frank, Aaron P et al. "Determinants of body fat distribution in humans may provide insight about obesity-related health risks." Journal of lipid research vol. 60,10 (2019): 1710-1719. doi:10.1194/jlr.R086975

20 Al-Sari N, Suvitaival T, Mattila I, Ali A, Ahonen L, et al. (2020) Lipidomics of human adipose tissue reveals diversity between body areas. PLOS ONE 15(6): e0228521. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228521

21 Foresight : Obesity system map 00-ObesityMapA0_140108 (publishing.service.gov.uk)

22 Loef, Martin, and Harald Walach. "The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: a systematic review and meta-analysis." Preventive medicine vol. 55,3 (2012): 163-70. doi:10.1016/j.ypmed.2012.06.017

23 Velten, J., Bieda, A., Scholten, S. et al. Lifestyle choices and mental health: a longitudinal survey with German and Chinese students. BMC Public Health 18, 632 (2018). https://doi.org/10.1186/s12889-018-5526-2

24 Leone, Mario et al. "Secular trends of cardiorespiratory fitness in children and adolescents over a 35-year period: Chronicle of a predicted foretold." Frontiers in public health vol. 10 1056484. 5 Jan. 2023, doi:10.3389/fpubh.2022.1056484

En partenariat avec :

Québec

ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

TROUSSE
POUR DES
COMMUNICATIONS
SAINES
LIÉES
AU POIDS

Guide pour un langage inclusif et non stigmatisant à propos du poids

En partenariat avec :
Québec
ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

Guide pour un langage inclusif et non stigmatisant à propos du poids

Ce guide, ainsi que les autres outils de la *Trousse pour des communications saines liées au poids*, ont été élaborés par l'**Association pour la santé publique du Québec** (ASPQ), suivant les **conclusions** du ***Groupe de travail provincial sur les problématiques du poids*** (GTPPP), auquel ont collaboré une cinquantaine d'acteurs et actrices qui ont à cœur la santé et le bien-être de la population québécoise. Il s'inscrit dans une volonté plus large de redéfinir la manière dont le poids et les enjeux qui y sont associés (obésité, préoccupation à l'égard du poids et grossophobie) sont abordés dans l'espace public québécois.

Le présent guide donne des recommandations pour utiliser un langage sain sur le poids. Il est destiné aux professionnelles et professionnels de la santé, aux porte-paroles d'organismes ou encore à des responsables des communications, qui souhaitent aborder les enjeux liés au poids dans l'espace public.

Introduction

L'obésité en particulier et le poids en général sont des phénomènes complexes. Communiquer et intervenir à leur sujet demande de considérer la nature scientifique et les croyances populaires qui les caractérisent. Par exemple, l'idée bien répandue que notre poids est totalement sous notre contrôle influence négativement le jugement porté sur les personnes grosses[1]. En réalité, une multitude de facteurs, tels que la génétique, le statut socioéconomique, les habitudes de vie, l'état psychologique, la prise de certains médicaments, et bien d'autres, ont un effet important sur le poids des individus[2]. Et l'individu a peu de contrôle sur plusieurs de ces facteurs. En outre, les préjugés à l'égard du poids et la grossophobie ont un impact négatif sur la santé physique et mentale, indépendamment du poids[3].

La manière d'aborder publiquement les enjeux liés au poids, spécifiquement dans le choix d'une terminologie appropriée, est particulièrement importante. En effet, les messages diffusés à travers les médias (chaînes d'actualités, radio, presse écrite, réseaux sociaux, etc.) constituent souvent la source d'information primaire pour des pans entiers de la population et influencent grandement les comportements, notamment ceux reliés à la santé[4].

Ainsi, ce guide émet des recommandations permettant de choisir un vocabulaire adapté qui, tout en faisant la promotion de la santé :

- Réduit les risques de susciter de la grossophobie ou de la préoccupation à l'égard du poids;
- Déconstruit les fausses croyances liées au poids.

Contexte d'utilisation

S'exprimer publiquement à propos des enjeux liés au poids demande de prêter attention à la connotation des mots utilisés, au public ciblé et à son niveau de littératie ainsi qu'au contexte du discours. De plus, selon leurs réalités et leur relation avec leur image corporelle, les publics ciblés peuvent être très vulnérables aux messages populationnels sur le poids. Ces vulnérabilités influencent leur perception des discours liés au poids. Pour une meilleure compréhension de ces enjeux, la lecture du document présentant les ***personas*** est fortement recommandée.

Obésité

L'obésité est encore grandement définie par l'indice de masse corporelle (IMC). En effet, elle correspond à un IMC supérieur à 30kg/m^2. Cet indicateur comporte des limites, car il ne donne pas une mesure directe de la santé d'un individu. Au niveau populationnel, il est utilisé pour suivre des tendances. De nombreuses études soulignent que l'obésité est associée à un risque accru de maladies chroniques[7].

Comment aborder le phénomène de l'obésité?

L'obésité est un phénomène complexe, influencé par plusieurs facteurs environnementaux, sociaux et individuels. De manière générale, il est important :

- **D'apporter des nuances** : en théorie, le concept de l'obésité est utilisé lorsque le poids d'un individu comporte des risques pour la santé. En pratique cependant, la manière de mesurer ces risques est encore débattue, y compris dans le milieu scientifique;
- **De rester neutre** : l'utilisation de certains termes, surtout s'ils sont négatifs, est à éviter, car cela peut nourrir des préjugés;
- **De se focaliser sur les saines habitudes de vie** : peu importe le poids (ou l'IMC), les habitudes de vie influencent la santé, le bien-être et la qualité de vie.

Exemples d'expressions à éviter dans l'espace public et leur justification

Exemples d'expressions à éviter	Justification
Fardeau de l'obésité	Présente l'obésité comme une problématique nécessairement pénible, pour soi et pour les autres. Amène à penser que les personnes considérées comme obèses sont un fardeau pour la société.
Souffrir d'obésité	Sous-entend qu'il y a nécessairement une souffrance liée au fait d'avoir un indice de masse corporelle supérieur à 30 kg/m^2.
Épidémie d'obésité	Décrit l'obésité comme quelque chose de contagieux.
Obésité morbide	Associe l'obésité avec l'adjectif «morbide» qui est péjoratif.

Comment désigner les personnes concernées par l'obésité?

Le terme « obésité » est perçu de manière négative par de nombreuses personnes, car il sous-entend que toute personne ayant un IMC supérieur à 30 kg/m^2 est nécessairement malade ou doit nécessairement perdre du poids pour être en meilleure santé. Or, le lien entre le poids et la santé varie selon une panoplie de facteurs. Il est important de rester conscient de la connotation de ce mot lorsqu'il est utilisé dans un contexte populationnel.

Expressions proposées et leur justification

Personnes considérées* **comme étant obèses** **Personnes considérées*** **comme étant en surpoids**	→ Lorsqu'une personne a un IMC qui dépasse 30 kg/m^2, elle est considérée comme étant obèse. → Le mot « considérée » attire l'attention sur la construction sociale et surtout biomédicale de l'obésité. → Cette expression est parlante à la fois pour le domaine médical (notion d'obésité), les sciences sociales (idée de construction sociétale) et la population en générale.
Personnes grosses	→ Cette expression peut être utilisée de manière neutre pour désigner les personnes ayant une forte corpulence → Il est conseillé d'accompagner son utilisation d'une note explicative**

* Le mot « considérées » peut aussi être remplacé par « jugées » ou « perçues »
** Exemple : « le terme « grosse » est utilisé ici de manière neutre, simplement pour désigner la corpulence des individus »

Grossophobie

La grossophobie désigne le fait de stigmatiser et de discriminer les personnes grosses. Les nombreux préjugés et stéréotypes dévalorisants qui existent à propos du poids participent à ce phénomène.

Comment ne pas créer de la grossophobie?

De manière générale il est important :

- **D'expliquer de manière nuancée les facteurs qui influencent le poids** : l'activité physique et l'alimentation ne sont pas les seuls éléments à considérer pour expliquer pourquoi la population grossit. Se focaliser uniquement sur ces deux éléments met une responsabilité excessive sur les individus. Or, plusieurs facteurs qui influencent le poids sont hors de notre contrôle, comme la génétique ou l'environnement socio-économique.
- **De choisir une terminologie appropriée** : éviter les adjectifs négatifs ou les termes qui induisent un jugement. Un poids élevé n'est pas quelque chose de négatif en soi, ou un état causé par un « manque de volonté ». Il est possible d'avoir un poids élevé tout en étant en santé. Tout comme une personne mince peut être en mauvaise santé.
- **D'opter pour des images respectueuses dans les communications** : des images sensationnalistes, qui cherchent à provoquer des sentiments négatifs (ex. : choc, dégoût, peur) peuvent véhiculer des stéréotypes et préjugés stigmatisants à l'égard du poids.

Des termes inclusifs, respectueux, sans adjectifs qualificatifs négatifs sont toujours à préconiser.

Comment désigner les personnes victimes de grossophobie?

La grossophobie intrapersonnelle, qui est une internalisation des préjugés et des stéréotypes négatifs associés au poids, peut toucher n'importe qui, peu importe son poids. Cependant, les personnes grosses sont généralement les plus affectées par la grossophobie interpersonnelle (ex. : moqueries et insultes) et institutionnelle (ex. : refus d'embauche, mobilier urbain non adapté à toutes les corpulences).

Lorsqu'on désigne les personnes victimes de grossophobie, une description neutre des corpulences peut donc être utilisée, dans le cas où il est important de qualifier le physique de la personne :

- Personnes minces
- Personnes grosses

Bien que mince ou grosse soient des adjectifs qualificatifs neutres, « grosse » est un terme qui peut résonner de manière négative pour certaines personnes à cause de leur histoire personnelle liée à la grossophobie. Dans un contexte individuel, il est donc important de toujours demander à la personne quelle expression lui convient le mieux. Dans un contexte populationnel, prendre en compte les caractéristiques de son public cible et rester neutre est essentiel. Il est donc recommandé d'utiliser l'expression « personnes grosses » en l'accompagnant d'une explication (ex. : le terme « gros.se » est utilisé ici de manière neutre, simplement pour désigner la corpulence des individus).

Aussi, de nombreuses personnes grosses se réapproprient cette expression pour rompre avec la pathologisation de la grosseur qui est associée avec le mot « obésité ».

Préoccupation à l'égard du poids

Comment éviter la préoccupation excessive à l'égard du poids?

La préoccupation excessive à l'égard du poids peut être induite lorsque la population est exposée à un modèle unique et irréaliste de beauté ; quand elle fait face à des représentations négatives des personnes grosses à la télévision; lorsque les messages de santé positionnent le poids comme étant le facteur principal (voire unique) de plusieurs maladies sans apporter de nuances; quand le poids est présenté comme étant facilement contrôlable; ou encore lorsque l'industrie de la minceur fait la promotion de produits, services ou moyens amaigrissants[5, 6].

Pour éviter de susciter de la préoccupation à l'égard du poids, il importe de :

- **Souligner que la santé n'est pas qu'une question de poids.** La science démontre qu'améliorer nos habitudes de vie, sans nécessairement perdre du poids, contribue à diminuer le risque de maladies chroniques. Quel que soit notre poids, un mode de vie sain est toujours gagnant!
- **S'éloigner des modèles de beauté uniques** qui perpétuent le culte de la minceur chez les femmes et un corps musclé chez les hommes.
- **D'expliquer que nous avons peu de contrôle sur notre poids à long terme.** Ainsi, bâtir une relation saine avec son apparence corporelle est essentiel pour une bonne santé physique et mentale.
- **Positionner l'adoption d'habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé comme un incontournable** pour une image corporelle positive et une santé mentale florissante.

Comment désigner les personnes qui expriment une préoccupation (excessive) à l'égard du poids?

La préoccupation à l'égard du poids peut toucher n'importe qui, indépendamment de son poids.

Une description neutre des corpulences peut donc être utilisée, dans le cas où il est important de qualifier le physique de la personne :

- Personnes minces
- Personnes grosses

Saines habitudes de vie

Il est important de faire la promotion des habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé pour leurs bienfaits et non comme un moyen de gérer ou de perdre du poids. Même en étant active et en mangeant sainement, une personne peut être grosse. La diversité corporelle est naturelle. Au final, peu importe son poids ou son état de santé, se sentir bien dans sa peau, avoir un sommeil réparateur et un cercle de personnes de confiance, pratiquer régulièrement une activité physique et manger des repas sains et équilibrés, sont des manières d'améliorer sa qualité de vie.

Conclusion

Nous recommandons d'utiliser ce guide, et les autres outils de la *Trousse pour des communications saines liées au poids* lors de la construction de messages populationnels qui abordent le poids.

Le poids ne doit pas être un sujet tabou ni un motif de stigmatisation dans notre société. Il doit être abordé de manière respectueuse et inclusive afin de ne pas nuire au bien-être de la population.

Références

1 Hoyt CL, et al., 2019. Public Health Messages and Weight-Related Beliefs: Implications for Well-Being and Stigma

2 Foresight : Obesity system map 00-ObesityMapA0_140108 (publishing.service.gov.uk)

3 Rubino F., Puhl RM., Cummings DE., et al. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity

4 Abroms LC, Maibach EW (2008). The effectiveness of mass communication to change public behavior

5 Savoy, S., Boxer, P. (2020). The impact of weight-biased media on weight attitudes, self-attitudes, and weight-biased behavior.

6 Stoll LC (2019). Fat Is a Social Justice Issue, Too.

7 Safaei, Mahmood et al. “A systematic literature review on obesity: Understanding the causes & consequences of obesity and reviewing various machine learning approaches used to predict obesity.” Computers in biology and medicine vol. 136 (2021): 104754. doi:10.1016/j.compbiomed.2021.104754

En partenariat avec :

Québec

ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

TROUSSE
POUR DES
COMMUNICATIONS
SAINES
LIÉES
AU POIDS

Guide pour un visuel inclusif et non stigmatisant à propos du poids

En partenariat avec :
Québec
ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

Guide pour un visuel inclusif et non stigmatisant à propos du poids

Ce guide, ainsi que les autres outils de la *Trousse pour des communications saines liées au poids*, ont été élaborés par l'**Association pour la santé publique du Québec** (ASPQ), suivant les **conclusions** du ***Groupe de travail provincial sur les problématiques du poids*** (GTPPP), auquel ont collaboré une cinquantaine d'acteurs et actrices qui ont à cœur la santé et le bien-être de la population québécoise. Il s'inscrit dans une volonté plus large de redéfinir la manière dont le poids et les enjeux qui y sont associés (obésité, préoccupation à l'égard du poids et grossophobie) sont abordés dans l'espace public québécois.

Le présent guide donne des recommandations pour sélectionner des visuels positifs et non stigmatisants afin d'illustrer les enjeux liés au poids. Il est destiné aux professionnelles et professionnels de la santé, aux porte-paroles d'organismes ou encore à des responsables des communications qui souhaitent aborder ces phénomènes dans l'espace public.

Introduction

L'obésité en particulier et le poids en général sont des phénomènes complexes. Communiquer et intervenir à leur sujet demande de considérer leur nature scientifique et les croyances populaires qui les caractérisent. Par exemple, l'idée bien répandue que notre poids est totalement sous notre contrôle influence négativement le jugement porté sur les personnes grosses* [1]. En réalité, une multitude de facteurs, tels que la génétique, le statut socioéconomique, les habitudes de vie, l'état psychologique, la prise de certains médicaments, et bien d'autres, ont un effet important sur le poids des personnes[2]. Et l'individu a peu de contrôle sur plusieurs de ces facteurs. En outre, les préjugés à l'égard du poids et la grossophobie ont un impact négatif sur la santé physique et mentale, indépendamment du poids[3].

Les discours publics qui abordent les enjeux liés au poids sont souvent accompagnés de visuels qu'il importe de sélectionner avec attention, car ils transmettent aussi un message. Bien souvent ces images mettent en scène des personnes grosses. La manière dont elles sont représentées exerce une grande influence sur toute la population. En effet, cela peut renforcer ou réduire les stéréotypes négatifs à propos du poids, influencer le jugement porté envers son propre corps, ou encore avoir un impact sur les comportements et discours tenus face aux personnes grosses[4].

Ainsi, ce guide émet des recommandations permettant de choisir des images adaptées pour accompagner les messages populationnels qui abordent le poids.

Le but étant de sélectionner des photos qui :

- Ne suscitent pas de grossophobie ou de préoccupation à l'égard du poids;
- Déconstruisent les fausses croyances liées au poids;
- Offrent une représentation positive des personnes, peu importe leur poids;
- Présentent la diversité naturelle des corps (ex. : ethnicités, corpulences, etc..).

* *L'adjectif « grosse » est utilisé de manière neutre pour décrire la corpulence des personnes.*

Contexte d’utilisation

Les images sont des outils puissants lorsqu’il s’agit de transmettre un message. Notamment parce qu’elles sont accessibles au plus grand nombre, incluant les personnes ayant des niveaux faibles de littéracie[5]. Ces images peuvent vivre seules (ex. : reportage) ou illustrer un article qui aborde le poids. Dans les deux cas, elles peuvent faire l’objet d’interprétations différentes de la part de la population, comme c’est le cas également pour le langage qui est employé pour aborder les enjeux liés au poids.

Ainsi, qu’elles soient diffusées dans les médias traditionnels ou sur les réseaux sociaux, les images utilisées pour illustrer les enjeux liés au poids influencent la réception et la compréhension du message par le public. Afin de permettre à la population de capter la bonne information, l’image doit nécessairement envoyer le même message que l’article qu’elle accompagne[6]. Pour cela, la sélection de l’image doit se faire en fonction du sujet (du message), de l’intention recherchée à travers la communication, de l’audience visée et du contexte de diffusion[7].

Recommandations

Les images utilisées pour illustrer les enjeux liés au poids mettent souvent en scène des personnes grosses. Cependant, certains de ces enjeux, tels que la préoccupation excessive à l'égard du poids ou la grossophobie, peuvent toucher n'importe qui, peu importe le poids.

Aussi, de manière générale en sélectionnant les images, il est important de favoriser la[8, 9] :

- **Réalité :** des images positives mettant en scène des personnes dans des activités du quotidien;
- **Diversité :** des personnes ayant différentes formes corporelles;
- **Santé :** des personnes grosses (ou de toutes corpulences) adoptant un comportement favorable à la santé.

Les enjeux liés au poids sont des phénomènes complexes qui touchent une multitude de personnes, dans des contextes différents. Le problème est que bien souvent les photos qui illustrent ces enjeux les simplifient excessivement (ex. : seules les personnes grosses sont montrées), ou ne se concentrent que sur un aspect (ex. : l'influence de l'alimentation sur le poids).

Ainsi, en sélectionnant les images il est important d'éviter la[10, 11] :

- **Stigmatisation :** des images qui véhiculent des stéréotypes négatifs. Par exemple, en mettant systématiquement en scène des personnes grosses lorsqu'elles posent des gestes qui ne sont pas favorables à la santé;
- **Déshumanisation :** des images qui mettent une emphase excessive sur certaines parties du corps (ventre, double menton, etc.), ou qui ne montrent pas le visage des personnes représentées;
- **Dévalorisation :** des images qui montrent une personne grosse dans des positions peu flatteuses ou ayant l'air négligé.

Exemples

Les exemples suivants sont tirés d'articles de presse et d'une banque d'images.

Images à éviter

Image dévalorisante

Ce genre de photo est à éviter, car la personne représentée n'est pas mise en valeur. Le problème ici étant qu'une autre photo de la personne, plus positive, aurait pu être choisie pour faire passer le message voulu.

(Article de presse-2020)

Image déshumanisante

L'accent est mis sur le ventre de la personne et on ne voit pas son visage : la personne représentée est ainsi réduite à son abdomen. Le mètre-ruban est un accessoire souvent utilisé, qui met l'accent sur le fait que toutes les tailles ne sont pas acceptées de la même manière au sein de la société.

(Article de presse-2022)

Image stigmatisante

Cette photo renforce les préjugés selon lesquels seules les personnes grosses sont paresseuses et consomment abusivement des aliments ultra-transformés.

(Banque d'images)

Images à préconiser

Réalité

Cette image montre une personne grosse dans une scène du quotidien.

(Crédit photo : Julie Artacho pour ÉquiLibre)

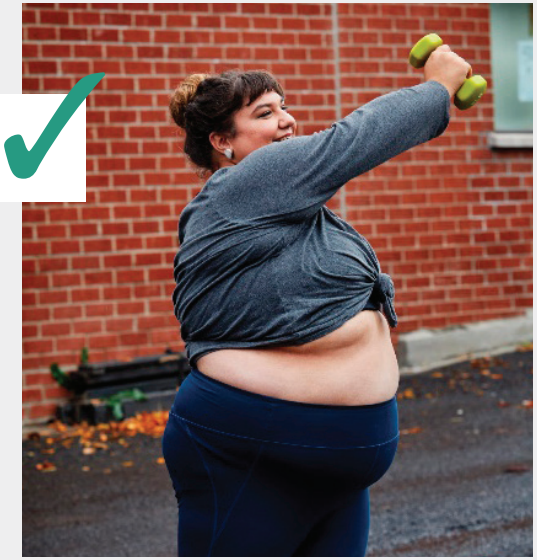
(Banque d'images)

Diversité

Les enjeux liés au poids peuvent affecter n'importe qui. Pour que le grand public en soit conscient, il est important de les représenter dans toute leur diversité.

Santé

Adopter de saines habitudes de vie, tels que l'activité physique, est un comportement favorable pour la santé de toutes et tous.



(Crédit photo : Julie Artacho pour ÉquiLibre)

Avant de choisir une image, une photo ou une vidéo pour illustrer les enjeux liés au poids, considérez les questions suivantes[12, 13, 14] :

- Est-ce que cette image pourrait véhiculer ou renforcer des stéréotypes négatifs?
- Est-ce que cette image respecte la dignité de la personne qui est représentée?
- Existe-t-il des alternatives? Est-ce qu'une autre photo ou image pourrait envoyer le même message en diminuant les biais possibles?
- Est-ce que des personnes pourraient être offensées en voyant cette image, et pourquoi?
- Quel message envoie cette image?
- Quelles pourraient être les possibles conséquences de la publication de cette image?
- Est-ce que cette photo montre une représentation positive des saines habitudes de vie?
- Est-ce que cette photo présente positivement les diversités (corporelles, culturelles, etc.)?

Conclusion

Communiquer à propos du poids, c'est aussi montrer au grand public la réalité des enjeux qui en découlent. Des images sensationnalistes, qui cherchent à provoquer des sentiments négatifs (ex. : choc, dégoût, peur) peuvent véhiculer des stéréotypes inappropriés sur les personnes qui vivent ces enjeux. Le risque étant que le message de santé soit déformé et qu'il nuise à l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être. Ainsi, en choisissant les images qui illustrent les enjeux liés au poids, il importe de sélectionner celles qui peuvent diffuser un message positif, inclusif et non stigmatisant.

Références

1 Hoyt CL, et al., 2019. Public Health Messages and Weight-Related Beliefs: Implications for Well-Being and Stigma

2 Foresight : Obesity system map 00-ObesityMapA0_140108 (publishing.service.gov.uk)

3 Rubino F., Puhl RM., Cummings DE., et al. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity

4 Savoy, S., Boxer, P. (2020). The impact of weight-biased media on weight attitudes, self-attitudes, and weight-biased behavior

5 Savoy, S., Boxer, P. (2020). The impact of weight-biased media on weight attitudes, self-attitudes, and weight-biased behavior

6 Centers for Disease Control and Prevention. Visual Communication Resources. https://www.cdc.gov/healthliteracy/developmaterials/visual-communication.html

7 Hannah Nelson (2021). Public Health Messaging, Education Hinge on Good Image Captions

8 Savoy, S., Boxer, P. (2020). The impact of weight-biased media on weight attitudes, self-attitudes, and weight-biased behavior.

9 Centers for Disease Control and Prevention. Visual Communication Resources. https://www.cdc.gov/healthliteracy/developmaterials/visual-communication.html

10 Savoy, S., Boxer, P. (2020). The impact of weight-biased media on weight attitudes, self-attitudes, and weight-biased behavior.

11 Centers for Disease Control and Prevention. Visual Communication Resources. https://www.cdc.gov/healthliteracy/developmaterials/visual-communication.html

12 Hannah Nelson (2021). Public Health Messaging, Education Hinge on Good Image Captions

13 Centers for Disease Control and Prevention. Inclusive Images. https://www.cdc.gov/healthcommunication/Inclusive_Images.html

14 Obesity Australia (2015). Rethink Obesity: A media guide on how to report on obesity

En partenariat avec :

Québec

ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

TROUSSE POUR DES COMMUNICATIONS SAINES LIÉES AU POIDS

Différents publics cibles et leurs vulnérabilités face aux messages liés au poids

En partenariat avec :

Québec

ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

Différents publics cibles et leurs vulnérabilités face aux messages liés au poids

Ce guide, ainsi que les autres outils de la *Trousse pour des communications saines liées au poids*, ont été élaborés par l'**Association pour la santé publique du Québec** (ASPQ), suivant les **conclusions** du **Groupe de travail provincial sur les problématiques du poids** (GTPPP), auquel ont collaboré une cinquantaine d'acteurs et actrices qui ont à cœur la santé et le bien-être de la population québécoise. Il s'inscrit dans une volonté plus large de redéfinir la manière dont le poids et les enjeux qui y sont associés (obésité, préoccupation à l'égard du poids et grossophobie) sont abordés dans l'espace public québécois.

Afin de bâtir une communication saine et inclusive, l'ASPQ souhaitait bien connaître et comprendre les caractéristiques de celles et ceux à qui les messages sont adressés, particulièrement les personnes qui pourraient être les plus affectées par ces discours.

Ainsi, à travers quatre *personas*, ce document présente plusieurs **profils de personnes pouvant être vulnérables aux communications populationnelles liées au poids**.

Un *persona* est une *personne* fictive qui rassemble des informations de nature sociale, affective et cognitive, qui sont représentatives d'un type de public cible[1]. Ainsi, le *persona* permet de guider les réflexions et les actions déployées autour de ce public cible.

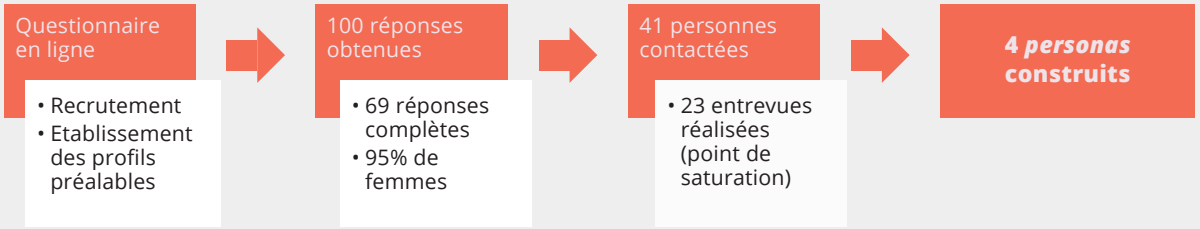
Ce document est destiné aux professionnelles et professionnels de la santé, aux porte-paroles d'organismes ou encore à des responsables des communications, qui souhaitent aborder publiquement les enjeux liés au poids et prendre en compte les réalités de ces publics dans la construction de leurs messages.

Construction des *personas*

La construction des *personas* a été réalisée grâce à une série d'entrevues individuelles avec des personnes volontaires, sélectionnées selon des caractéristiques associées à des vulnérabilités en lien avec le poids, telles que :

- Présence de préoccupation (excessive) envers le poids (ex. : régimes à répétitions, difficulté en lien avec l'image corporelle, etc.) ;
- Vécu en lien avec la grossophobie ;
- Historique de troubles liés à l'alimentation;
- Intérêt envers ou réalisation d'une chirurgie bariatrique.

Schéma – Méthodologie de construction des *personas*



À la suite des entrevues, quatre *personas* ont été construits. Bien que toutes ces personnes soient relativement vulnérables, c'est-à-dire pouvant être négativement affectées par les messages qui abordent les enjeux liés au poids, ce qui les distingue c'est leur parcours de vie, leurs attentes (besoins), leurs ressources et leur positionnement face à ces enjeux.

Lors de la construction de messages qui abordent le poids, et dans le choix des visuels qui les accompagnent, ces *personas* peuvent être pris en compte afin d'adapter les contenus selon les publics à qui l'on s'adresse.

Les *personas* et leurs préférences communicationnelles

Les *personas*, dont les prénoms sont fictifs, peuvent être séparés en deux grands groupes selon leur niveau de vulnérabilité et leur état psychologique :

Forte vulnérabilité face aux enjeux liés au poids	**Prise de recul face aux enjeux liés au poids**
→ Multiples tentatives pour surmonter un trouble lié à la santé mentale (ex. : trouble alimentaire) → État d'esprit orienté vers la recherche de solutions → Impacts importants de la grossophobie et de la préoccupation à l'égard du poids sur le bien-être → Grande sensibilité face au monde extérieur, ce qui résulte en une forte ou très forte vulnérabilité face aux discours liés au poids.	→ Pensées négatives persistantes vis-à-vis de l'image corporelle → État d'esprit orienté vers l'écoute et le soin envers soi-même → Impacts moindres de la grossophobie et de la préoccupation à l'égard du poids sur le bien-être → Rejet des normes sociales liées à la minceur, ce qui permet une vulnérabilité faible à modérée face aux discours liés au poids.
Personas concernés : **Béatrice** et **Emma**	*Personas* concernés : **Justine** et **Camille**

Béatrice

Quelle est son histoire et ses vulnérabilités liées au poids?

Béatrice vit des enjeux de poids et de santé mentale depuis sa jeune enfance, à la suite d'évènements traumatiques qui l'ont mené à d'intenses compulsions. Ainsi, sa santé mentale est fragile. Elle est très vulnérable face aux enjeux liés au poids et aux messages qui les concernent.

De quoi a-t-elle besoin (attentes)?

Béatrice souhaite être accompagnée dans un processus de guérison encadré et progressif pour réapprendre à s'aimer et à s'accepter telle qu'elle est.

Comment lui parler?

Les enjeux que Béatrice vit avec son poids ne sont qu'un infime reflet des troubles plus profonds qu'elle expérimente en lien avec sa santé mentale. Même si elle n'a pas un diagnostic de trouble alimentaire, il est possible qu'elle en expérimente les symptômes au quotidien. Ainsi, pour elle, aborder uniquement la question du poids peut sembler réducteur ou superficiel au vu de ses enjeux plus profonds. Elle aimerait que le trouble qu'elle vit en lien avec sa santé mentale soit reconnu, nommé et accepté.

De manière générale, Béatrice préférerait que les qualificatifs physiques ne soient pas utilisés pour définir les personnes, car ils ne fournissent aucune information utile selon elle. Cependant, si leur utilisation est nécessaire, elle préfère :

- Surpoids plutôt que « obésité »
- Ronde plutôt que « grosse »

Emma

Quelle est son histoire et ses vulnérabilités liées au poids?

Depuis son jeune âge, Emma a naturellement une plus forte corpulence que les autres. Cependant, il lui est difficile de l'accepter à cause de la norme de minceur omniprésente dans la société. Ainsi, son estime personnelle a été atteinte durant les années charnières de sa vie. Elle a fait des régimes à répétition et vit dans la privation, entre des cycles ponctués par les espoirs et les échecs. Elle est très vulnérable face aux enjeux liés au poids et aux messages qui les concernent.

De quoi a-t-elle besoin (attentes) ?

Emma souhaite déconstruire son identité pour ne plus qu'elle soit centrée sur son poids. Pour elle, il est aussi très important de dénoncer la dangerosité des régimes. Emma a besoin que la diversité des facteurs qui influencent le poids soit communiquée, dans toutes leurs nuances, pour qu'elle soit comprise dans son vécu.

Comment lui parler?

Emma n'aime pas le terme « grosse », car cela lui rappelle les insultes qu'elle a eu à subir depuis la cour d'école. Les termes scientifiques comme « environnement obésogène » ne la rejoignent pas. Emma apprécie des termes positifs, ou neutres en lien avec le poids. De manière plus précise, elle préfère :

- « Personne ronde » ou « personne en surpoids » pour désigner les personnes ayant une forte corpulence

Enfin, Emma trouve qu'il est important de rappeler aux gens, à tout âge, qu'ils peuvent évoluer et aspirer au bien-être.

Justine

Quelle est son histoire et ses vulnérabilités liées au poids?

Pendant longtemps, la vie de Justine a été dirigée par une obsession envers son image corporelle, la nécessité de performer et l'anxiété face au regard des autres. Un déclic dans sa vie l'a amené à transformer son état d'esprit et elle est désormais en rémission.

De quoi a-t-elle besoin (attentes) ?

Justine souhaite transmettre son expérience pour aider les autres.

Comment lui parler?

Pour Justine, la communication doit s'accompagner de moyens concrets pour supporter les personnes qui vivent des enjeux de poids ainsi que les enjeux de santé mentale qui s'y rattachent. Selon Justine, il est surtout important de dissocier le poids de la santé, et de transformer le consensus social autour de la beauté et de la minceur. Elle aimerait que l'on montre et raconte l'histoire « du vrai monde » afin de susciter de l'empathie et moins de jugement.

Justine estime que le terme « obésité » induit nécessairement un jugement, et enfonce la personne dans un problème plutôt que de l'aider à s'en libérer. Ainsi, elle préfère se déconnecter consciemment des messages grand public pour se détacher des consignes et gérer les influences extérieures.

De manière plus précise Justine :

- Est confortable avec l'expression « personnes grosses » mais elle estime qu'il faut toujours déconstruire le sens négatif qui est associé à l'adjectif « grosse » avant de l'employer ;
- Aime les messages qui martèlent qu'il n'existe pas de méthodes efficaces pour perdre du poids à long terme, car cela diminue la culpabilité personnelle et relance le débat lié à la norme sociale de la minceur.

Camille

Quelle est son histoire et ses vulnérabilités liées au poids?

Camille a dû faire face à des pensées envahissantes, à des insécurités et au regard des autres pendant longtemps. Son statut social et économique (précarité, insécurité financière, insécurité alimentaire, etc.) ainsi que sa fonction (métier porté sur l'apparence physique) ont alourdi son vécu lié au poids. En se détachant des normes de la société, elle a su développer un esprit critique, qui l'aide à se protéger.

De quoi a-t-elle besoin (attentes)?

Camille aimerait bénéficier de messages qui lui permettent de développer son éducation alimentaire. Elle a aussi besoin d'être accompagnée financièrement.

Comment lui parler?

Pour Camille, il est nécessaire de cesser la polarisation du poids : une femme mince n'est pas nécessairement performante, et une femme grosse peut faire énormément de choses avec son corps. Elle aimerait que l'on parle d'autre chose que du poids, et de l'apparence. Pour elle, il faut cesser de mettre en valeur les femmes grosses uniquement dans les discours liés au poids. Elle estime qu'il est important de les rendre visibles dans d'autres contextes afin de cesser l'amalgame.

D'un autre côté, Camille aime les affirmations claires et percutantes qui ne laissent pas de place au doute comme :

→ « Les personnes grosses peuvent être en bonne santé. »

Elle est aussi à l'aise avec l'expression « personnes grosses ».

Conclusion

Les quatre *personas* de ce document, malgré leurs différentes expériences de vie, s'accordent sur l'importance des points suivants dans la construction des messages :

- Sensibilisation aux conséquences physiques des troubles liés à la santé mentale (ex. : prise ou perte de poids);
- Positionnement de la gestion des émotions comme une saine habitude de vie;
- Déconstruction et explication des termes (ex. : pour Camille, le mot grossophobie fait automatiquement penser à la « peur des gros »).

D'un autre côté, des différences peuvent aussi être observées, notamment dans les préférences accordées à certains termes. Ainsi, les personas les plus vulnérables ont particulièrement de la difficulté avec des termes comme « grosse » qui restent encore attachés à des mauvais souvenirs. Ainsi, l'utilisation de l'expression « personne grosse » doit toujours être accompagnée d'une phrase explicative telle que : « l'expression personne grosse est utilisée ici de manière neutre pour décrire la corpulence des personnes concernées ».

Les différents éléments présentés dans ce document se retrouvent au sein de la population. Ils sont donc à prendre en compte dans la conception des messages et la compréhension des publics à qu'ils sont adressés. Béatrice, Emma, Justine et Camille font partie de celles qui reçoivent nos communications grand public. Leurs expériences de vie aident à bâtir une communication saine et inclusive pour aborder les enjeux liés au poids.

Références

1 Bornet et Brangier : La méthode des personas : principes, intérêts et limites. (2013)

En partenariat avec :

Québec

ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC