



**LE PETIT GUIDE  
SUR  
LA GROSSOPHOBIE**





**Ce petit guide aborde la diversité des corps : toutes les formes et les tailles méritent d'être respectées. Il permet également de se pencher sur un sujet peu abordé et tabou. Il encourage la réflexion sur les normes et les stéréotypes imposés par la société.**

# SOMMAIRE

<b>Qu'est-ce que la grossophobie</b>	<b>2</b>
<b>Un peu d'histoire</b>	<b>4</b>
<b>L'IMC, c'est quoi</b>	<b>6</b>
<b>Les formes de discriminations</b>	<b>7</b>
<b>Dans les espaces publics</b>	<b>9</b>
<b>impacts selon le genre</b>	<b>12</b>
<b>Conclusion</b>	<b>15</b>

## QU'EST-CE QUE LA GROSSOPHOBIE ?

Le mot grossophobie apparaît pour la première fois **en 1994** dans le livre *Coup de gueule contre la grossophobie* de **Anne Zamberlan** et plus récemment dans le livre *On ne naît pas grosse* de **Gabrielle Dedyer**.



Le mot grossophobie apparaît seulement dans le dictionnaire en 2019 !

Ce n'est pas la peur des gros ses mais le **dégoût** et le **rejet** de la **grosseur**.  
C'est le **jugement** et la **discrimination** des personnes en **surpoids** et **obèses**.

## La grossophobie est un sujet invisibilisé.

C'est-à-dire que l'on n'en parle pas souvent voire jamais. C'est une discrimination internalisée et considérée comme banale dans la pensée collective.

TW : propos grossophobe.

"Si elle mange beaucoup, il ne faut pas s'étonner qu'elle devienne grosse et laide"






## UN PEU D'HISTOIRE

La grosseur n'a pas toujours été mal vue en Occident. En effet, la valeur attribuée au corps gros ou mince varie avec les époques, parfois signe de richesse, parfois signe de pauvreté. Depuis les années 1500 jusque dans les années 1800 et bien au-delà, le gras signifiait être en bonne santé. Cette vision de la grosseur existe toujours aujourd'hui dans plusieurs cultures.

C'est seulement à partir des années 1900 que le dégoût de la grosseur se développe davantage. Le corps gros n'est plus associé à la beauté ni à la richesse mais à la maladie et à la mauvaise santé.





De nos jours, la minceur est devenue signe de bonne santé (lorsqu'il n'est pas poussé à son extrême avec l'anorexie par exemple) et la grosseur devient une maladie qu'il faut soigner.



L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) reconnaît officiellement l'obésité comme maladie chronique en 1997.

C'est ainsi que des outils sont développés pour mesurer le poids idéal. L'outil "universel" le plus populaire est l'**IMC** (Indice de Masse Corporelle).



## L'IMC, C'EST QUOI ?

L'IMC (Indice de Masse Corporelle) est un outil officiel à l'aide d'un calcul qui définit le surpoids et l'obésité, inventé par **Adolphe Quetelet** en 1832. Ainsi, un IMC supérieur à 25 indique un surpoids. Supérieur à 30, c'est de l'obésité.

Néanmoins, l'IMC ne tient pas en compte de nombreux facteurs comme le poids du muscle, etc. Autrement dit, une personne musclée peut avoir un IMC supérieur à 30 et être considérée médicalement comme obèse.



En 2018, plus de 49,5% de la population adulte possédait un IMC supérieur à 30 en Belgique.



## LES FORMES DE DISCRIMINATIONS

La **discrimination** est le fait d'imposer un traitement différent et inégalitaire à une personne par rapport aux autres en raison de son poids, son genre, un trait physique, sa couleur de peau, etc.

La discrimination envers les personnes grosses peut prendre différentes formes : **l'espace public non adapté** (sièges de cinéma trop petits, chaises avec accoudoirs, etc) ; **l'espace médical non adapté** (fauteuil roulant trop petit, etc) ; **peu de vêtements et de rayons "grandes tailles"** ; **dans le relationnel** (rejet, fétichisme du corps gros, etc).



Les personnes grosses peuvent également être victimes de **stigmatisation**. C'est le fait d'exprimer avec des remarques, des insultes, moqueries, regards ou gestes, le rejet de l'autre.

**TW** : propos grossophobes.

Domage que tu sois grosse car tu as un beau visage !

Tu es gros, tu ne devrais pas manger de fast-food.

## DANS LES ESPACES PUBLICS

Les personnes grosses font face à **diverses formes de discrimination et d'humiliation dans l'espace public**. Cela peut aller des gestes d'évitement aux **remarques déplacées** mais aussi à des **infrastructures non adaptées** au corps gros. Tout ceci contribue à une atmosphère hostile et excluante. La liberté de mouvement est alors limitée.



Les espaces publics englobent les voies publiques ainsi que les lieux accessibles à tous et toutes sans restriction particulière. Selon cette perspective, les commerces, les parcs, les transports en commun, entre autres, font partie intégrante de ces espaces.



“Lorsqu’il y a de la place dans le métro, je ne m’assieds pas car je ne veux pas déranger la personne qui est assise à côté.”

Face à cela, les personnes grosses mettent en place, consciemment ou non, une dynamique de comportement tels que **l’effacement** dans l’espace public (essaye de prendre moins de place par exemple), **l’indifférence** ou encore **la préparation à l’avance** des sorties. Comme refuser une sortie au cinéma car les sièges sont trop petits.



Avoir un corps gros demande constamment **d'anticiper les situations qui peuvent peut-être créer des situations de jugement.**

Cela demande également de l'organisation afin d'être sûr de pouvoir se rendre dans un lieu. (exemples : appeler les cinémas ou les théâtres afin d'être certaines que leurs sièges seront assez larges, payer deux places d'avion, etc).

Tout cela crée et contribue à **une charge mentale** avec laquelle les personnes grosses doivent vivre tout au long de leur vie.



## IMPACTS SELON LE GENRE



Le genre est aussi un facteur qui influence l'expérience de grossophobie.

En effet, **une femme sera davantage jugée sur son poids qu'un homme.**

Les hommes gros ne sont pas systématiquement stigmatisés car leur corpulence peut être associée **à la virilité et à la réussite sociale.** Tandis que pour les femmes, la minceur est associée à la beauté, une injonction qui est moins présente pour les hommes.

Autrement dit, les femmes sont plus **victimes de discrimination** que les hommes.



Selon l'enquête de La Ligue contre l'Obésité, en France en 2018, **une petite fille sur deux âgée entre 14 et 17 ans a déjà été confrontée à des propos grossophobes.**

La pression sociale de la beauté associée au corps mince peut motiver le recours à des régimes divers et ce, dès le plus jeune âge.

Selon cette enquête, **à 15 ans, la moitié des filles estiment avoir besoin de suivre un régime**, même si seulement une sur dix est en surpoids et **37 % des jeunes filles de 11 ans déclarent avoir déjà suivi ou envisagé de suivre un régime.**

N'avez-vous jamais entendu "Il mange plus car c'est un homme, il doit être fort" ou quelqu'un questionner une femme en disant "Tu reprends une assiette ? Tu as déjà bien mangé".

Ce sont des jugements parmi d'autres qui impactent le rapport à soi des individus. Souvent prononcés sans désir de blesser l'autre, ils peuvent néanmoins créer des dysfonctionnements alimentaires (troubles du comportement alimentaire) et également, continuer le cercle vicieux des stéréotypes de genre.







## CONCLUSION

La grossophobie se manifeste à travers des discriminations et des stigmates envers les personnes en surpoids ou obèses. Souvent ignorée, elle est néanmoins devenue courante et **banalisée** au quotidien voire même totalement **invisibilisée**. Cela affecte les individus dans leur accès aux services de santé, à l'emploi et à d'autres domaines de la vie quotidienne.

Comprendre les origines et les impacts de la grossophobie est essentiel pour lutter efficacement contre ce phénomène. **En reconnaissant la diversité des formes et des tailles corporelles**, nous pouvons contribuer à créer une société plus équitable et respectueuse de chacun et chacune, indépendamment de son poids.

## SOURCES

- Carof, S. (2021). *Grossophobie : Sociologie d'une discrimination invisible*. Paris : Maison des Sciences de l'Homme, Collection "Interventions".
- La Ligue contre l'Obésité. (2020). *Enquête Obépi-Roche [Rapport]*
- Muller, M.J., & Geisler, C. (2017). Defining obesity as a disease. *European Journal of Clinical Nutrition*, 71(11), 1254-1258.
- Puhl, R. (2009). Stigmatisation de l'obésité : causes, effets et quelques solutions pratiques. *Diabetesvoice*, 54 (7).
- Toulouse, M. (2019). Gros n'est pas un gros mot, chronique d'une discrimination ordinaire. *Les cahiers de la LCD*, 2 (10), 130-131.



## POUR ALLER PLUS LOIN...

- Audet, M., Baillet, A. et Vibarel-Rebot N. (2016). Obésité féminine et activité physique : mieux comprendre les enjeux liés à la stigmatisation. *Santé publique*, pp. 127-134.
- Carol, S. (2019). Etre grosse : du corps discréditable au corps discrédité. *Sociologie*, 3 (10), 285-302.
- Kite J., Huang B-H., Yvonne Laird Y., Crunseit A., McGill B., Williams K., Bellew B., Thomas M. (2022) Influence and effects of weight stigmatisation in media: A systematic review, *eClinicalMedicine* 2022; volume 48: 101464.
- Sanchez, E. (2021). Quand le poids est politique. *Ballast*, 1 (11), 101-109.

Plus de documentation sur [gri.hoguel.com](http://gri.hoguel.com) :

