

**La grossophobie, ça suffit! : Prenons conscience des microagressions**

*ÉquiLibre lance la deuxième édition de sa campagne de sensibilisation à la grossophobie*

**Montréal, le 23 septembre 2024** - L'organisme ÉquiLibre lance aujourd'hui la deuxième édition de sa campagne *La grossophobie, ça suffit!*, qui se poursuivra jusqu'au 4 octobre prochain. Au Québec, c'est une personne sur quatre qui a déjà subi de la discrimination en raison de son poids, que ce soit dans ses relations personnelles, dans les magasins, au travail, en cherchant un logement ou au sein du système de santé\*. L'édition 2024 de la campagne a pour objectif de sensibiliser la population à l'omniprésence des microagressions vécues par les personnes grosses. Bien qu'elles puissent sembler anodines ou passer inaperçues chez les personnes qui ne les vivent pas, leur répétition au quotidien, et ce, tout au long d'une vie, peut nuire à la santé physique, mentale et sociale des personnes grosses.



**Élever sa voix contre les microagressions**

Dans la société, la minceur est très valorisée et systématiquement associée au bonheur, à la santé et au succès. Les préjugés à l'égard du poids, qu'ils soient conscients ou non, sont omniprésents et nous influencent individuellement et collectivement à différents degrés. D'ailleurs, 37 % des Québécois.es rapportent avoir déjà été personnellement victimes de remarques ou de commentaires déplacés à l'égard de leur poids\*.

« J'ai vécu mon lot de microagressions dans ma vie, tant dans la sphère personnelle que professionnelle. Pour moi, il était naturel de m'associer à cette campagne afin de mettre en lumière la réalité souvent méconnue des personnes grosses. Nous avons tous un rôle à jouer pour reconnaître et changer ces comportements pour bâtir une société plus inclusive », partage Mélissa Bédard, chanteuse, animatrice, comédienne, et ambassadrice de la deuxième édition de la campagne *La grossophobie, ça suffit!* d'ÉquiLibre.

\*Léger. (2021). Rapport : Perception du problème de poids au Québec - Sondage auprès des Québécois et Québécoises pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec.

## **Savoir reconnaître la grossophobie et ses conséquences néfastes**

La grossophobie représente l'ensemble des attitudes, préjugés et comportements, conscients ou non, qui dévaluent socialement, stigmatisent ou discriminent les personnes grosses. Les microagressions en font partie et elles ne se limitent pas aux commentaires ou comportements discriminatoires. Les commentaires non sollicités sur le poids, les tailles de vêtements inadaptées, les banquettes trop petites au restaurant ne sont que quelques exemples des nombreuses microagressions que peuvent vivre les personnes grosses quotidiennement.

On croit souvent à tort que si une personne est mal dans sa peau, cela va l'aider à se « prendre en main » et à améliorer sa santé. Cependant, c'est plutôt l'inverse qui se produit. « La grossophobie ambiante et les microagressions au quotidien peuvent affecter négativement toutes les sphères de la santé des personnes qui la subissent. Le stress chronique, une charge mentale importante, une image corporelle négative, une faible estime de soi, l'évitement de certaines situations et l'isolement ne sont que quelques exemples des conséquences possibles de la grossophobie », explique Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre

## **Devenir un.e allié.e par des gestes concrets**

Être un.e allié.e, ça commence avant tout par s'informer : pour dénoncer une réalité, il faut d'abord la comprendre. Un sondage portant sur les préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique réalisé par la firme Léger pour le compte de l'organisme ÉquiLibre révèle que 77% des répondant.e.s croient qu'il serait pertinent d'éduquer la population sur la grossophobie\*\*. S'informer sur la réalité des personnes grosses et prendre conscience de ce qu'elles peuvent vivre au quotidien est la première étape.

« Il existe plusieurs façons concrètes d'être un.e bon.ne allié.e. On peut remettre en question ses idées préconçues sur le poids des gens, éviter de commenter le poids d'une personne, s'assurer qu'un restaurant aura des sièges adaptés à la morphologie des personnes qui nous accompagnent, suivre des comptes sur les réseaux sociaux qui valorisent la diversité corporelle et bien plus encore », poursuit Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre.

## **À propos de *La grossophobie, ça suffit!***

La campagne *La grossophobie, ça suffit!* est une campagne de sensibilisation à la grossophobie initiée par ÉquiLibre. Elle a pour objectif de sensibiliser la population à la grossophobie, ses manifestations et ses impacts et de déconstruire les nombreux préjugés qui l'entretiennent. Cette campagne est rendue possible grâce à la collaboration et à l'appui financier du gouvernement du Québec.

## **À propos d'ÉquiLibre**

ÉquiLibre a comme mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et de créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques. L'organisme propose entre autres une multitude d'outils de sensibilisation et d'intervention, des conférences, des formations continues et plus encore.

– 30 –

Pour obtenir plus d'informations ou pour planifier une entrevue, veuillez communiquer avec :

### **Capital-Image**

Camille Gagnon, conseillère

514-518-2681

[cqagnon@capital-image.com](mailto:cqagnon@capital-image.com)

---

\*\*Léger pour le compte d'ÉquiLibre. (2023). Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. Sondage réalisé du 2 au 11 octobre 2023 auprès de 1 803 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.