



## Grossophobie : quand l'apparence vaut mille maux

Andrée-Ann Dufour Bouchard, Dt.P., M. Sc.<sup>1</sup> et Annie Aimé, Ph. D.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ÉquiLibre

<sup>2</sup> Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais

### Contexte

Bien qu'autrefois les corps plus gros<sup>1</sup> étaient associés à la santé, la vitalité, la fertilité et la beauté, il en est tout autrement aujourd'hui. Dans notre société, les corps plus en chair sont fréquemment associés à une image négative. Les messages suggérant qu'il est simple de gérer son poids, qu'il faudrait viser la minceur à tout prix et que cette minceur est un indicateur de santé ou de réussite sont très répandus. Sous prétexte de motiver les gens à « prendre leur santé en main », plusieurs estiment avoir le droit, voire le devoir, de les critiquer ouvertement pour un poids élevé, de leur mettre de la pression pour qu'ils perdent du poids, ou de les exclure socialement (Barbosa Siqueira et al., 2021). Cette grossophobie renforce les inégalités sociales, contribuant à une moindre qualité de vie, ainsi qu'à des problèmes de santé physique et mentale (Puhl, 2025).



### La grossophobie

La grossophobie se définit comme l'ensemble des attitudes, préjugés et comportements, conscients ou non, qui dévaluent socialement, stigmatisent ou discriminent les personnes grosses (Puhl, 2025).

La grossophobie est omniprésente et malheureusement, encore trop souvent banalisée et socialement acceptée. Elle se manifeste explicitement lorsqu'une personne subit des préjugés ou de la discrimination à cause de son poids (Barbosa Siqueira et al., 2021). Elle peut s'observer dans différents milieux :

- **Milieux scolaires** : le poids représente l'une des principales sources d'intimidation à l'école (Aimé et Maïano, 2014);
- **Milieux de travail** : discrimination à l'embauche ou salaires moindres (Barbosa Siqueira et al., 2021);
- **Milieux de la santé** : équipements inadaptés à des corps plus gros ou association trop rapide entre des problèmes de santé et le poids (Puhl, 2025);
- **Sur les réseaux sociaux** : valorisation de la minceur et blâmes, souvent anonymes, dirigés vers les personnes dont le poids est plus élevé (Kite et al., 2022).

Enfin, la grossophobie se manifeste insidieusement, notamment par des sièges inadaptés dans différents espaces, par l'offre limitée de vêtements de grandes tailles, par les représentations stéréotypées et dénigrantes des personnes grosses à la télévision et dans les médias (Collectif Vital et al.) et par les politiques de santé publique mettant l'accent sur les méfaits de l'obésité (Kite et al., 2022).

<sup>1</sup> Plusieurs organismes et militant.e.s antigrossophobie proposent de privilégier l'utilisation du mot gros pour désigner la corpulence des individus. L'objectif est de se réapproprier collectivement ce mot, de l'utiliser comme un qualificatif descriptif neutre exempt de préjugé et de connotation négative. Pour plus d'information sur la terminologie à privilégier, consultez la Trousse du Collectif Vital ([https://collectifvital.ca/files/P2-Enjeux\\_poids/Trousse-fran%C3%A7ais/Trousse-communication-saine-fr.pdf](https://collectifvital.ca/files/P2-Enjeux_poids/Trousse-fran%C3%A7ais/Trousse-communication-saine-fr.pdf)) et ce blogue de l'organisme ÉquiLibre : <https://equilibre.ca/blogue/gros-un-gros-mot/>.



## Grossophobie et santé mentale

La grossophobie peut avoir des effets majeurs sur la santé mentale des jeunes qui la vivent au quotidien. Ceux-ci incluent : des insatisfactions corporelles, le développement de troubles des conduites alimentaires, une détresse psychologique (incluant des symptômes dépressifs et anxieux), une faible estime de soi, une diminution du sentiment d'efficacité personnelle et de l'isolement (Barbosa Siqueira et al., 2021). De plus, l'internalisation des préjugés grossophobes peut amener les jeunes, peu importe leur silhouette, à craindre de prendre du poids, à croire qu'ils ou elles méritent d'être discriminé.e.s en raison de leur poids et même à associer leur valeur personnelle à leur poids (Puhl, 2021).

Par ailleurs, la détresse psychologique induite par la grossophobie peut engendrer une augmentation des excès alimentaires, des comportements de diète ou d'évitement de l'activité physique (Huang, 2024). Ces comportements peuvent occasionner une prise de poids additionnelle qui exacerbe le risque de subir de la grossophobie.

## Quelques pistes pour contrer la grossophobie

### *Reconnaître ses propres préjugés*

Plus de la moitié de la population pense que les personnes grosses ne sont pas en bonne forme physique, qu'elles sont inactives, qu'elles mangent trop et mal (ASPO, 2021). Même les professionnel.le.s sont influencé.e.s par les normes sociales qui valorisent la minceur et entretiennent des préjugés. Ces préjugés peuvent amener les personnes grosses à éviter les soins de santé ou compromettre la qualité des soins. Il est primordial que les professionnel.le.s s'observent, sans jugement, afin de reconnaître et de déconstruire leurs préjugés, pour que ceux-ci n'interfèrent pas dans leurs interventions auprès des jeunes.

### *Apprendre aux jeunes à utiliser judicieusement les réseaux sociaux*

Pour favoriser le bien-être numérique des jeunes, les proches et les professionnel.le.s qui les entourent peuvent mettre en place des réflexions et des activités visant à les aider à : 1) comprendre l'influence des algorithmes sur les contenus auxquels ils ou elles sont exposé.e.s; 2) prendre conscience du fait que les images peuvent être modifiées et magnifiées; 3) publier des photos autres que des égoportraits et tenter d'utiliser moins souvent des filtres ou des retouches; 4) suivre des comptes qui valorisent la diversité corporelle sans être axés sur l'apparence; 5) privilégier des contenus centrés sur leurs intérêts; 6) se désabonner des comptes qui les incitent à la comparaison et 7) passer du temps sans écran.

### *Apprendre à valoriser l'être au-delà du paraître*

Les milieux médiatiques, scolaires, de la santé et de l'emploi peuvent encourager les messages valorisant davantage les forces, les talents, les aptitudes et la personnalité des jeunes, de manière à favoriser le développement d'une estime d'eux et d'elles-mêmes plus solide et moins tributaire de leur apparence physique.

### *Éviter de faire des commentaires sur le poids et l'apparence*

Les commentaires sur le poids et l'apparence sont fréquents et tout un chacun doit veiller à les éviter. Même lorsqu'ils sont positifs, ils renforcent l'importance accordée à l'apparence et envoient le message qu'un corps mince est plus acceptable. Ils peuvent inciter les jeunes à vouloir maigrir pour être davantage valorisé.e.s.

### *Modifier le narratif voulant que le poids soit facilement modifiable*

Les approches centrées sur la perte de poids et selon lesquelles l'obésité serait systématiquement associée à une mauvaise santé sont à proscrire (Puhl, 2025). Elles laissent croire que les personnes grosses sont responsables de leur poids sans considérer les causes génétiques et environnementales (Kite et al., 2022).

## Conclusion

Même si la minceur et l'apparence sont encore très valorisées dans la société, il est essentiel d'aider les jeunes à se reconnaître grâce à des modèles variés, positifs et plus réalistes. Ultimement, les jeunes méritent de pouvoir évoluer dans des environnements les encourageant à respecter et accepter leur corps, reconnaître leur valeur indépendamment de leur poids et faire des choix leur permettant de s'épanouir et de développer leur plein potentiel de santé physique et mentale. Chaque petit geste compte!

Même les professionnel.le.s sont influencé.e.s par les normes sociales qui valorisent la minceur et entretiennent des préjugés. Ces préjugés peuvent amener les personnes grosses à éviter les soins de santé ou compromettre la qualité des soins.



## Pour aller plus loin

Voici quelques outils visant à favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes, disponibles sur le site web de l'organisme ÉquiLibre :

- La formation « Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence »
- Le programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau »
- Le balado « Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle »
- Les campagnes de sensibilisation : « La grossophobie, ça suffit ! », « Le poids? Sans commentaire! » et « Être au-delà du paraître ».

## Bibliographie

Aimé, A. & Maïano, C. (2014). La stigmatisation et la discrimination par rapport au poids : reflet d'une phobie collective face à l'obésité ? Bulletin de santé publique, 38(1), 3-4.

Association pour la santé publique du Québec (2021). *Perception du problème de poids au Québec : Sondage auprès des Québécois et Québécoises. Léger marketing.*

Barbosa Siqueira, B., Cunha Assumpção, M., Martins Barroso, S., Cremonezi Japur, C., & de Oliveira Penaforte, F.R. (2021). Weight stigma and health – Repercussion on the health of adolescents and adults: integrative review of the literature. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 70, 162-178. <https://doi.10.1590/0047-208500000324>

Collectif Vital et Association pour la santé publique du Québec. Fiche *La grossophobie : une réalité bien présente au Québec.*

Huang, P.-C., Latner, J. D., Bevan, N., Griffiths, M.D., Chen, J.-S., Huang, C.H., O'Brien, K.S., & Lin, C.-Y. (2024). Internalized weight stigma and psychological distress mediate the association of perceived weight stigma with food addiction among young adults: A cross-sectional study. Journal of Eating Disorders, 12: 150. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01112-x>

Kite, J., Huang, B.-H., Laird, Y., Grunseit, A., McGill, B., Williams, K., Bellew, B., & Thomas, M. (2022). Influence and effects of weight stigmatisation in media: A systematic review. eClinical Medecine, 48. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101464>

Puhl, R. M. (2021). Grossophobie : un phénomène mondial aux conséquences néfastes pour tous. The Conversation.

Puhl, R. M. (2025). Facing Challenges for Reducing Weight Stigma in Public Health Policy and Practice. Annual Review of Public Health, 46(1), 133-150. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-060722-024519>

