

Comment bâtir des milieux de travail sains et inclusifs à l'égard du poids?

Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

Charlène Blanchette Dt.P.
Hendrik Pineda, M.Sc.

En partenariat avec :

Québec 


Table
québécoise
sur la saine
alimentation

équilibre 

 ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC


J'adore ta robe!



T'es belle dedans!
As-tu perdu du poids?

Ah merci! J'ai perdu 10 livres.
Encore juste un mois d'effort
pour atteindre mon objectif!





On me complimente juste depuis
que j'ai perdu du poids.
Il ne faudrait vraiment pas
que je le reprenne!

Elles doivent se dire
que je devrais perdre du poids
moi aussi...

Je devrais m'y mettre aussi!

GROSSOPHOBIE ET SES CONSÉQUENCES

Grossophobie

- Ensemble d'attitudes et de comportements négatifs qui stigmatisent et discriminent les personnes grasses

Intrapersonnelle



Interpersonnelle



Institutionnelle



Situation chez les adultes

- 59 % des femmes et 45 % des hommes rapportaient une **insatisfaction par rapport à leur poids**¹
- **Environ 1 adulte québécois sur 3** rapportent avoir déjà été personnellement **victimes de remarques** ou de **commentaires déplacés** à l'égard de leur poids¹

1 personne sur 4 a déjà été victime de discrimination à l'égard de son poids, que ce soit dans des **relations personnelles**, dans des **magasins**, au **travail**, dans la **recherche de logement** ou dans le **système de santé**¹

¹ Selon des sondages Léger réalisés en 2021 pour l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

Préjugés sur le poids au Québec

- **Plus de la moitié de la population (63%)** juge que les personnes grosses ne sont pas en bonne forme physique, sont inactives, mangent trop ou mangent mal¹
- **Environ la moitié de la population (48%)** attribue l'obésité à de **mauvaises habitudes alimentaires** ou à un **manque d'exercice**¹

¹Selon des sondages Léger réalisés en 2021 pour l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

LE POIDS DÉPEND-IL SEULEMENT DE LA VOLONTÉ?

DÉCOUVREZ LES NOMBREUX FACTEURS QUI DÉTERMINENT VRAIMENT LE POIDS D'UNE PERSONNE

ENVIRONNEMENT SOCIOCULTUREL ET MILIEU DE VIE

- Culture de la minceur
- Statut socioéconomique
- Pression sociale
- Préjugés et stigmatisation à l'égard du poids
- Niveau de soutien social
- Dynamique familiale
- Préoccupation à l'égard du poids des parents
- Accessibilité à une variété d'aliments nutritifs
- Infrastructures de proximité pour faire de l'activité physique
- Etc.



CARACTÉRISTIQUES PSYCHOLOGIQUES

- Estime et affirmation de soi
- Capacité à réguler ses émotions
- Gestion du stress
- Perfectionnisme
- Troubles mentaux et alimentaires (p. ex. anxiété, dépression, hyperphagie)
- Compréhension des messages de santé
- Etc.



FACTEURS BIOLOGIQUES ET GÉNÉTIQUES

- Âge et sexe
- Origine ethnique
- Croissance
- Hormones et métabolisme
- Héritéité
- Maladies et effets secondaires de certains médicaments
- Etc.



HABITUDES DE VIE

- Comportements et habitudes alimentaires
- Pratique d'activités physiques
- Sommeil
- Tabagisme
- Etc.



AVEZ-VOUS REMARQUÉ QUE PLUSIEURS DES FACTEURS QUI INFLUENCENT LE POIDS SONT HORS DE NOTRE CONTRÔLE?

RÉTABLISSONS LES FAITS : Le poids n'est pas une question de volonté!

Même si une personne a toute la volonté du monde de maigrir et adopte des habitudes de vie favorables à sa santé, il pourrait n'y avoir aucune répercussion sur la balance. Encourageons plutôt ces habitudes pour les nombreux bienfaits qu'elles auront sur la santé physique et mentale!

Cliquez ici



Pour d'autres ressources, consultez la boîte à outils complète!

Sources : INSPQ, (2013). *Agir ensemble pour prévenir les problèmes liés au poids*; Government Office for Science (n.d.). *Tackling Obesity: Future Choices — Obesity System Atlas*

En partenariat avec :

Québec

Table québécoise sur la saine alimentation

équilibre ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC

Conséquences de la grossophobie

- Des impacts négatifs sur la santé globale et le bien-être des personnes qui en sont victimes¹⁻⁶ :

Santé mentale

- Baisse de l'estime de soi
- Insatisfaction corporelle
- Symptômes dépressifs et anxieux
- Pensées suicidaires

Santé physique

- Comportements alimentaires malsains
- Risques à la santé des PSMA
- Frein à la pratique d'activités physiques

Santé sociale

- Isolement et exclusion sociale
- Comportements à risque

¹UConn Rudd Center for Food Policy & Health. (s. d.). *Kids & Teens | Weight Bias and Stigma*. Consulté 28 octobre 2022, à l'adresse <https://uconnruddcenter.org/research/weight-bias-stigma/weightbias-kids-teens/>

²Puhl, R. et K. M. King (2013). Weight discrimination and bullying, *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 27:117-127.

³Lampard, A. M., R. F. MacLehose, M. E. Eisenberg, D. Neumark-Sztainer et K. K. Davison (2014). Weight-related teasing in the school environment : association with psychosocial health and weight control practices among adolescent boys and girls, *Journal of Youth and Adolescence*, 43(10):1770-1780.

⁴Solano County Office of Education (2013). Equip yourself and others to implement strategies and tools to stop bullying, 138 p. www.solanocoe.net/uploaded/Departments/

⁵OnlineSchools.org, S. (2022). *Understanding Bullying and Cyberbullying*. <https://www.onlineschools.org/student-bullying-guide/>

⁶Duguay, V. (2018). Guide de développement de projets pour contrer l'intimidation – Bonnes pratiques et outils concrets destinés aux Carrefours jeunesse-Emploi, Fondation Jasmin Roy, Sophie Desmarais, 27 p.¹⁰

Fiche informative sur la grossophobie

ASPQ | **coalitionpoids**

La grossophobie

Une réalité bien présente au Québec

La manière dont nous conduisons envers nous-même et les autres, que ce soit à l'intérieur de la sphère familiale, dans la rue, au travail, à l'école, à l'hôpital, dans les médias et dans toutes les autres sphères de notre vie, a un grand impact sur notre santé et notre bien-être. Nos relations humaines, si elles sont empreintes de bienveillance, de compréhension mutuelle et d'inclusivité, peuvent participer à notre épanouissement. À contrario, lorsqu'elles sont teintées de stéréotypes négatifs qui mènent à une dévaluation de l'autre et à des comportements discriminatoires, elles peuvent se révéler que trop durement blessantes. Le fait de mettre une étiquette dévalorisante sur les différences qui existent entre les personnes s'appelle de la stigmatisation.

« La stigmatisation empêche les gens d'atteindre leur véritable potentiel de plusieurs façons. C'est nous en tant que société qui en payons le prix. »

— **Theresa Tam**,
Administratrice en chef de la santé
publique du Canada

Les préjugés liés au poids

La stigmatisation peut se manifester dans différents contextes et cibler différentes identités, y compris les personnes, les familles, les groupes et les communautés de santé. La stigmatisation basée sur le surpoids est appelée la grossophobie. Elle se manifeste de nombreuses et de multiples façons et les personnes ayant un poids considérable comme étant « trop » de quelque chose. Par exemple, un des préjugés courants est de penser que les personnes grasses manquent de volonté pour changer leurs habitudes de vie. En fait, la grossophobie prend souvent ses racines en manque d'éducation au sujet de la complexité des facteurs qui influencent le poids.

Plus de la moitié des Québécois, en pensant que les personnes grasses ne sont pas en bonne forme physique, sont inactives, mangent trop et mal.

* L'expression « personnes grasses » est utilisée pour désigner les personnes concernées car elle est respectueuse, l'adjectif « gros » est un préjugé qui se réfère à des aspects de la complexité des individus.

« Êtes-vous sûr... le respect des gens ne peut pas être aussi simple et ça, nous devons le leur prouver? »

Pour en savoir plus sur les **niveaux** de grossophobie, leurs **manifestations** et leurs **conséquences**, consultez notre [fiche sur la grossophobie!](#)

cqpp.qc.ca

Manifestations en milieu de travail



Culte de la minceur en milieu de travail

Le culte de la minceur consiste à associer à tort, la minceur avec la santé, la réussite et la beauté

- Il génère de l'insatisfaction corporelle et de la préoccupation à l'égard du poids

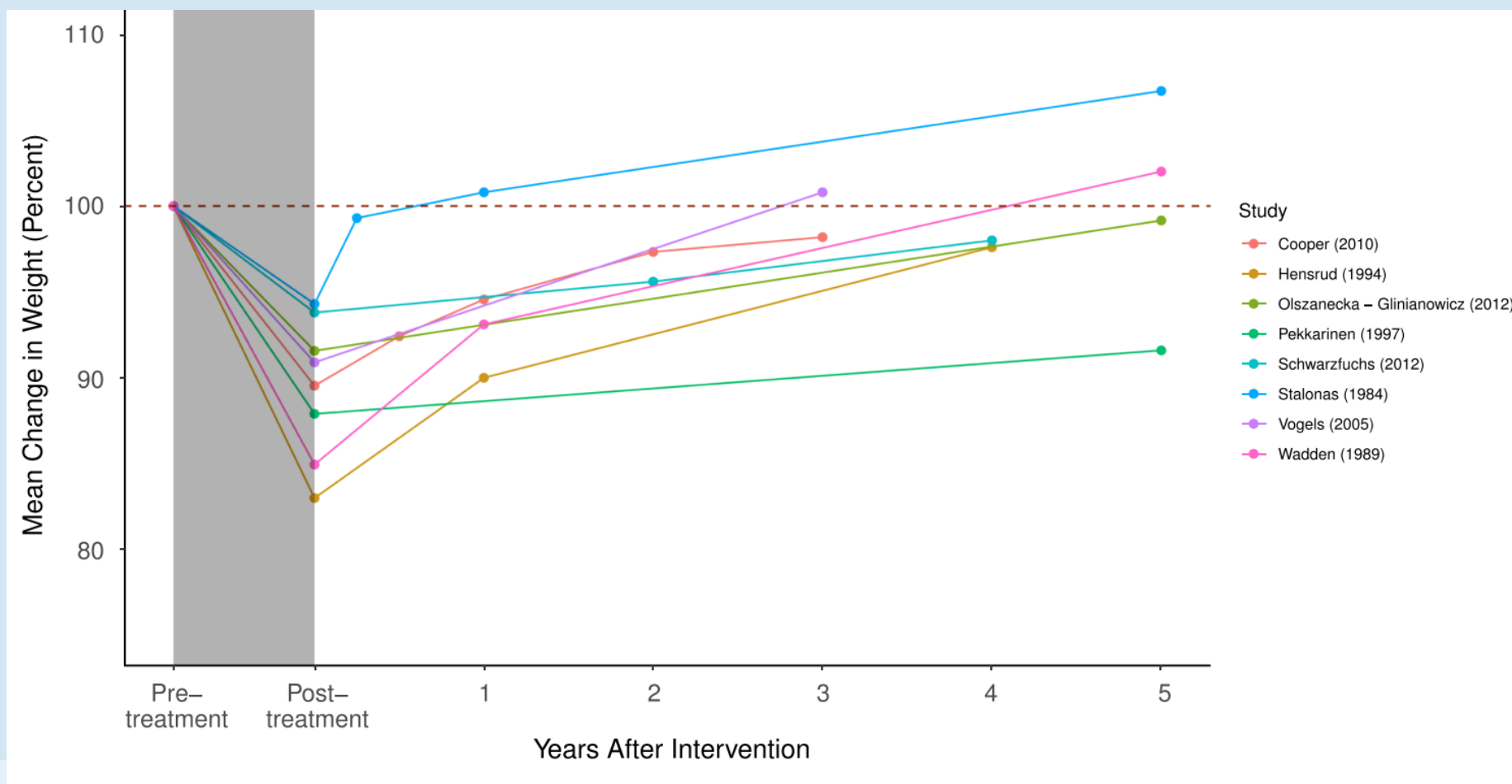
Programmes et concours de perte de poids en milieu de travail

- Ils peuvent nourrir une crainte de grossir ou d'être jugé pour sa corpulence



Un milieu de travail peut proposer des initiatives visant la santé et le bien-être, sans être axées sur le poids ou l'apparence

Efficacité des diètes amaigrissantes



SE NOURRIR ET AVOIR UNE VIE ACTIVE, ÇA FAIT DU BIEN!

SE NOURRIR, C'EST :

- Cuisiner et découvrir de nouvelles saveurs
- Partager sa culture et se laisser inspirer par d'autres
- Ressentir du plaisir à manger
- Partager de bons moments avec ses proches
- Prendre soin de son corps



ÊTRE ACTIVE ET ACTIF, C'EST :

- Découvrir de nouvelles habiletés
- Faire le plein d'énergie
- Profiter de la nature
- Relâcher le stress et se détendre
- Tisser des relations sociales



Discrimination à l'égard du poids au travail

- **Attitudes ou comportements** déplacés, voire discriminatoires, envers les personnes grosses.
- **Discrimination à l'embauche** basée sur des stéréotypes à l'égard de ces personnes.
 - Des préjugés bien ancrés laissent croire que les personnes grosses sont en mauvaise santé, sont paresseuses, sont moins compétentes et n'ont pas de volonté.
- **Espaces de travail, mobilier ou équipements** ne sont pas toujours adaptés au poids de la personne et ergonomiques.



Défis et recommandations

Absence de matériel adapté et sentiment de devoir trouver des “solutions” soi-même.

- Faire un état des lieux avant même d’être confronté.e à la situation

Appréhension de l’employé(e) à demander un accommodement; discussion difficile/anxiogène

- Ne pas sous-estimer le malaise ou le courage requis par l’employé.e pour formuler une demande basée sur son poids

Obligation d’obtenir un billet médical pour une évaluation ergonomique, une demande d’accommodement, etc.

- Faire preuve de flexibilité sur l’exigence du billet médical particulièrement pour les cas évidents d’ergonomie, par exemple

Demande de modalités de travail spéciales

- Demander une proposition précise, expliquer si impossible à satisfaire, faire une « contre-offre »

Créer un environnement de travail sécuritaire et inclusif pour les personnes grosses

- Inclure la grossophobie dans les politiques de harcèlement
- Mieux prendre en compte la réalité des employé.es gros.ses en milieu de travail (accessibilité, etc.)

J'adore ta robe!



Elle est colorée,
comme toi!

Merci, c'est vrai qu'elle me représente bien!
Je l'ai achetée dans une nouvelle boutique
que je viens de découvrir!



Mes collègues de travail pensent que j'ai une personnalité colorée, c'est tellement valorisant!

Ça a l'air bon ce que tu manges!
Tu cuisines toujours des choses originales.

Oui, c'est un succès à tous les coups!
Je t'envoie la recette si tu veux!



Boîte à outils

C'est gratuit!

Grossophobie
et image corporelle :
**S'outiller pour
mieux intervenir**



<https://tqsa.ca/articles>

ÊTRE UN MILIEU DE TRAVAIL INCLUSIF ET BIENVEILLANT À L'ÉGARD DU POIDS

UN OUTIL POUR Y PARVENIR

Les milieux de vie influencent les habitudes, la qualité de vie et le bien-être de la population. En ce sens, les relations humaines entretenues dans le milieu du travail peuvent participer à l'épanouissement personnel si elles sont empreintes de bienveillance, de respect et d'entraide. Au contraire, lorsqu'elles sont teintées de stéréotypes négatifs, de dévalorisation de l'autre ou de comportements discriminatoires, elles peuvent se révéler particulièrement néfastes pour la santé.

En considérant le temps important consacré au travail chaque semaine, il importe d'en faire un milieu de vie sain, sécuritaire et inclusif à l'égard du poids.



MODÈLE DE RÉOLUTION

RÉSOLUTION N° [À REMPLIR]

POUR UN MILIEU DE TRAVAIL INCLUSIF ET BIENVEILLANT À L'ÉGARD DU POIDS

CONSIDÉRANT QUE le milieu de travail représente un milieu de vie important qui influence grandement la qualité de vie et le bien-être;

CONSIDÉRANT QUE la culture de la minceur est bien ancrée, notamment dans les milieux de travail, et qu'elle peut engendrer une préoccupation excessive à l'égard du poids et une insatisfaction corporelle;

CONSIDÉRANT QUE la grossophobie, quelle que soit sa forme, a des conséquences négatives sur la santé physique et mentale des personnes qui en sont victimes;

CONSIDÉRANT QUE toute personne mérite le respect et ne devrait pas être victime de comportements déplacés ou discriminatoires à l'égard de son poids ou de son apparence au sein de son milieu de travail;

CONSIDÉRANT QUE pour développer le plein potentiel d'une personne et assurer sa productivité, un espace de travail adapté à ses besoins en matière d'accessibilité et d'ergonomie est nécessaire.

IL EST PROPOSÉ PAR _____, APPUYÉ PAR _____ ET
(UNANIMEMENT RÉSOLU OU RÉSOLU À LA MAJORITÉ) QUE :

(Nom du milieu de travail) s'engage à adopter les mesures suivantes de manière à en faire un milieu de vie respectueux, bienveillant et inclusif à l'égard du poids en :

- 1 Incluant la notion de grossophobie dans les politiques de lutte contre les discriminations et le harcèlement au travail
- 2 Encourageant toute personne, quelle que soit sa corpulence, à exprimer ses besoins au sein d'un espace d'écoute sécuritaire et bienveillant
- 3 Proposant des espaces de travail et du mobilier inclusifs et adaptés à la corpulence de chacun.e
- 4 Ne tolérant pas de commentaires ou remarques discriminatoires à l'égard du poids ou de l'apparence d'une personne
- 5 Bannissant les programmes de perte de poids au sein du milieu de travail

Cliquez ici



Être un modèle



CHAQUE GESTE COMPTE POUR ÊTRE UN MODÈLE POSITIF!

Image corporelle positive et prévention de la stigmatisation à l'égard du poids

Agir comme modèle positif ne veut pas dire être parfait.e.

C'est plutôt être conscient.e de ce que l'on projette auprès des autres. Il importe donc de prendre le temps de se questionner sur ses propres attitudes, croyances et préjugés.

Déconstruire certaines croyances et certains préjugés n'est pas nécessairement facile, car ceux-ci sont souvent ancrés depuis notre enfance.

Voici quelques idées de petits et de grands gestes à poser qui peuvent faire une différence.

Choisissez ceux qui vous interpellent et ceux avec lesquels vous êtes à l'aise.

ENVERS MOI-MÊME

Me questionner par rapport à ma relation avec mon corps, la nourriture et l'activité physique.

Prendre conscience de mes propres pensées et commentaires en lien avec le poids et l'apparence, qu'ils soient adressés à moi-même ou aux autres et qu'ils soient positifs ou négatifs.

Faire preuve de bienveillance envers mon propre corps.

Remettre en question les préjugés entretenus par la société par rapport aux personnes grasses*.

Reconnaître que le modèle de beauté présenté est toujours le même et qu'il n'est pas représentatif de la population.

Se rappeler que les raisons pour lesquelles on aime les gens autour de soi sont rarement basées sur l'apparence physique ou le poids.

Identifier les stéréotypes de genre que j'ai tendance à entretenir. (p. ex. croire que les garçons sont meilleurs dans les sports).

Approfondir mes connaissances concernant l'image corporelle et la stigmatisation à l'égard du poids (p. ex. formations, ateliers, lecture de documents).

* Ce terme est utilisé comme un qualificatif descriptif pour désigner la grosseur sans connotation péjorative. Nous reconnaissons toutefois que certaines personnes peuvent ne pas être à l'aise de l'utiliser.



AUPRÈS DE MES COLLÈGUES

Demander l'aide de mes collègues pour m'indiquer lorsque je complimente trop souvent l'apparence des autres.

Sensibiliser mes collègues aux conséquences négatives des commentaires et des compliments sur le poids lorsque je suis témoin d'une telle situation.

Recadrer certaines idées préconçues en lien avec le poids lorsque l'occasion se présente.

Faire découvrir la boîte à outils [Grossophobie et image corporelle : S'outiller pour mieux intervenir](#).

Faire connaître à mes collègues et à ma direction le modèle de résolution [Être un milieu de travail inclusif et bienveillant à l'égard du poids](#) et proposer de l'adopter.

ATTENTION! QUELQUES EXEMPLES DE GESTES À ÉVITER :

- Commenter l'apparence et le poids
- Tolérer ou banaliser les moqueries à l'égard du poids ou de l'apparence
- Associer l'alimentation et l'activité physique avec le contrôle du poids
- Lier systématiquement le poids et la santé

Par de petits et grands gestes, contribuons au développement d'une image corporelle positive et réduisons la stigmatisation à l'égard du poids!

Pour d'autres ressources, consultez la boîte à outils complète!



Merci! QUESTIONS ?

Charlène Blanchette
cblanchette@cqpp.qc.ca

Hendrik Pineda
hpineda@cqpp.qc.ca

En partenariat avec :

Québec 

 TQSA[™]
Table
québécoise
sur la saine
alimentation

équilibre 

 ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC