

Représentations

Grossophobie

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



**Le poids
des regards**

Une publication
de l'asbl
Question Santé

Afin de participer à la réduction des inégalités de langage et favoriser une écriture plus respectueuse de la place du féminin (et donc des femmes), la présente publication pratique l'écriture inclusive. Nous avons opté ici pour une version variable, utilisant la double forme (citoyens et citoyennes...), les termes neutres (les personnes...) et le point médian (patient·es).

Corps gros... gros mots ?

Au démarrage de cette publication, il y a des mots. Ceux partagés à notre micro par des membres de Fat Friendly, une association belge qui œuvre à déconstruire les préjugés et le discours dominant sur les corps gros. C'était il y a deux ans, lors de la réalisation d'un podcast sur les discriminations en santé¹. Des mots percutants, des bribes de vie partagées, des actions menées pour dénoncer cette grossophobie qui s'imisce dans tous les pans de la société : famille, école, travail, loisirs, médias... Une grossophobie qui se fonde sur « *une hiérarchie des corps où la minceur serait la norme et l'idéal, et la grosseur serait pathologique par essence.* » Et ce message clair adressé par l'association au secteur de la santé : « *La grossophobie médicale est une réalité et elle crée de nombreux dégâts sur la santé des personnes grasses. Ce n'est pas tant la grosseur qui est néfaste pour la santé mais bien la grossophobie.* »

De mots, il est aussi question au fil de ces pages. Cette publication en est un recueil. Des paroles collectées auprès de personnes grasses, concernées par la grossophobie, avec un focus sur la santé et le bien-être. Des témoignages pour raconter les difficultés rencontrées au quotidien, ces regards jugeants, ces propos blessants, ces attitudes stigmatisantes. Des mots sur les maux. Des mots sur les avancées, aussi. Car ces témoignages viennent aussi raconter ces leviers d'action, ces initiatives mises sur pied avec énergie et force, conviction et engagement, pour construire les contours de la santé et du bien-être pour les corps gros trop souvent oubliés, invisibilisés. Et ainsi, les sortir de l'ombre.

Le langage a donc toute son importance. Le choix des mots s'accompagne souvent d'une compréhension et d'une analyse des enjeux. Déconstruire les idées reçues pour reconstruire la pensée et avec elle, les mots adéquats, justes.

Réalisation Question Santé asbl
Texte Céline Teret/Question Santé
Graphisme Carine Simon/Question Santé
Remerciements à Pelphine, Sarah et Marie-Amah de l'asbl Fat Friendly ; Asli, Elsa et Victoria du collectif Désacorps, Lucie Rohart, podologue ; Anastasia Dawant, médecin généraliste ; Mélissa et Valério, pour leurs précieux témoignages.
Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Éditeur responsable Bernard Guillemain – 51, rue du Poinçon – 1000 Bruxelles
D/2026/3543/2

Dans cette publication, nous avons choisi d'utiliser certains mots plutôt que d'autres. Nous parlerons de *personnes grosses* et de *grosseur*. L'utilisation de « gros » ou « grosse » peut étonner, et pourtant, nous nous basons sur le choix porté par des associations de défense des droits des personnes grosses. Ces collectifs s'inspirent du vécu des personnes concernées par la grossophobie, de lectures associatives, académiques, scientifiques... « *Parce qu'il est encore souvent utilisé comme une insulte ou un reproche, beaucoup voient dans le mot gros·se quelque chose de terrible. Pourtant ce n'est qu'un adjectif descriptif et neutre. Certaines personnes sont grandes, d'autres petites ou minces, nous, on est gros·ses !* », explique Fat Friendly.

Les mots « surpoids » et « obésité » ne sont quant à eux pas neutres, « *ils induisent une norme de poids et médicalisent la grosseur* », poursuit l'association. Nous les évoquerons d'ailleurs peu dans ces pages. Le propos de cette publication n'est pas la question du surpoids et de l'obésité². Le propos est celui des préjugés et discriminations vécues par les personnes grosses, qu'elles soient en bonne santé ou en moins bonne santé. Le propos est aussi celui de l'attention portée à sa santé et son bien-être, peu importe le corps que l'on a, et les moyens à l'échelle sociétale pour y parvenir.

Le choix des mots se traduit encore ailleurs. « *Tu devrais manger moins et bouger plus... Je te dis ça, c'est pour ton bien...* » Sous le couvert de bonnes intentions, ces propos peuvent sembler anodins. Ils sont pourtant blessants pour qui les reçoit. Les mots, aussi, de certain·es professionnel·les de la santé qui, avec leurs patient·es gros·ses, adoptent d'emblée la santé sous le seul prisme du poids.

Cette publication propose de questionner les normes autour du corps et invite à déposer un autre regard sur la grosseur. Non jugeant, non stigmatisant. Plus ouvert, plus doux. Et ainsi de prendre soin de tous les corps et cheminer vers une santé plus inclusive.

La grossophobie et ses conséquences sur la santé

Démarrons par une définition. Celle proposée par l'association québécoise EquiLibre³ :

« **La grossophobie se définit comme l'ensemble des attitudes et comportements, conscients ou non, qui dévaluent socialement, stigmatisent et discriminent les personnes grosses.** Elle inclut également la valorisation systématique des corps minces, la peur de prendre du poids de même que les nombreuses contraintes et microagressions vécues par les personnes grosses au quotidien (p. ex. offre limitée de vêtements, sièges inadaptés dans les salles de spectacle ou au restaurant, commentaires non sollicités, etc.).

Loin d'être inoffensive, elle peut avoir de **graves conséquences sur la santé physique et mentale des personnes grosses**, en plus d'entretenir la peur de prendre du poids chez l'ensemble de la population et les comportements malsains de contrôle du poids qui en découlent. »

La grossophobie se manifeste donc de différentes façons et « impacte TOUS les aspects de la vie des personnes concernées », souligne pour sa part l'association belge Fat Friendly. Pour se faire une idée des préjugés véhiculés au sujet des personnes grosses, l'association invite à observer leur représentation dans la culture (films, séries, etc.), les publicités, médias...



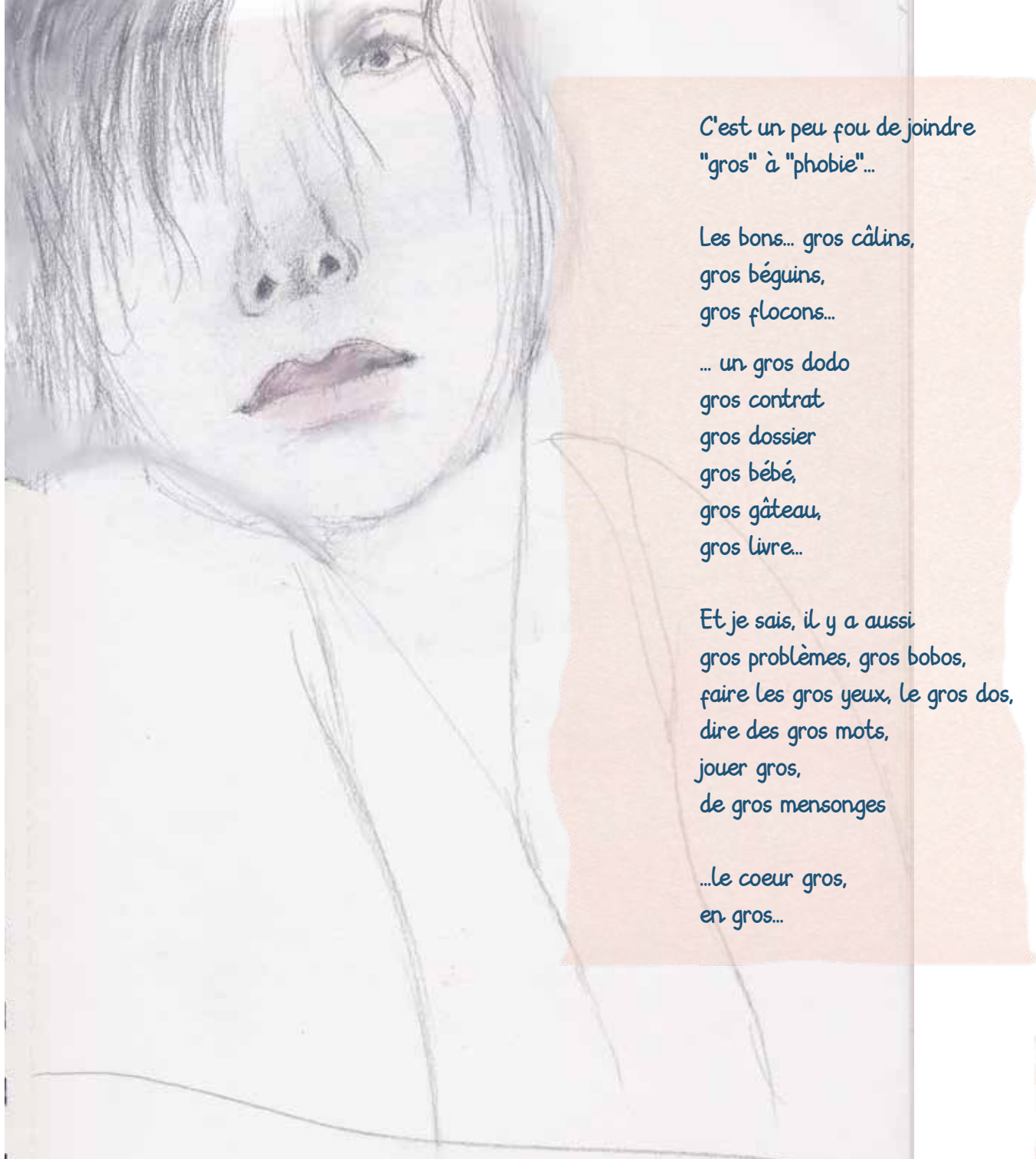
Faites l'exercice, vous remarquerez que bien souvent, les personnes grosses sont représentées comme étant fainéantes, sales, gloutonnes, méchantes, bêtes, maladroites, asexuelles ou au contraire hyper sexuelles (surtout pour les femmes) ou encore sans volonté. Parfois aussi, elles sont assimilées à des personnes drôles, rigolotes, sous-entendu un peu stupides.

Autre aspect assez étonnant : **la grossophobie est invisibilisée**. Elle est quasi considérée comme « normale », car banalisée et retranchée sous de bonnes intentions. Elle est aussi internalisée par les personnes concernées qui vont-elles-mêmes **s'autocensurer et s'autodénigrer**.

Les conséquences de la grossophobie sur la santé physique et mentale des personnes sont multiples. Rebecca Puhl, psychologue et chercheuse à l'Université du Connecticut (USA), étudie depuis 20 ans la stigmatisation liée au poids. Elle écrit dans un article pour *The Conversation*⁴ : « Les effets néfastes de la stigmatisation liée au poids sont incontestables et durables. Ils vont de **la détresse émotionnelle – symptômes dépressifs, anxiété, faible estime de soi – aux troubles de l'alimentation, aux comportements alimentaires malsains, à la diminution de l'activité physique, à la prise de poids, à l'augmentation du stress physiologique et à l'évitement des soins de santé.** »

En matière de soins de santé, **les discours culpabilisants et jugeant des soignant·es**, qui ramènent les problèmes de santé à l'unique question du poids, ainsi que le **matériel médical et les infrastructures peu adaptées** ont aussi des effets néfastes sur la santé : les patient·es gros·ses n'osent plus se rendre chez le médecin, retardant certains diagnostics et soins.

Outre les lieux de santé, nombreux sont les autres **espaces de vie** (salles de sport, de concert, de cinéma, lieux de travail, transports, salles d'attente...) qui ne sont **pas pensés et adaptés** pour les personnes grosses. Ces personnes s'en sentent alors exclues, se referment sur elles-mêmes et **s'isolent davantage encore**. Un cercle vicieux, non sans conséquences sur leur santé mentale.



C'est un peu fou de joindre
"gros" à "phobie"...

Les bons... gros câlins,
gros béguins,
gros flocons...

... un gros dodo
gros contrat
gros dossier
gros bébé,
gros gâteau,
gros livre...

Et je sais, il y a aussi
gros problèmes, gros bobos,
faire les gros yeux, le gros dos,
dire des gros mots,
jouer gros,
de gros mensonges

...le coeur gros,
en gros...

« C'est pour ton bien »

« *La grossophobie est la discrimination la plus socialement admise...* Elle est bien vue. "C'est pour ton bien qu'on dit ça." Donc, des gens se permettent de te faire des remarques. (...) C'est tellement intériorisé que ça devient normal. » Ceci est un extrait du témoignage d'Annick, dans le podcast « Annick : Lâchez-nous le gras », de la série *Inspirations*⁵. Annick est une personne grosse, qui ne s'est « jamais cachée » et n'a « jamais été dans une posture de honte », comme elle l'explique : « J'ai très vite compris que je ne devais pas raser les murs et que je devais prendre ma place et qu'on ne me la désignerait pas. (...) On te renvoie que tu es censée avoir honte d'avoir ce corps-là. On te dit que le corps que tu as doit changer. Moi très vite, je l'ai imposé comme il était. »

Autre podcast, « Place aux gros » de *La série documentaire*⁶, et autre témoignage, celui d'Enzo : « Quand vous êtes gros, *la première chose qu'on vous renvoie, c'est votre corps*. Ce n'est pas "Est-ce que vous allez bien et si non, pourquoi ?" C'est "T'as grossi, fais attention, mange moins". Ce sont des injonctions très violentes et pas du tout bienveillantes. On est dans l'idée du "Gros tas, bouge-toi, c'est une question de motivation". (...) Sur la question de l'alimentation, on considère que la volonté simple permettrait de tout régler et on vous renvoie en permanence cette image que vous êtes fainéant, défaillant, incapable... »

Catherine Grangaerd, psychologue, psychanalyste et psychosociologue française, lance dans le même podcast : « C'est scandaleux de se permettre d'aller dire "Pour ton bien, il faudrait que tu fasses attention". *C'est vous qui avez un problème avec le corps de l'autre*. (...) On n'aime pas les gros, donc on regarde ceux qui le sont avec rejet. Ils représentent quelque chose qu'on ne voudrait surtout pas devenir. Si on est gros, on est quelqu'un qui échoue à se maintenir en forme, mince, désirable... »

Interviewée par le magazine *Axelle*⁷, Pelphine, du compte Instagram Corps Cool et de l'asbl Fat Friendly, partage un sentiment similaire : « *En vérité, les gens qui disent s'inquiéter ne s'inquiètent pas* : les gros·ses les dégoûtent, et ils/elles ne savent tout simplement pas le comprendre et le déconstruire. »

Dans son ouvrage *Je suis votre pire cauchemar*⁸, la poétesse et autrice afroféministe Kiyémis dénonce elle aussi ces commentaires sans retenue et prétendument faits « pour ton bien » : « Concrètement, *si c'était la santé des personnes qui était au cœur de toutes ces interrogations, il faudrait prendre le sujet à bras-le-corps et dans sa globalité*. Attaquons-nous au problème de l'accès aux soins des personnes grosses, du suivi psychiatrique et psychologique, de l'accès aux ressources, de l'impact des discriminations sur leur mental et sur leur portefeuille. »



Asli, Elsa et Victoria, du Collectif Désacorps : « Les micro-agressions ne sont pas si “micro” que ça, leur impact est énorme sur la santé et la vie des personnes grosses »

« Soins, massage, yoga, coaching sportif... Le milieu du bien-être est accessible aux personnes valides, minces et bien souvent blanches. Bref, des personnes qui cumulent les privilèges. Toute une partie de la population en est donc exclue. »

Tel est le constat d'Asli, Elsa et Victoria, trois femmes (deux Françaises, une Belge) à l'initiative du Collectif Désacorps. Ensemble, elles ont mis sur pied **une formation consacrée à la grossophobie dans le domaine du care** (le « prendre soin »). Elle vise à outiller les professionnel·les du soin non médical et du bien-être afin d'identifier et de déconstruire les biais grossophobes dans leurs pratiques.

Cette formation se penche tout particulièrement sur les **micro-agressions grossophobes** (lire p. 13). Les trois formatrices souhaitent présenter la grossophobie comme une oppression systémique, en soulignant les liens avec d'autres formes d'oppression comme le sexisme ou le racisme. Elles se penchent ainsi sur bon nombre d'idées reçues qui se répandent dans la société. Parmi ces préjugés, l'idée persistante selon laquelle **les personnes grosses seraient en mauvaise santé**. Alsï explique :

« Les micro-agressions proviennent notamment des professionnel·les de la santé et du bien-être. Elles ne sont pas si ‘micro’ que ça en réalité, tant elles ont des conséquences terribles sur les personnes grosses qui doivent entendre plusieurs fois par semaine, par mois, par an des propos sur leur poids. Dans notre formation, on essaie de faire comprendre comment **certaines idées préconçues s'infusent petit à petit dans la société pour devenir ce qui semble être des vérités absolues.** »

« Toute la société est grossophobe, lance Victoria. En tant que personne grosse, on vit de la grossophobie au sein de la famille, à l'école, dans le monde médical... La grossophobie est partout et tout le temps ! »

Et, bien souvent, elle se cache derrière des discours pavés de soi-disant « bonnes intentions » :

« On nous dit de prendre soin de notre corps, que c'est pour notre bien, mais non seulement ces remarques sont très violentes et en plus, dans les faits, on n'est pas du tout les bienvenues dans les espaces de soins. »

« Ces micro-agressions ont un impact énorme sur l'estime de soi, sur la santé mentale et dans la sphère sociale, poursuit Elsa. Donc, pour éviter ces micro-agressions dans les espaces de soin et de bien-être, on va se demander, au cours de notre formation, comment faire en tant que professionnel·les du soin pour accueillir au mieux les personnes grosses. »



Victoria ajoute :

« Quand, en tant que professionnel·le, on réalise et comprend ce que sont les micro-agressions grossophobes au quotidien et dans la société, c'est déjà un pas de géant et il y a un effet boule de neige positif. Ensuite, chacun et chacune est invité·e à réfléchir à ce qu'il y aurait moyen de mettre en place dans son cadre de travail. »

Il s'agit alors de construire des **propositions concrètes** qui font la différence, comme **repenser la communication** pour qu'elle soit plus inclusive, **revoir son matériel** (des chaises sans accoudoirs dans la salle d'attente, par exemple), **prévoir des espaces de passage** moins étroits...

« Il y a plein de petites choses qui peuvent être mises en place, qui ne sont pas forcément coûteuses et qui peuvent complètement changer la vie des personnes. »

Lorsqu'on demande au collectif Désacorps quel serait concrètement le premier pas pour aller vers plus d'inclusivité de tous les corps, Alsi répond :

« Très simplement, la première étape serait celle de la communication. Quelles sont les images que l'on communique pour mettre certains corps en avant, notamment dans le secteur du bien-être ? Il y a autant de corps qu'il y a de personnes, donc comment cette diversité est représentée sur les réseaux sociaux et dans les campagnes de communication ? »

« C'est aussi se demander qui sont les personnes présentes dans les bureaux, dans les espaces qui créent ces communications ? Il suffit de regarder autour de la table... Le questionnement autour de cette visibilité et cette accessibilité à la santé pour toutes et tous démarre des personnes concernées, qui détiennent les connaissances. Et quand on n'est pas concerné, quelle posture va-t-on adopter pour être à l'écoute et retranscrire au mieux la parole et le vécu des personnes concernées ? »

Les micro-agressions grossophobes, c'est quoi ?

Le concept de « micro-agression » a été inventé dans les années 70 par Chester M. Pierce, psychiatre afro-américain et professeur à l'Université d'Harvard (USA). Ses travaux ont mis en avant l'impact des propos et comportements racistes quotidiens sur la santé mentale des personnes racisées. L'idée a ensuite été étendue à d'autres groupes minorisés : communauté LGBTQIA+, personnes en situation de pauvreté, de handicap, personnes grosses... Une micro-agression est **un propos, un geste ou un comportement du quotidien qui envoie un message dénigrant ou méprisant à une personne en raison de son apparence et/ou de son appartenance à un groupe**. Elle est dite « grossophobe » lorsqu'elle touche une personne grosse.

Comment éviter
les agressions ?

Comment ne pas blesser
mes amis gros, par manque
de tact, même involontaire ?

Ne pas utiliser certains termes
concernant
les personnes grosses ?



D'apparence banale et rarement prises au sérieux, ces micro-agressions sont la plupart du temps **inconscientes et sans véritables intentions malveillantes**. Pourtant, elles ont des **conséquences néfastes sur la santé mentale des personnes qui les subissent**.

L'association québécoise EquiLibre⁹ évoque les micro-agressions grossophobes à l'aide d'exemples très parlants : « Féliciter une personne grosse qui s'entraîne tient pour acquis que les personnes grosses ne font aucune activité physique, ce qui est un préjugé. Dire à une personne grosse qu'elle a un joli visage sous-entend que le reste de son corps est inadéquat. De la même façon, dire à une personne qu'elle n'est pas grosse, mais magnifique sous-entend que la corpulence et la beauté sont incompatibles. **Bien que ces commentaires aient l'apparence de compliments, ils reposent sur des biais souvent inconscients et contiennent des messages offensants.** » De même, dire à une personne grosse confrontée à une micro-agression qu'elle est trop sensible, c'est nier son vécu et son ressenti.

Parce qu'elles se répètent au quotidien et tout au long de la vie, les micro-agressions « **sapent l'énergie mentale des personnes qui les reçoivent** (p. ex. concentration, productivité, capacité à gérer les émotions) et leur rappellent constamment qu'elles ne correspondent pas aux normes sociales », souligne encore l'association.

D'où **l'importance pour les personnes qui commettent ces micro-agressions d'en prendre conscience et d'apprendre à déconstruire leurs « biais »**, ces raccourcis mentaux qui amènent à juger, dévaloriser ou discriminer une personne. D'autant que ces micro-agressions viennent s'ajouter aux discriminations (à l'embauche, au logement, à l'accès aux soins, etc.) et aux autres violences vécues par les personnes minorisées, dont font partie les personnes grosses.

Lucie Rohart, podologue : « *J'ai envie d'être la praticienne de santé que j'aimerais avoir en face de moi en tant que patiente* »

« Il y a une urgence à sensibiliser les praticiens de la santé afin de limiter les discriminations et les violences à l'encontre des personnes grosses. Je le vois sur les forums de médecins, il y a beaucoup de grossophobie assumée, de médecins qui stigmatisent les personnes grosses, les considérant comme fainéantes ou responsables de leur état de santé. Et en focalisant le discours sur le poids, certains soucis de santé ne ont pas diagnostiqués. Il y a un problème systémique au niveau de la formation des médecins concernant les a priori sur les personnes grosses. »



Ces mots sont ceux de Lucie Rohart. Elle est podologue. Depuis plusieurs années, elle s'intéresse et se forme pour accueillir de façon plus inclusive différents publics au sein de son cabinet médical : communauté LGBTQIA+, personnes racisées, personnes grosses...

« J'ai eu envie de me former, que ce soit au niveau personnel ou au niveau professionnel, parce que c'est bien souvent le manque de connaissances qui fait qu'on n'est pas dans la bienveillance et qu'on peut être maltraitant sans le vouloir et sans le savoir. Tout comme n'importe quel type de pathologie, j'estime que les enjeux autour de l'inclusivité font partie des connaissances de travail à avoir pour pouvoir accueillir des patients de manière globale et fiable dans mon cabinet. »

Sa prise de conscience vient de nombreuses lectures et de récits d'amies qui ont dû faire face à des violences liées à leur poids. Mais aussi de son vécu personnel.

« Moi, je ne suis pas mince, mais je ne suis pas catégorisée dans les personnes grosses non plus. Pourtant, je subis de la grossophobie depuis que je suis petite et il m'arrive d'en subir en tant que praticienne dans mon cabinet. Par ailleurs, je m'inscris dans d'autres types de minorités, ce qui fait que je suis sensible à ces questions. J'ai déjà été confrontée moi-même à des médecins qui n'étaient pas dans la bienveillance. Donc, moi, j'ai envie d'être la praticienne de santé que j'aimerais avoir en face de moi en tant que patiente. Cela veut dire pour moi être ouverte d'esprit : peu importe qui vous êtes ou comment vous êtes, moi je suis là factuellement pour soigner des pieds. Point. Et je le fais dans la bienveillance. J'estime aussi que si on travaille dans la santé, dans le soin de la personne, c'est pour soigner tout type de personne. »

Alors Lucie, en tant que podologue, elle fait « ce qu'elle peut à son échelle », comme elle dit. Elle n'évoque jamais le poids de la personne qui entre dans son cabinet. Et si la patiente ou le patient s'en excuse (ce qui arrive), elle prend aussi le temps de rassurer en précisant que l'état d'un pied n'a rien à voir avec le poids.

« Je tente de démystifier l'idée que les personnes grosses ont des pathologies liées à leur poids. J'essaie de faire attention à remettre au centre la pathologie de la personne et non sa morphologie. »

Son prochain objectif est d'investir dans du matériel adapté à différents types de poids pour recevoir tout le monde en toute sécurité et en toute inclusivité.

Et puis, Lucie aime partager son expérience, nourrissant l'espoir que : *« parler ou tendre vers ce genre de pratiques incitera d'autres praticiens à ouvrir les yeux. Ça va prendre un peu de temps pour changer les choses, mais je pense qu'il est plus que temps de commencer à agir. Pour éviter les retards de diagnostic et donc les problèmes de santé, il faut qu'il y ait dans le monde de la santé des professionnels 'safe' que les personnes grosses osent aller consulter pour se soigner. »*

Victoria : « J'ai créé le cours de yoga que j'aurais aimé pouvoir suivre »

« Je vis de la grossophobie depuis mon enfance. Je pratique le yoga depuis des années et lors des cours de yoga, j'étais souvent la seule personne grosse. On me disait souvent "Ah, c'est la première fois que tu viens ?" Ou les gens s'étonnaient de ma souplesse. Et cela venait aussi bien des profs que des pratiquants et pratiquantes. C'est pour cette raison que j'ai décidé de créer le cours de yoga que j'aurais aimé pouvoir suivre. »



Victoria est donc, entre autres, prof de yoga au sein d'une association qu'elle a créée : Sorellanza (de « sororité » en italien). Son slogan, *Safe Place for EveryBODY*, reflète sa volonté de créer un espace où chaque corps peut se sentir à sa place.

« *Quel que soit ton corps, ton âge, ta souplesse, tu es la bienvenue. C'est la pratique qui doit s'adapter à toi et pas l'inverse. L'idée est d'adapter physiquement la posture, donc pouvoir utiliser beaucoup plus d'accessoires, ne pas hésiter à relâcher son ventre, etc.* »

Au cours de ses séances, en petits groupes et destinées en priorité aux personnes grosses, Victoria va donc guider les postures en ce sens, **pour que toutes les morphologies se sentent à l'aise.**

« *Ça passe beaucoup par le langage. Je vais veiller à ne pas utiliser des formules du style "L'option plus facile est celle-ci et l'option plus difficile est celle-là", mais plutôt "Si vous êtes confortable ici, vous pouvez rester ici, et si vous avez envie de tester, vous pouvez aussi mettre votre main comme ça". On fait confiance à son corps. Il s'agit donc d'une invitation à être OK d'être qui on est sur le tapis.* »

Au cours des séances de Victoria, « **aucune discrimination, remarque ou regard jugeant n'est toléré** ». Cultiver des espaces *safe* pour passer un bon moment.

Femmes grosses et hommes gros, même combat ?

En réalité, pas tout à fait, car les femmes se trouvent bien souvent à l'intersection d'autres préjugés, discriminations et injonctions, liées à leur genre. Dans son « Petit guide sur la grossophobie »¹⁰, le Centre Féminin et d'Éducation permanente interroge : « 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" ». **Le genre est un facteur qui influence l'expérience de grossophobie.** 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. »



Cependant, en 2026, associer grosseur et réussite sociale pour les hommes n'est plus tellement d'actualité. Notre société valorise de plus en plus des corps minces, sportifs, musclés, sculptés. Pour Pélphine de l'association Fat Friendly, « *les hommes sont victimes de grossophobie plus tard que les femmes, parce qu'ils sont moins vite considérés comme gros et un peu mieux traités lorsqu'ils sont au début du spectre de la grosseur. Mais ensuite, les vécus sont assez similaires. En revanche, on va qualifier les hommes gros de 'nounours' ou les voir comme plus 'forts' et, surtout, on les juge moins durement que les femmes - à tout poids, mais ça ne veut pas dire qu'on ne les juge pas.* »

Valério : « *J'ai toujours fait du sport et ça s'est toujours bien passé... mais à la piscine, c'est plus difficile* »

Les dimanches, en fin de journée, Valério se rend à la piscine d'Ixelles pour un cours d'aquagym et un moment de nage libre. Un espace et un temps réservés aux personnes grosses, à l'initiative de l'association Fat Friendly (lire p. 22).

« *On passe un bon moment, on rigole, on s'amuse, c'est bon enfant. J'y vais avec plaisir, c'est ce que je recherchais. Je me sens entouré de personnes qui vivent la même situation que moi.* »

Parce qu'habituellement, dans les autres piscines, Valério n'est pas à l'aise.

« *Je passe vite à la douche, je me glisse vite dans l'eau, pour ne pas être trop exposé.* »

Pourtant, Valério a toujours fait du sport et ça s'est toujours bien passé. Il va à la salle de sport et dit « *ne pas avoir le sentiment que le regard des autres soit malaisant* ».

Mais à la piscine, c'est autre chose, c'est plus difficile...

« *Pourtant, ça devrait être très simple, en soi. Tu achètes ton ticket, tu te mets en maillot, tu plonges dans l'eau et voilà.* »

Eh bien non, pour les personnes grosses, entre (oser) s'y rendre et passer outre les regards et commentaires, les obstacles sont nombreux. Alors cette initiative d'accès à la piscine, Valério en est ravi.

« *Ça fait du bien d'être à l'aise, entre nous. Il y a des personnes qui n'étaient plus allées à la piscine depuis des années.* »

Conquis, Valério décide d'aussi prendre part au groupe de parole de Fat Friendly, une fois par mois.

« *Un moment agréable pour tout le monde, où on vient déposer nos bien-être et mal-être.* »

Un espace d'échange de bonnes adresses, aussi, de magasins où trouver des vêtements de grande taille, par exemple.

« *Dans ce groupe, je suis le seul homme. Je suis convaincu que c'est plus dur d'être une femme grosse qu'un homme gros. C'est moins oppressant pour un homme. On dira d'un homme, par exemple, qu'il est "costaud", et d'une femme qu'elle est "grosse".* »

Valério évoque aussi les injonctions et normes de beauté qui pèsent davantage sur les femmes que sur les hommes.

« *Moi, je me lève le matin, je prends ma douche et je suis prêt. Les femmes, c'est tout autre chose, elles doivent être maquillées, bien coiffées...* »

A l'écoute des récits qui l'entourent, Valério dit avoir l'impression de ne pas avoir vécu de grossophobie dans sa vie. Dans le secteur de la santé non plus. Il s'interroge : **peut-être que les professionnel·les de la santé osent moins lui faire de remarques du fait qu'il est un homme « imposant » ?** Peut-être que leur réaction serait différente face à une femme plus « vulnérable » ? Ceci dit, il se souvient avoir eu droit à un « *Vous devriez moins manger* » de la part d'un médecin alors que son problème de santé était tout autre. Ce qui a donc retardé un diagnostic..

Globalement, Valério explique qu'il vit assez bien sa grosseur.

« *Peut-être aussi parce que j'ai tendance à être quelqu'un de positif, mais surtout parce que j'ai toujours été bien entouré et encouragé. Grâce à ma mère, j'ai grandi dans l'idée qu'il ne faut jamais opprimer les gens du regard et que tout le monde est différent. J'essaie d'inculquer cela à mes deux petites filles aussi.* »

Un regard qu'il souhaiterait voir appliquer à l'échelle de la société :

« *Dans les magazines, sur les réseaux sociaux, il y a un certain regard sur la beauté. J'aimerais voir des personnes grosses, avec des morphologies différentes, des couleurs de peau variées.* »

Rendre visible la diversité des corps.

Nager sans peur entre personnes grosses

L'association Fat Friendly propose depuis peu un cours d'aquagym et un créneau de nage libre entre personnes grosses. Les espaces sportifs sont en effet rarement conçus pour les personnes grosses, qui auront alors tendance à s'en auto-exclure par lassitude des violences, par manque d'adaptation, par anxiété, par honte...

« A force de répéter que nos existences sont anormales et que nos corps sont monstrueux, beaucoup vivent dans la peur de se découvrir, de se mettre en maillot, d'aller dans un lieu public, de transpirer... », rappelle Fat Friendly.

Marie-Amah, membre de Fat Friendly, évoque ces barrières physiques qui poussent les personnes grosses à s'auto-exclure des piscines en se posant de nombreuses questions :

« Vais-je pouvoir arriver jusque-là ? »,

« Va-t-il y avoir un tourniquet à l'entrée qui va me mettre mal à l'aise ? »,

« La cabine où se changer sera-t-elle à ma taille ? »...

A ces interrogations, s'ajoutent les violences que les personnes s'attendent à recevoir du personnel ou des autres usager·es. Marie-Amah : « Il y a une anticipation de ces violences et de ces barrières qui explique que beaucoup ne vont même pas pousser la porte d'un lieu et vont s'attendre à ce que cela se passe forcément mal. »¹¹

Ces cours sont donc accessibles uniquement aux personnes grosses, dans l'idée de « créer un espace préservé de la violence, dans un lieu accessible où il serait possible de **se mettre en mouvement sans peur et dans la joie**. Un espace où l'on bouge pour se faire du bien et sans culture des régimes. Un espace où l'on ne pense pas l'activité physique comme un moyen de maigrir mais comme un moyen de se faire plaisir et de gagner en santé (physique, mentale, sociale...) », souligne encore l'association. Pour renouer avec l'eau, le mouvement et la joie.



Mélissa : « *Dancez et faites du sport pour vous faire du bien, pour le plaisir, pas pour performer, pas pour maigrir* »

Mélissa danse. Depuis toute petite, elle adore ça, danser, et elle suit des cours de danse. Un jour, elle trouve un cours de « chair dance », une discipline mêlant exploration du mouvement et chorégraphie autour d'une chaise.

« *J'ai cassé deux chaises pendant un cours. Le matériel n'était pas adapté. Déjà que j'étais la seule personne grosse du groupe... Donc ça a été assez violent pour moi de vivre ça.* »

Alors Mélissa se tourne vers un autre studio de chair dance proposant du matériel adapté.

« *Mais je restais la seule personne grosse. En soi, pour moi, ce n'est pas très grave, ça n'a jamais posé un problème, j'adore danser et donc peu importe.*

Mais le constat est toujours le même : dans les cours de danse, les participantes et la prof ont toujours les mêmes gabarits, très standardisés, minces et musclés. »

Mélissa rencontre aussi parfois des difficultés pour faire certains mouvements, pas à cause de sa force physique ou de sa capacité à enchaîner les pas, mais à cause de sa corpulence. Les profs de danse ne sont pas des personnes grosses, elles n'ont donc pas conscience de l'incidence que certains mouvements peuvent entraîner avec certains corps. Mélissa avoue :

« *Quand je ne réussis pas, j'ai l'impression qu'on va me juger sur le fait que je suis grosse... J'ai l'impression que les gens se disent "C'est normal, elle est grosse, elle n'est pas sportive", ce qui n'est pas vrai. En plus, c'est beaucoup plus physique de porter une charge pondérale comme la mienne. Donc pour le même exercice, je suis beaucoup plus forte qu'une autre personne qui n'aurait pas ma charge de poids.*

J'ai donc toujours au fond de moi cette idée qu'il faut que j'y arrive, sinon on va me juger sur mon poids. Et comme je suis la seule grosse, j'ai l'impression de représenter toutes les grosses, alors il ne faut pas que je rate. »

Dans la tête de Mélissa germe l'envie de proposer ce qu'elle ne trouve nulle part ailleurs : des sessions de danse destinées aux personnes grosses, « *plus adaptées à nos corps, où on se retrouverait à gérer ensemble notre grosseur. Je me suis aussi dit que ça pourrait être cool, pour notre image de nous-mêmes, de voir des corps gros danser.* »

Emballé par l'idée, un studio lui propose une salle. Un petit groupe de personnes grosses s'y retrouve un dimanche par mois.

« *En début de session, on parle un peu, pour libérer la parole sur ce qu'on a envie, la grosseur ou autre chose. Après l'échauffement, je propose une chorégraphie sur chaise. Pour les personnes qui ont une mobilité réduite, il est possible de rester assises.*



Que ce soit lié à la grosseur ou non, chaque personne n'a pas la même force physique, la même mobilité, la même flexibilité... Et on retrouve ça chez tous les corps. Donc, je veille à ce qu'il y ait des alternatives. Le langage est très important aussi. Je ne vais pas dire "Voici une version plus facile pour celles qui n'y arrivent pas", mais simplement "Voici une alternative". »

« Ne pas y arriver et devoir demander de l'aide devant tout le monde, ça peut être dur et assez violent. La danse pour moi, ça doit être fun. On est là pour se défouler et se faire du bien. Et si vous ne parvenez pas à vous lever ou à faire un mouvement, on peut trouver autre chose. Et si vous ne dansez pas, on peut déjà vibrer ensemble sur la musique. »

Mélissa constate cependant encore des barrières pour arriver jusqu'à cet espace qu'elle propose.

« On n'est pas très nombreuses à ces sessions. C'est difficile de trouver des personnes, de les fédérer, de leur enlever la peur... Psychologiquement, c'est dur d'aller dans une salle où y a des miroirs partout, où il y a une crainte du jugement parce que c'est physique... Donc, même si on essaye au maximum de passer un bon message, ça reste une épreuve. Les personnes grosses ont intégré qu'elles ne sont pas capables. Alors que pas du tout, on en est capable et le corps est merveilleux ! »

Mélissa évoque aussi le message de performance véhiculé dans le milieu sportif et la difficulté pour les personnes grosses de s'y conformer.

« A l'école déjà, on a des notes en sport. Il faut sauter le plus haut ou le plus loin possible, courir le plus vite, le plus longtemps possible. Cette performance met souvent les personnes grosses en situation d'échec. »

S'ajoute une autre injonction : faire du sport pour maigrir.

« C'est assez grossophobe de dire que ton corps n'est pas valide et qu'il faut que tu perdes du poids. Le message devrait être : dansez et faites du sport pour vous faire du bien, pour le plaisir, pas pour performer, pas pour maigrir. »

L'une des participantes à ses sessions de danse dit d'ailleurs s'être « réapproprié son corps ».

« C'est de la légèreté, tout le monde s'éclate et il n'y a pas de jugement. Ça fait du bien aussi de voir des corps gros danser. On voit peu de danseuses grosses dans les salles, sur les réseaux sociaux, dans la vie... Très peu de personnes nous représentent dans la sphère publique. »

Aux salles de danse et de sport en général, Mélissa aurait bien quelques conseils à distiller afin de favoriser la diversité des corps et l'accueil bienveillant des personnes grosses :

« Proposer du matériel adapté et veiller à l'accessibilité des lieux, par exemple. Et communiquer à ce sujet, indiquer toutes ces infos sur leur site web et leurs réseaux. Publier des photos de personnes grosses sur ses supports de communication et sur les réseaux sociaux, pour les rendre visibles et montrer qu'elles sont les bienvenues. »

Autre point d'attention : former les professeurs de danse et les coachs sportifs à ces questions et engager des personnes grosses pour donner des cours de danse, des séances sportives.

« Il faut instruire, former et investir ! »

Anastasia Dawant, médecin généraliste : « *Tout le monde n'est pas forcément malade d'être gros* »

Médecin généraliste dans le Hainaut, Anastasia Dawant veille à favoriser une meilleure prise en charge des personnes grosses lors de ses consultations. Interview.

Qu'est-ce qui vous a amenée à porter une attention particulière à la grossophobie médicale ?

Je suis moi-même une personne grosse. J'ai donc été sensibilisée parce que je suis concernée. Dans mon parcours personnel, j'ai vécu les échecs successifs de nombreux régimes et cette contrainte de rentrer dans les normes... Mon cheminement m'a petit à petit menée à davantage m'informer.

Vous souhaitez vous démarquer d'une médecine centrée sur le poids. Pourriez-vous expliquer ?

La médecine est très pondéro-centrée : le poids reste l'élément central de la prise en charge. De mon point de vue, la santé des personnes grosses ne doit pas être systématiquement ramenée au poids. Plein d'histoires me sont rapportées par des patients et patientes concernant le passage obligatoire sur la balance alors que ça n'avait pas lieu d'être... La médecine ramène aussi tout à l'Indice de Masse Corporelle, l'IMC (*lire p. 32*), qui est pourtant réducteur et donc peu fiable.

Par ailleurs, la grosseur est vite stigmatisée. La personne grosse est d'emblée questionnée sur son poids et avec le prisme unique de l'alimentation et de l'activité physique. « *Si vous êtes gros ou grosse, c'est soit que vous mangez trop ou mal, soit que vous ne faites pas assez de sport.* » Le secteur médical peine à sortir de cette vision. Pourtant, on sait que les facteurs qui expliquent la prise de poids sont multiples : la génétique, le sommeil, le stress, les hormones...

Le poids est un facteur de risque, mais ce n'est pas pour autant une maladie. Les facteurs de risque, ça dit bien ce que c'est : tout le monde n'est pas forcément malade d'être gros.

En tant que médecin, quelles sont les points d'attention auxquels vous veillez lorsqu'une personne grosse entre dans votre cabinet ?

Tout dépend de la raison pour laquelle la personne vient. Si c'est pour une pathologie courante, une grippe par exemple, ma consultation sera tout à fait décentrée du poids de la personne. Je contrôle la même chose chez tout le monde. A partir d'un certain âge, qu'il soit mince ou gros, je vais vérifier chez mon patient s'il a le diabète, un souci de thyroïde, prendre sa tension, être attentive à toutes les maladies...

J'évite aussi de peser les gens, sauf si j'ai besoin du poids de la personne pour le dosage d'un médicament ou pour un aspect où le poids a scientifiquement un impact sur la prise en charge. Mais dans ce cas, je vais plutôt demander à la personne son poids. Souvent elle le connaît et si ce n'est pas le cas, je vais lui demander si elle est d'accord de se peser.

Par ailleurs, la prise ou la perte de poids n'est jamais une question que j'amène moi, sauf si j'ai peur qu'il y ait un événement médical derrière. Si la personne vient avec des questionnements au sujet de son poids, je vais aller explorer des pistes sur la santé générale : est-ce que vous dormez bien ? Est-ce que vous n'avez pas de carences ? Est-ce que tout va bien au niveau hormonal ? Est-ce que tout va bien au niveau psychologique ? Comment sont les gens physiquement dans votre famille ?

Je ne vais pas non plus commenter le poids d'un patient. La manière dont on aborde la question en termes de langage est fondamentale.

Avez-vous aussi du matériel adapté ?

J'essaie effectivement de me questionner là-dessus. Je veille par exemple aux différentes tailles de brassard pour mon tensiomètre. J'ai aussi installé des chaises sans accoudoirs et sans rebord. Mais ce n'est pas facile d'être à 100 % adapté. Il y a par exemple des marches pour venir jusqu'à mon cabinet, je sais que ça restreint l'accès à beaucoup de personnes. Des travaux sont prévus dans le futur.

Selon vous, le regard et les pratiques médicales évoluent-elles au sujet des corps gros ?

J'ai l'impression que le milieu médical reconnaît de plus en plus que stigmatiser les gens et être dégradant n'aide pas. Les collègues ont conscience qu'il ne faut pas juger les personnes en général. Par contre, la plupart des soignants ont encore du mal à concevoir l'idée que faire perdre du poids aux gens n'est pas forcément le meilleur moyen de les maintenir en bonne santé. Ou ils n'acceptent pas le fait qu'une personne grosse ne veuille pas perdre de poids. On reste donc sur des discours centrés sur le poids et l'alimentation, et sur l'idée qu'une personne grosse mange forcément trop et mal, ou ne fait pas assez de sport. Pourtant, certaines personnes grosses ont une alimentation bien plus équilibrée que ce qu'on nous laisse croire. Du fait de leurs nombreux régimes, elles connaissent toutes les règles de la diététique. Alors quand un médecin leur dit d'emblée de manger moins et sainement, sans avoir interrogé la personne sur ses habitudes alimentaires, c'est violent. **Il subsiste une asymétrie dans les questionnements et dans la prise en charge d'une personne grosse par rapport à une personne mince.**

Je trouve aussi que depuis la mise sur le marché des derniers médicaments amaigrissant, on a régressé concernant le discours sur le poids et sur l'acceptation de la grosseur.

Il y a quand même une évolution, notamment en médecine générale et chez les nouvelles générations de médecins. Des soignants « safe » existent et il faut le souligner. Mais il reste aussi encore beaucoup de soignants qui sont maltraitants.

Quel serait le conseil que vous donneriez à un·e (futur·e) médecin afin de prendre soin de l'accueil des personnes grosses ?

D'ouvrir son esprit, d'aller chercher l'information, de tenir compte du fait que comme tout le monde, on est pris par nos biais et nos croyances... De prendre conscience qu'une personne grosse n'est pas forcément quelqu'un qui mange mal ou beaucoup ou qui ne bouge pas.

Apprendre aux gens à bien manger doit se faire indépendamment du poids. C'est là la différence. Je ne suis pas contre les discours qui disent que les aliments transformés, ce n'est pas bon pour la santé ou que c'est bien de manger des légumes. Mais je trouve que le discours doit être le même pour tout le monde. Ce qui est bon pour les gros est bon pour les minces aussi.

Si c'est important pour la santé, c'est important pour la santé de tout le monde. Il faut donc prendre conscience que dans le milieu médical, à l'image de la société, ce n'est pas tant la santé qui pose problème mais la grosseur. D'où l'importance de changer de regard là-dessus en tant que soignant ou soignante.



En finir avec l'IMC ?

Couramment utilisé dans le milieu médical, l'**Indice de Masse Corporelle (IMC)** se calcule en divisant le poids d'une personne par sa taille au carré (poids/taille²). Un adulte ayant un IMC égal ou supérieur à **25** sera alors considéré en **surpoids**. Si son IMC est égal ou supérieur à **30**, cette personne sera alors rangée dans la catégorie **obésité**. Portées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ces catégories d'IMC sont alors associées à un niveau de risque de développer des problèmes de santé.¹²

Pourtant, depuis quelques années, plusieurs études démontrent **les limites de cet indice**.¹³ En effet, l'IMC ne tient pas compte d'autres facteurs importants comme l'hérédité, l'origine ethnique et nationale, la composition corporelle (masse musculaire, ossature, répartition des graisses), ou encore la situation socioéconomique, les habitudes de vie, la condition physique, l'environnement... Il n'est donc pas un indicateur suffisant de l'état de santé d'une personne.¹⁴ De plus en plus de scientifiques s'accordent sur le fait de revoir la mesure de l'obésité en privilégiant notamment le tour de taille et en utilisant des seuils adaptés à l'âge, au sexe et à l'origine ethnique, par exemple.¹⁵

Plusieurs voix s'élèvent donc, dans le secteur médical, scientifique et associatif, pour qu'une vision plus globale soit adoptée. Fat Friendly, par exemple, invite le monde professionnel de la santé à s'appuyer sur l'approche « Health At Every Size » (HAES), traduisez : **la santé à toutes les tailles**. Pelphine, co-fondatrice de l'asbl, explique : « *C'est une approche de la santé qui n'est pas centrée sur le poids, dans l'idée que les habitudes de vie racontent beaucoup plus de la santé de quelqu'un que son poids.* »¹⁶ **Autrement dit, ce qu'il faut viser, c'est la santé, pas le poids.**

Pour en savoir plus à ce sujet, lire notre analyse complète « [Un autre regard sur la grosseur](http://www.questionsante.org/nos-analyses) » sur www.questionsante.org/nos-analyses

Pour un meilleur accueil des personnes grosses en santé

Face à la grossophobie, des pistes existent pour tenter de faire bouger les lignes. Beaucoup ont été évoquées dans les pages qui précèdent.

Il est souvent question du regard, individuel et sociétal, posé sur la grosseur et sur les personnes grosses. Il suffit d'observer les images véhiculées par les médias, les publicités, les réseaux sociaux... et de se demander : ces images sont-elles représentatives des corps qui nous entourent ? Dans la vie de tous les jours, les corps qui évoluent autour de nous sont tous différents. D'où l'importance de voir et montrer cette diversité des corps, et de faciliter aux personnes grosses l'accès aux espaces publics, médiatiques, de loisirs, de travail, de soin...

Cette invitation à adopter un regard non jugeant s'accompagne de paroles non stigmatisantes aussi. Éviter les « bons conseils » qui sont vécus comme des coups d'épée supplémentaires dans une société centrée sur le poids idéal, l'image de soi, les critères de beauté formatés.

Une société qui aurait pourtant bien besoin, pour être davantage inclusive, de valoriser d'autres corps. L'enjeu est de « promouvoir des représentations positives des personnes grosses », comme le propose l'asbl Fat Friendly, pour que d'autres personnes grosses, dès l'enfance et l'adolescence, puissent se reconnaître. Visibiliser, valoriser, célébrer les corps gros et en santé.

Cette présence des personnes grosses, de leur parole, de leur image, de leur vécu, de leur expertise, vaut aussi pour le secteur social-santé et les actions de communication en santé. Déconstruire les idées reçues autour de la grosseur s'adresse aussi aux professionnel·les de la santé.

Au vu des nombreux témoignages (dans cette publication et dans d'autres médias) dénonçant la grossophobie médicale, chaque soignant·e devrait prendre conscience de la portée de ses mots et interroger ses pratiques, afin de veiller à un accueil moins stigmatisant, plus ouvert. Afin qu'une personne grosse puisse être soignée comme tout·e autre patient·e, afin qu'elle ose revenir sur un lieu de soin parce qu'elle s'y sent en confiance.

Evidemment, cette mise en perspective nécessite aussi de sensibiliser et de former les (futur·es) soignant·es à la prise en charge et à l'accueil des corps gros (et plus largement, d'autres groupes minorisés). Cela nécessite aussi d'améliorer l'accessibilité des lieux de soins et de bien-être aux personnes grosses, d'adapter le matériel, d'opérer des changements structurels...

Cela passe aussi par l'appui des politiques de santé publique.

Des politiques qui encouragent et soutiennent le développement d'environnements favorables à la santé de tout le monde (quitte à prendre des mesures qui déplaisent à l'industrie agroalimentaire ou autres géants économiques). Il s'agit, par exemple, d'oeuvrer pour une régulation du marketing alimentaire, ou encore pour une meilleure accessibilité financière à une alimentation saine ou aux activités physiques pour toutes et tous, tout au long de la vie. D'agir notamment sur la mobilité pour limiter la sédentarité au quotidien et améliorer le bien-être collectif. S'interroger, aussi, sur la société que l'on construit collectivement, plutôt que pointer du doigt la responsabilité individuelle et le « manque de volonté » de personnes considérées comme étant « hors norme ».¹⁷

Parmi les pistes plus concrètes, il est possible, si vous êtes la cible ou témoin de grossophobie, de déposer un signalement auprès de l'institution UNIA (voir p. 38). Les personnes concernées peuvent aussi rejoindre un groupe de parole ou un groupe militant anti-grossophobie (« fat activist ») ou d'acceptation des gros (« fat acceptance »), pour s'informer, se retrouver, échanger, revendiquer ses droits et agir collectivement.

Et oser rêver un monde en santé tous corps admis...



Sources et ressources

1. Pour écouter le podcast « Discriminations en santé », rendez-vous sur le site de Question Santé : www.questionsante.org/nos-outils
2. De nombreux écrits existent sur l'obésité telle que définie par l'Organisation mondiale de la santé, ses causes multiples, ses conséquences sur la santé et ses éventuels traitements. Nous en parlons dans l'article « Un autre regard sur la grosseur » à lire sur www.questionsante.org/nos-analyses
3. Campagne « La grossophobie, ça suffit ! » de l'association Equilibre, 2025 : www.equilibre.ca
4. « Grossophobie : un phénomène mondial aux conséquences néfastes pour tous », dans *The Conversation*, 07/06/2021 : www.theconversation.com
5. Podcast « Annick : Lâchez-nous le gras », de la série *Inspirations, En Marche*, Mutualité chrétienne, 01/11/2023 : www.mc.be/en-marche
6. « Place aux gros » (épisode 1) de *LSD, la série documentaire*, France Culture, novembre 2019 : www.radiofrance.fr/franceculture
7. « Le compte Instagram Corps Cools décrypte la grossophobie systémique », dans *Axelle*, juillet-août 2021 : www.axellemag.be
8. *Je suis votre pire cauchemar !*, Kiyémis, éd. Albin Michel, coll. Points, 2022
9. Extraits de « Qu'est-ce que les microagressions grossophobes ? », Equilibre, 23/09/2024 : www.equilibre.ca
10. « Petit guide sur la grossophobie », Centre Féminin et d'Education permanente, 2023 : www.cfep.be
11. Extrait d'une interview publiée dans l'eMag n°25, « Pratiquer un sport n'est pas à la portée de tous·tes », 11/03/2026, Question Santé : www.questionsante.org/nos-analyses
12. « Obésité et surpoids », OMS, 08/12/2025 : www.who.int/fr

13. « Être en surpoids ne conduit pas à une mort précoce » (07/07/2023) et « Obésité : faut-il arrêter de se référer à l'IMC ? » (16/01/2025), dans *Le Courrier International* : www.courrierinternational.com
14. Idem 3.
15. « Obésité : une maladie des tissus adipeux », lserm, 15/06/2026 : www.inserm.fr/dossier/obesite
16. Interviewée dans le cadre du podcast « Discriminations en santé », épisode 2 « Comment on lutte ? » : www.questionsante.org/nos-outils
17. « Obésité et “manque de volonté” : les préjugés négatifs ont la vie dure », *The Conversation*, 31/05/2023 : www.theconversation.com

Autres adresses utiles :

- **Fat Friendly**, association bruxelloise qui lutte contre la grossophobie et milite pour la défense des droits des personnes grasses : www.fatfriendly.be
Cette association propose entre autres des groupes de parole, des cours qu'aquagym et un créneau de nage libre pour personnes grasses, ainsi que de nombreuses ressources utiles. Elle a aussi mis en place la cartographie de l'accessibilité des espaces aux personnes grasses disponible via www.fatfriendly.be/map
- **UNIA**, institution publique indépendante belge qui agit pour plus d'égalité et d'inclusion : www.unia.be/fr/dossiers/grossophobie
Il est possible, via ce lien de déposer un signalement si vous êtes la cible ou témoin de grossophobie.
- **Equilibre**, association québécoise qui agit pour une image corporelle positive : www.equilibre.ca

Parmi les outils de Question Santé :

- « Discriminations en santé : de quoi on parle ? », podcast, 2025
- « Discriminations en santé : comment on lutte ? », podcast, 2025
- « Vous savez ce qu'ils vous disent les gros ? », brochure, 2018

A lire et à écouter sur www.questionsante.org/nos-outils

- « Un autre regard sur la grosseur », analyse publiée sur la plateforme MangerBouger.be et accessible via www.questionsante.org/nos-analyses

Le document que vous tenez en main ou affichez sur votre écran est destiné à susciter le débat ou la prise de conscience, aider à la compréhension des enjeux, développer nos capacités d'analyse critique, tout cela dans une optique de participation et d'émancipation.
Vous n'y trouvez pas de solutions toutes faites ni de points de vue définitifs sur un sujet ou une problématique. Plus qu'une publication, il s'agit d'un outil d'éducation permanente.

Dans une société valorisant les corps standardisés et le « poids idéal »,
la grosseur tente de trouver sa place.
Rien n'est adapté aux personnes grosses.
Elles sont jugées et discriminées. Invisibilisées et considérées comme « malades ».

Présente dans toutes les sphères de la société, la grossophobie est aussi
à l'œuvre dans le secteur de la santé et du bien-être.
Le poids est au centre de l'attention médicale,
alors que parfois les maux se situent ailleurs,
retardant certains diagnostics et excluant davantage
les personnes grosses du monde du soin.

Au travers des témoignages de personnes concernées,
découvrons ce que la grossophobie implique dans leur quotidien,
mais aussi et surtout comment elles marchent à contre-courant
dans le domaine de la santé et du bien-être.
Tentons de mieux comprendre ce qu'est la grossophobie,
ses conséquences sur la santé et ses enjeux sociétaux.
Explorons les pistes possibles, individuellement et collectivement,
afin de cheminer vers une meilleure accessibilité à la santé et au bien-être
pour toutes et tous, vers une société plus inclusive.

