



LA GROSSOPHOBIE : UNE BARRIÈRE À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES JEUNES

L'état de santé des jeunes d'aujourd'hui est préoccupant. Les données des dernières années montrent une jeunesse moins en forme et plus fragile en matière de santé mentale, qui développe de manière précoce des maladies chroniques, comme de l'hypertension et du diabète de type 2¹. Face à l'obésité et la sédentarité chez les jeunes, plusieurs interventions et messages sont véhiculés autour du poids. Or, ces derniers peuvent entraîner des effets pervers sur la santé notamment par le biais de la grossophobie².

L'accumulation des discours stigmatisants et discriminants reçus par les jeunes freine leur engagement dans la pratique d'activité physique et leur inclusion sociale⁴.

Des expériences négatives associées à la stigmatisation à l'égard du poids dans un contexte d'activité physique pendant l'enfance et l'adolescence, peuvent avoir des effets persistants à l'âge adulte et entraîner des comportements d'évitement et de retrait face à la pratique d'activité physique^{4,5}.

UNE MENACE À LA SANTÉ

La grossophobie se caractérise par un ensemble d'attitudes et de comportements négatifs qui stigmatisent et discriminent les personnes grasses³. Elle a des répercussions chez les personnes qui la subissent et nuit à leur qualité de vie : faible estime de soi, mauvaise image corporelle, risque accru de détresse psychologique et augmentation du risque troubles alimentaires³. De plus, la grossophobie constitue une barrière à l'adoption de saines habitudes de vie comme l'activité physique³.





1 jeune sur 2 se dit plutôt insatisfait ou très insatisfait de son poids.

Créer un environnement sain et inclusif à l'égard du poids

Par sa mission, l'école constitue un lieu où l'apprentissage s'oriente sur le développement de valeurs, de comportements et de compétences qui permettent aux jeunes de faire des choix bénéfiques pour leur développement et leur santé⁶.

- La Coalition Poids recommande de former les professionnel(le)s qui interviennent auprès des jeunes afin qu'ils soient capables de reconnaître la grossophobie et d'intervenir lorsqu'elle est présente.
- Pour offrir un climat scolaire sain et inclusif et éviter l'exclusion de certains élèves lors d'activités physiques et sportives à l'école, la Coalition Poids recommande d'**intégrer dans la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école** des actions et des stratégies pour prévenir la grossophobie et promouvoir une image corporelle positive :
 - **Proposer des activités physiques et sportives adaptées selon le niveau d'habiletés physiques de chaque élève.**
 - **Valoriser l'effort ou la progression de l'élève dans la pratique d'activité physique, plutôt que la performance.**
 - **Constituer des équipes de manière aléatoire ou par l'enseignant(e), et éviter la méthode du chef(fe) d'équipe ou du capitaine pour la sélection des équipes.**
 - **Adopter des messages qui valorisent la diversité corporelle.**

Références

1. Lamontagne, P., & Hamel, D. (2016). Surveillance du statut pondéral mesuré chez les jeunes du Québec: État de situation jusqu'en 2013. Institut national de santé publique du Québec. No 7. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2142>.
2. Rubino, F., Puhl, R. M., Cummings, D. E., Eckel, R. H., Ryan, D. H., Mechanick, J. I., ... & Dixon, J. B. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nature medicine*, 26(4), 485-497. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7154011/>.
3. Coalition Poids (2021). La grossophobie, une réalité bien présente au Québec. Coalition Poids. https://cqpp.qc.ca/files/P2-Enjeux_poids/Grossophobie/Grossophobie.pdf.
4. Rukavina, P. B., & Li, W. (2008). School physical activity interventions: do not forget about obesity bias. *Obesity Reviews*, 9(1), 67-75. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2007.00403.x>.
5. Bradley J. Cardinal, Zi Yan & Marita K. Cardinal. Negative Experiences in Physical Education and Sport: How Much Do They Affect Physical Activity Participation Later in Life?, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2013, 84:3, p. 49-53. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07303084.2013.767736>
6. Schweizer T. et Margas N. Ouvrir la porte à l'inclusion en EPS. L'éducation physique en mouvement, 2020, no 3, p. 25-27. https://www.2cr2d.ch/wpcontent/uploads/3_L%C3%89duc_Physi_Mvt_Final_2.0.pdf


coalitionpoids
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

Pour plus d'informations :

cqpp.qc.ca | info@cqpp.qc.ca
514 598-8058