

SOCIÉTÉ

RIEN À PERDRE

Grossophobie et perte de poids

Par Léonie Rosée Choquette

« T’as l’air bien! T’as l’air en forme! As-tu perdu du poids? »

Le temps des Fêtes, avec ses fêtes de famille, ses repas interminables, l’alcool qui coule à flots et les bonnes résolutions... Andrée n’a pas le cœur aux réjouissances quand les membres de sa famille, qu’elle voit à peine deux ou trois fois par année, commentent sur son poids sans savoir ce qui se passe dans sa vie. Il y a quelques années, la jeune professionnelle montréalaise a perdu plusieurs kilos en suivant le régime « paléo », qui était alors à la mode. Elle s’est bien gardée de dire aux gens qu’elle avait développé des habitudes alimentaires malsaines à l’époque. Andrée, qui vient tout juste d’avoir trente ans, s’est longtemps vue grosse. Notamment parce qu’on l’a souvent traitée de grosse.

Marie-Michelle a elle aussi subi le regard et les commentaires de sa petite communauté des Îles-de-la-Madeleine par rapport à son poids toute sa vie. Elle aussi a soufflé ses trente bougies cette année. Dans la foulée de cette nouvelle décennie, la Madelinienne a créé son blog, *La Margoulette*, où elle partage ses expériences de voyage et de vie. Le 10 octobre dernier, la jeune femme a publié un billet intitulé *Je suis grosse*. Au moment de l’entrevue, à la mi-novembre, l’article avait généré plus de 10 000 clics. Le texte, qui raconte son vécu en tant que personne grosse, a choqué certaines personnes, dont ses proches, mais en a réconforté plusieurs autres. Elle y parle de stigmatisation, du regard des autres, de régimes et de troubles alimentaires, mais surtout d’acceptation de soi. Marie-Michelle est grosse, et elle l’accepte pleinement.



Photo de Marie-Michelle pour le billet *Je suis grosse*; utilisée avec la permission de la blogueuse

Grosse. Le mot dérange. La plupart des gens sont réticents à l'utiliser. L'adjectif descriptif a une connotation négative. De l'insulte de cour d'école au commentaire vitriolique sur les réseaux sociaux, traiter quelqu'un de gros n'est jamais une bonne chose. Se trouver gros n'est jamais une bonne chose. Il faut changer quelque chose. Il faut perdre du poids. Il y a un terme pour désigner cette façon de penser et d'agir : grossophobie. Le mot a fait son entrée dans le dictionnaire en 2019, et Le Robert le définit comme suit : « *ensemble des attitudes et des comportements hostiles qui stigmatisent et discriminent les personnes grasses, en surpoids ou obèses* ».

Pour les militantes anti-grossophobie Edith Bernier et Catherine Labelle, qui sont respectivement fondatrice et collaboratrice du site Web Grossophobie.ca – Infos et références, le verdict est sans appel : commenter sur le poids de quelqu'un est un comportement grossophobe. Faire un régime dans le but de devenir ou de rester mince : grossophobe. Prendre la résolution de perdre du poids dans la nouvelle année : grossophobe. Dire « Je triche » en se resservant une assiette au Réveillon : grossophobe. Les rassemblements familiaux et autres retrouvailles, pendant les Fêtes ou non, sont associés à une forme de grossophobie pour beaucoup de gens, estiment Edith et Catherine.

Rester sur sa faim

« Tu as assez mangé! Es-tu sûre que tu veux du dessert? »

Quand elle était plus jeune, Marie-Michelle n'avait pas besoin d'attendre à Noël pour entendre ce genre de remarques; ces dernières faisaient partie de son quotidien. À force d'entendre ces mots, la Madelinienne s'est mise au régime. Elle était en secondaire 2, et c'était sa propre initiative. Elle a commencé à faire attention à ce qu'elle mangeait, et à s'entraîner avec une amie. C'est de cette façon qu'elle est entrée dans le cercle vicieux des régimes et autres solutions qui garantissent une perte de poids rapide. Elle a perdu beaucoup de poids. Elle en a repris. Il y a eu des moments où elle ne mangeait presque rien, et d'autres où elle partait dans des « trips de bouffe » (*binge eating* en anglais).

La nature extrême de nombreux régimes fait en sorte qu'une grosse personne peut perdre du poids de façon significative au début d'un régime. C'est ce qui est arrivé à Andrée avec son régime paléo. C'est aussi ce qui est arrivé à Marie-Michelle avec plusieurs régimes à la mode. Mais la plupart des personnes, Andrée et Marie-Michelle dans le lot, finissent par reprendre le poids perdu à moyen ou long terme. Les adeptes de diètes et influenceurs Web s'insurgent : les régimes fonctionnent, ce sont les grosses personnes qui les suivent qui manquent de volonté. Une explication fallacieuse et profondément grossophobe, selon Edith Bernier et Catherine Labelle. Elles citent notamment les études de Traci Mann, professeure de psychologie sociale à l'Université du Minnesota, qui se consacre à la recherche sur les habitudes alimentaires depuis plus de vingt ans. La conclusion des études de la chercheuse jusqu'à maintenant? Les régimes sont voués à l'échec, et la volonté de perdre du poids ou de rester mince n'est pas mise en cause. La plupart des régimes sont basés sur la privation, et cette dernière entraîne d'importants changements métaboliques, hormonaux et neurologiques. Le corps se met en mode survie, comme il le ferait lors d'une famine. Mais ce n'est pas qu'une question de métabolisme dérégulé. Selon Dr Mann, se priver de manger un aliment fait en sorte qu'on y pense davantage. Cela peut devenir une obsession.

Pour Marie-Michelle, l'obsession qui venait avec ses différents régimes s'est transformée en troubles alimentaires. Et lorsqu'elle s'est décidée à consulter, elle admet que ce n'était pas pour recouvrer sa santé mentale. Sa propre grossophobie a guidé son choix. « Je pensais qu'on allait enfin me donner la solution pour maigrir », explique-t-elle. Au lieu de se faire offrir le secret de la minceur, on lui a proposé de faire de la thérapie.

Prendre sur soi?

Marie-Michelle a longtemps pensé qu'être mince était un idéal de beauté et de santé à atteindre. Beaucoup de gens pensent comme elle, mais ils se heurtent à un problème de taille : le milieu de vie nord-américain est tout indiqué pour consommer des aliments à faible valeur nutritive et avoir un mode de vie relativement sédentaire. Ce sont deux facteurs qui jouent un certain rôle dans la prise de poids, et qui sont plutôt incompatibles avec les standards de l'apparence corporelle. Mais ces deux facteurs ne peuvent expliquer à eux seuls pourquoi une personne est en surpoids, prévient Corinne Voyer, directrice de la Coalition québécoise sur la problématique du poids. L'OBNL travaille présentement avec plusieurs municipalités et entreprises afin d'en faire des milieux de vie plus sains, et rejette l'idée que l'individu seul est responsable de son poids ou de son apparence physique. L'environnement de vie de nombreux Québécois n'est pas toujours propice à l'adoption de saines habitudes de vie, précise Mme Voyer en entrevue. Par exemple, il arrive que l'offre alimentaire d'un quartier, d'un centre urbain ou d'une région soit limitée. Les commerces de proximité sont souvent des dépanneurs, qui ne sont pas reconnus pour leur sélection de produits frais et peu transformés. L'activité physique n'est pas toujours possible : la distance entre deux lieux nécessite que l'on prenne la voiture, les infrastructures où on pourrait pratiquer une activité ne sont pas sécuritaires... Beaucoup d'éléments du milieu de vie peuvent nuire à l'adoption de saines habitudes de vie, et une personne n'aura aucun contrôle sur ceux-ci. Même son de cloche du côté d'Edith Bernier, qui concède que l'environnement dans lequel évoluent les Québécois est

« obésogène ». Les chiffres abondent aussi en ce sens : à l'heure actuelle, 60 % des adultes québécois sont en surpoids.

Les médecins recommanderont ou prescriront peut-être une perte de poids à certaines personnes incluses dans ces 60 %, ou ces dernières décideront d'elles-mêmes de se mettre au régime afin de perdre du poids. Lors de leurs entrevues respectives, Corinne Voyer, Edith Bernier, Catherine Labelle, Marie-Michelle et Andrée ont toutes insisté sur une chose : la perte de poids n'est pas toujours un synonyme ou un signe de bonne santé. La grossophobie enracinée dans notre société nous porte à croire que c'est le cas : parce qu'on n'est plus gros, on est en meilleure santé. Andrée a mentionné son malaise face à cette idée : entendre à Noël un membre de sa famille commenter sur sa perte de poids « sans savoir ce qui se passait » l'a forcée à réfléchir. Dans une société profondément grossophobe, maigrir est une victoire et grossir, une défaite. Et le contexte importe peu.

Pour en savoir plus

[Je suis grosse](#) (La Margoulette, 2019)

[Grossophobie.ca – Infos et références](#) (Edith Bernier, 2019)

À propos des recherches sur les habitudes alimentaires réalisées par Traci Mann :

[Dieting does not work](#) (UCLA, 2007)

[Why diets don't actually work, according to a researcher who has studied them for decades](#)
(Washington Post, 2015)