

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 grosses¹. 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 individus². 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 poids³.

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 liés à la santé⁴.

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/m². 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 chroniques⁷.

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/m² 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	<ul style="list-style-type: none">→ Lorsqu'une personne a un IMC qui dépasse 30 kg/m², elle est considérée comme étant obèse.→ Le mot « considérée » attire l'attention sur la construction sociale et surtout biomédicale de l'obésité.
Personnes considérées* comme étant en surpoids	<ul style="list-style-type: none">→ 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	<ul style="list-style-type: none">→ 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.combiomed.2021.104754

En partenariat avec :

Québec 

 **ASPQ**
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC