

Cette présentation a été effectuée le 30 novembre 2011, au cours de la journée « Regard sur la discrimination et les préjugés à l'égard du poids » dans le cadre des 15es Journées annuelles de santé publique (JASP 2011). L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP à la section Archives au : <http://jasp.inspq.qc.ca/>.



www.inspq.qc.ca
www.equilibre.ca

Regard sur la discrimination et les préjugés à l'égard du poids

15^e Journées annuelles de santé publique
30 novembre 2011

→ Marie-Claude Paquette, Dt.P., Ph.D.
Institut national de santé publique Québec

→ Andrée-Ann Dufour Bouchard, Dt.P., M.Sc.
ÉQUILIBRE
Groupe d'entraide sur le poids



www.inspq.qc.ca
www.equilibre.ca

Reconnaître nos mythes et préjugés à l'égard du poids

→ Marie-Claude Paquette, Dt.P., Ph.D.
Institut national de santé publique Québec

→ Andrée-Ann Dufour Bouchard, Dt.P., M.Sc.
ÉQUILIBRE
Groupe d'entraide sur le poids

Test d'associations implicites

Test d'association implicite

Classification de mots:

- Insectes et fleurs - Entraînement
- Attitudes et croyances au sujet des personnes qui ont un surplus de poids.

Classification de mots

| Insectes | | Fleurs | |
|----------------------------------|-----------|----------------------------------|--|
| Bon | | Mauvais | |
| <input checked="" type="radio"/> | moustique | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | horrible | <input checked="" type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | jonquille | <input checked="" type="radio"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> | excellent | <input type="radio"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> | blatte | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | méchant | <input type="radio"/> | |

5

Institut national
de santé publique
Québec

Pour faire le test

Procéder rapidement.

Essayez de ne pas faire d'erreur.

Ne corrigez pas vos erreurs.

Ne sautez pas d'item.

Mettez rapidement un crochet plutôt que de noircir le cercle.

6

Institut national
de santé publique
Québec

Changement de catégorie

| Insectes | | Fleurs |
|----------------------------------|-----------|----------------------------------|
| Mauvais | | Bon |
| <input checked="" type="radio"/> | moustique | <input type="radio"/> |
| <input checked="" type="radio"/> | horrible | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | jonquille | <input checked="" type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | excellent | <input checked="" type="radio"/> |
| <input checked="" type="radio"/> | blatte | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | méchant | <input type="radio"/> |

7

Institut national
de santé publique
Québec

Attitudes implicites et croyances

| <u>Personne</u> <u>grosse</u> | <u>Personne</u> <u>mince</u> |
|--|---|
| grosse | svelte |
| obèse | mince |
| large | maigre |
| <u>Bon</u> | <u>Mauvais</u> |
| excellent | méchant |
| joyeux | terrible |
| merveilleux | horrible |

8

Institut national
de santé publique
Québec



À tous les âges, à tous les temps

CHEZ LES ENFANTS (en 1961 et reconfirmé en 2001)¹

- **Identifier l'image de l'ami qu'ils préfèrent:**

| | |
|-----------------|--------------------|
| 1) En santé | 4) Main manquante |
| 2) Défiguré | 5) Chaise roulante |
| 3) En béquilles | 6) Obèse |


CHEZ LES ADULTES

- **Plutôt que d'être obèses...²**
 - 46% accepteraient de vivre 1 an de moins
 - 15% accepteraient de vivre 10 ans de moins
 - 30% préféreraient divorcer
 - 25% préféreraient être incapables d'avoir des enfants
 - 15% préféreraient souffrir de dépression majeure

Sources: 1- Latner et al. (2003); 2-Schwartz et al. (2006)

Discrimination, croyances et préjugés

- 1-Les grosses personnes sont en mauvaise santé
- 2-Les grosses personnes sont paresseuses et négligentes
- 3-Les grosses personnes sont peu attirantes
- 4-Les grosses personnes ont généralement des problèmes émotionnels, psychologiques ou sexuels
- 5-Les grosses personnes mangent mal et sont gloutonnes
- 6-Les grosses personnes manquent de volonté et de discipline.

 **ÉQUILIBRE**
Groupe d'action sur le poids

www.inspq.qc.ca
www.equilibre.ca

Lever le voile sur nos préjugés à l'égard du poids pour les mettre en perspective

➔ Marie-Claude Paquette, Dt.P., Ph.D.
Institut national de santé publique Québec

➔ Andrée-Ann Dufour Bouchard, Dt.P., M.Sc.

 **ÉQUILIBRE**
Groupe d'action sur le poids

www.inspq.qc.ca



Lever le voile sur nos préjugés à l'égard du poids pour les mettre en perspective

Marie-Claude Paquette, DtP, PhD
30 novembre 2011

Institut national de santé publique
Québec

Discrimination liée au poids

- **Discrimination:** Traitement différencié et inégalitaire qui prive une personne ou un groupe social de droits reconnus aux autres membres de la société - traitement injuste.
- **Préjugé (*bias, stigma*):** Idée préconçue, attitude négative qui influence nos interactions personnelles et activités de façon négative.
- Dans leur expression extrême, les préjugés peuvent mener à des comportements discriminatoires.

Discrimination liée au poids au quotidien

- Dans la famille *Puhl et Brownell, 2006*
 - Membres de la famille et professionnels de la santé deux principales sources.
- Dans le milieu de travail *Puhl et Brownell, 2001, Paul et Townsend, 1995, Baum et Ford 2004, Roehlong et coll, 2008*
 - Perçus comme paresseux, moins compétent, débraillé, lent, manquant de discipline personnelle;
 - Moins bien payé, évalué, embauché.

15

institut national
de santé publique
Québec

Discrimination de la part des professionnels de santé

- Sources de stigmatisation perçues: *Puhl et Heuer, 2009, Puhl et Brownell, 2001, 2006*
 - ❖ 69 % des médecins;
 - ❖ 46 % des infirmières;
 - ❖ 37 % des nutritionnistes;
 - ❖ 21 % des psychologues.
 - Paresseux, ne suivent pas le traitement, pas de discipline, peu de volonté.
- **Exposition à des stimuli discriminatoires = consommation calorifique plus importante.**

16

institut national
de santé publique
Québec

Évolution de la discrimination liée au poids

- Les préjugés concernant le poids sont en augmentation malgré l'accroissement du poids des populations. *Latner et Stunkard, 2003*
- De 1995-1996 à 2004-2005, augmentation de discrimination perçue de 66%: *Andreyeva, Puhl et Brownell, 2008*
 - Hommes de 4 % à 8 %;
 - Femmes de 10 % à 15 %.

17

Institut national
de santé publique
Québec

Les préjugés explicites et implicites

- Deux types de préjugés sont présents dans la population générale, diminue avec l'augmentation du poids
- Chez les professionnels de la santé, préjugés semblent être dirigés vers les personnes obèses plutôt que vers l'obésité. *Teachman et Brownell, 2001*

| Poids | 1 an | 10 ans |
|-------------|------|--------|
| Normal | 57 % | 18 % |
| Excès | 42 % | 13 % |
| Obésité | 30 % | 10 % |
| Insuffisant | 72 % | 33 % |

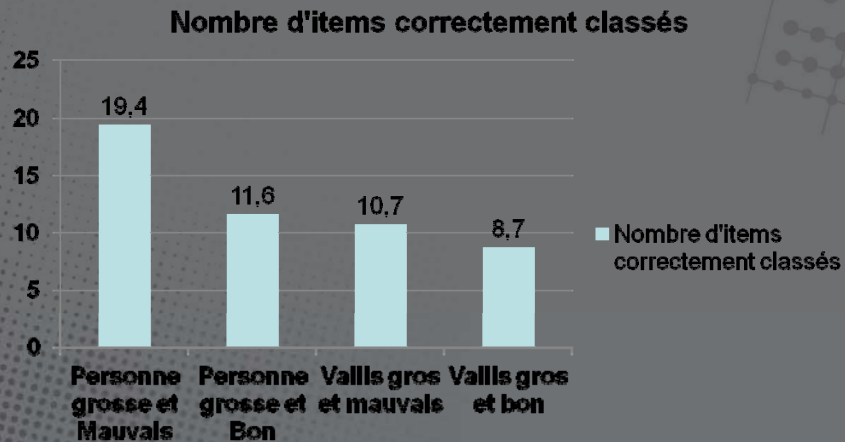
Schwartz et coll. 2006

<https://implicit.harvard.edu>

18

Institut national
de santé publique
Québec

Nos attitudes implicites



19

Institut national
de santé publique
Québec

Nous baignons tous dans la même soupe socioculturelle...

Est-ce possible dans notre société de ne pas avoir de préjugés envers les personnes avec un excès de poids?



20

Institut national
de santé publique
Québec

Soda war heats up

Health organizations are comparing their battle with makers of sugary beverages to the war they once waged with big tobacco. Advocates for healthy living have run educational campaigns and called for marketing regulations and taxes on high-calorie drinks. The beverage industry, meanwhile, has accused some health departments of launching baseless attacks and has even responded in one jurisdiction with a lawsuit.

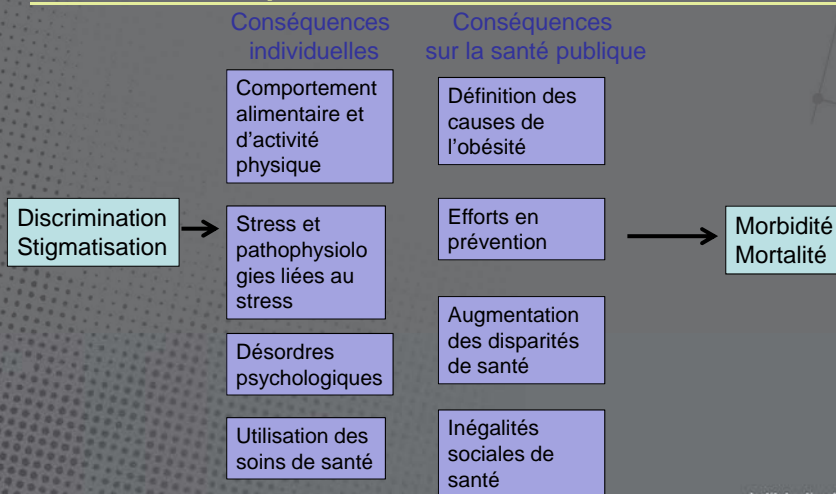
Health departments in a number of areas — including Chicago, Illinois; Seattle, Washington; and Chatham-Kent, Ontario — have launched public health campaigns that expose the high-calorie count in soda, sports drinks and some juices. One particularly graphic ad, sponsored by the New York City Department of Health and Mental Hygiene, shows cola being poured into a glass and turning into fat.

In response to the ads, the American Beverage Association has filed requests under freedom of information legislation with several health departments and is suing the New York City health department for allegedly holding back email correspondence that details the decision-making process that led to the ads.

"These campaigns are really off-putting," says Chris Gindlesperger, spokesperson for the association. "They're being paid for with tax dollars, at a time when ... cities and



Conséquences de la discrimination reliée au poids



Que pouvons-nous faire?

Individuellement:

<http://www.obesity.org/resources-for/obesity-bias-and-stigmatization.htm>

- Prendre conscience, rester vigilant aux manifestations du préjugé,
- Les préjugés sont automatiques, mais aussi malléables (imagerie mentale),
- Rechercher des expériences qui sont contraires au type d'expériences qui a sans doute contribué aux préjugés,
- Interagir avec des personnes en excès de poids,
- Engager dans des actions qui vont à l'inverse de la préférence.

23

Institut national
de santé publique
Québec

Préjugés implicites

- Attention! Le souci de ne pas avoir de préjugés ne nous protège pas des messages socioculturels.
- Peu d'études ont exploré comment les préjugés, explicites ou implicites, se traduisent en comportements discriminatoires.



24

Institut national
de santé publique
Québec

Que pouvons-nous faire? Que faisons-nous?

En santé publique:

- Inclure la dimension de la discrimination dans nos campagnes de prévention,
 - Axes 3 et 4 du PAG
- Mettre l'emphasis sur les environnements,
 - PAG
- Mettre en place des lois qui interdisent la discrimination liée au poids.
 - Charte pour une image corporelle saine et diversifiée

25

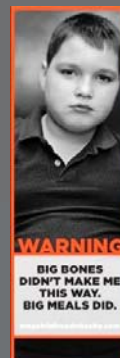
Puhl et Heuer, 2010, Maclean et coll., 2009

Institut national
de santé publique
Québec

Politiques publiques pas toujours utiles....

- 2008 au Mississippi, projet de loi qui interdirait les restaurants de servir des aliments aux personnes obèses.

*L'enfer est pavé
de bonnes intentions*



26

Institut national
de santé publique
Québec

À retenir

- Les personnes obèses et en excès de poids perçoivent de la discrimination.
- Population en générale et professionnels de la santé ont des préjugés envers les personnes en excès de poids.
- Il est **impossible** de ne pas avoir de préjugés... puisqu'on vit en société!
- Une prise de conscience s'impose.

27

Institut national
de santé publique
Québec



Discrimination, croyances et préjugés

1-Les grosses personnes sont en mauvaise santé

4-Les grosses personnes ont généralement des problèmes émotionnels, psychologiques ou sexuels

2-Les grosses personnes sont paresseuses et négligentes

5-Les grosses personnes mangent mal et sont gloutonnes

3-Les grosses personnes sont peu attirantes

6-Les grosses personnes manquent de volonté et de discipline.

Mythe #1

Les grosses personnes sont en mauvaise santé

- On peut être en santé à tous les poids. Certaines personnes rondes sont d'ailleurs plus en santé que des personnes minces.
- La minceur n'est pas nécessairement un gage de santé, surtout si de mauvaises habitudes de vie y sont reliées.
- Le fait d'être en santé dépend de plusieurs facteurs dont les habitudes de vie (activité physique régulière, non-tabagisme, alimentation équilibrée, sommeil suffisant, gestion du stress), la génétique, l'âge et l'environnement.
- Savais-tu que le stress et la discrimination peuvent être à l'origine de problèmes de santé?

Si tu ne changes pas, tu n'es pas accepté. Tu vis dans une société et cette société n'aime pas la surcharge pondérale. (femme, âge inconnu)

Mythe #2

Les grosses personnes sont paresseuses et négligentes

- 🦋 L'hygiène, les goûts en matière de vêtement, la capacité de travail pour réaliser une tâche n'ont rien à voir avec le poids.
- 🦋 En réalité, plusieurs grosses personnes sont physiquement actives, s'alimentent bien et sont soucieuses de bien paraître.
- 🦋 Pourtant, plusieurs grosses personnes disent ne pas avoir été choisis dans une équipe ou pour un emploi à cause de leur poids.

Depuis tout petit, je fais du sport, et j'ai tellement été insulté, dénigré, jugé méchamment...

(homme, 18 ans)

Mythe #3

Les grosses personnes sont peu attirantes

- 🦋 Ce que l'on trouve beau dépend des goûts personnels, des cultures, des pays et des époques.
- 🦋 Pour plusieurs personnes et dans plusieurs cultures, les corps enrobés plaisent beaucoup.
- 🦋 La personnalité, les qualités, la confiance en soi d'une personne contribuent à la rendre attirante.

C'est dur d'aller à la piscine parce que les gens m'observent bizarrement... J'ai moi-même peur du regard des autres.

(homme, 16 ans)

Mythe #4

Les grosses personnes ont généralement des problèmes émotionnels, psychologiques ou sexuels

- Il est faux de dire que les personnes grosses ont plus de problèmes que les autres. Les peurs liées à l'intimité, la sexualité, la dépression touchent tout le monde.
- Les personnes ne sont pas grosses à cause de troubles psychologiques. Toutefois, les étiquettes, les préjugés et la pression sociale peuvent causer de la détresse et une faible estime de soi.

Je suis assez grosse, mais je veux vous dire à tous que je l'assume, que je peux plaire et que bien des gens m'apprécient pour ce que je suis.
(femme, 16 ans)

Mythe #5

Les grosses personnes mangent mal et sont gloutonnes

- Il n'y a pas que les grosses personnes qui mangent gras et sucré, s'alimentent de *fast food* ou ont un bon appétit.
- Il est légitime de manger des aliments peu nutritifs à l'occasion, et ce, autant pour les personnes grosses que les minces.
- Manger beaucoup n'implique pas nécessairement qu'on engraisse et être gros n'implique pas nécessairement qu'on mange tout le temps. Ça dépend des gens.

Je suis grosse parce que je suis comme ça... Je suis grosse et ça ne s'explique pas... Je suis née avec un surpoids, j'ai toujours été ronde jusqu'à aujourd'hui! Voilà, je suis comme ça!
(anonyme)

Mythe #6

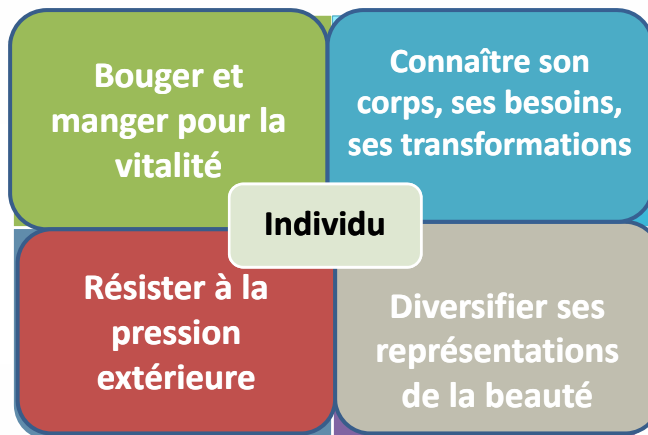
Les grosses personnes manquent de volonté et de discipline.

- La philosophie « on a bien ce que l'on mérite » mène à ce mythe. Pourtant, peu de personnes oseraient dire la même chose pour d'autres réalités telle qu'une maladie incurable (ex : cancer).
- Chacun a un poids naturel qui ne correspond souvent pas aux normes de beauté en vigueur dans notre société.
- Surveiller son poids, user de contrôle, se discipliner constamment ne sont pas nécessairement des signes de santé, ni de succès.

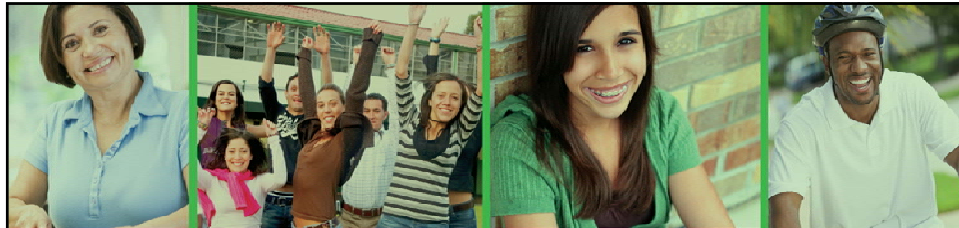
J'ai peur de m'amuser par crainte qu'on se moque de moi et cela me fait beaucoup de mal.

(homme, 17 ans)

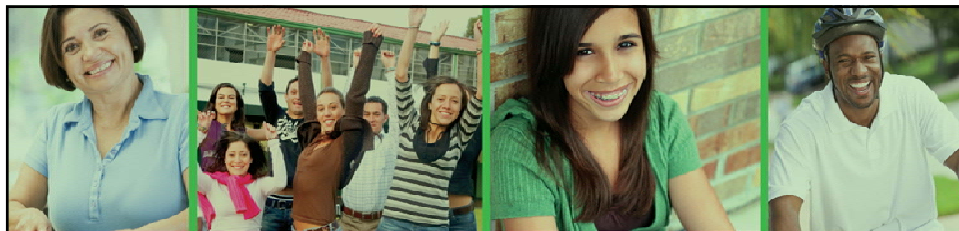
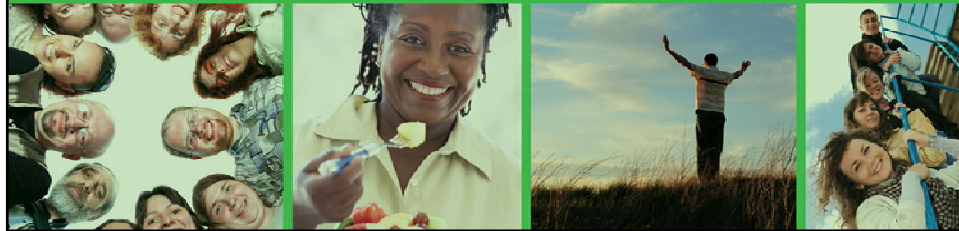
4 axes pour intervenir



- Il s'agit d'orienter l'action en fonction d'un ou de plusieurs de ces axes selon les situations, les cibles, la thématique abordée, le contexte d'intervention...

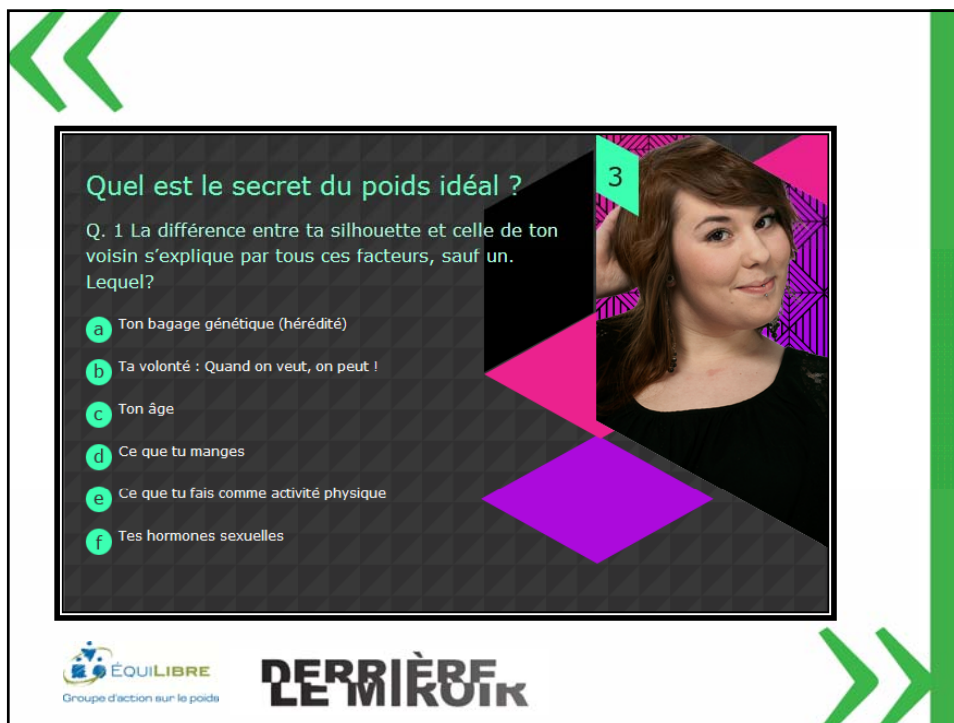


« Différentes activités pour intervenir auprès des jeunes et des adultes »



« Résister à la pression extérieure »





Les grosses personnes manquent de volonté et de discipline.

Quel est le secret du poids idéal ?

Q. 1 La différence entre ta silhouette et celle de ton voisin s'explique par tous ces facteurs, sauf un. Lequel?

Bonne réponse!

b Ta volonté

→ On a tous un poids naturel. Celui-ci varie d'une personne à l'autre, selon l'âge, le bagage génétique, l'alimentation et l'activité physique, d'où la diversité des formats corporels. La volonté n'a donc rien avoir avec la forme de tes hanches ou la grosseur de tes muscles !

Question Suivante >

3



DERRIÈRE LE MIROIR

Quel est le secret du poids idéal ?

Q 2: Une personne en santé, c'est :

- a** Quelqu'un de très mince, voire squelettique.
- b** Quelqu'un de rond, bien en chair.
- c** Quelqu'un de musclé, une armoire à glace.
- d** Aucune de ces réponses.

3



DERRIÈRE LE MIROIR

Les grosses personnes sont en mauvaise santé

Quel est le secret du poids idéal ?

Q 2: Une personne en santé, c'est :

Bonne réponse!

d Aucune de ces réponses.

→ La santé n'est pas qu'une question de kilos, c'est avant tout une question de style de vie. Une personne ronde, active, qui s'alimente bien peut être en meilleure santé qu'une personne mince, sédentaire, qui s'alimente mal. L'hyperminceur est loin d'être garante de santé ou de longévité.

Question Suivante >

3



ÉQUILIBRE
Groupe d'action sur le poids

DERRIÈRE LE MIROIR

Sans oublier les garçons...

Consulte ton Bouddha

Consulte le Bouddha pour connaître ses pensées et être inspiré par ses grandes paroles de vérité. Attention, à prendre avec légèreté !

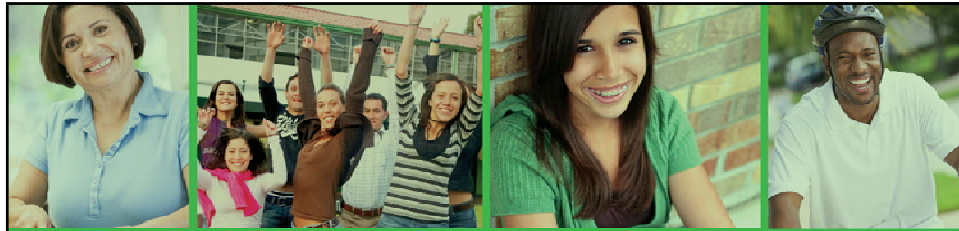
Suivant >

Pas besoin d'un beau « six pack » pour se sentir d'attaque.



ÉQUILIBRE
Groupe d'action sur le poids

DERRIÈRE LE MIROIR



« Diversifier ses représentations de la beauté » »



L'ENTRAÎNEMENT ULTIME

1. Pensez à la personne que vous aimez ou admirez le plus autour de vous. Au besoin, fermez les yeux pour bien la visualiser.
2. Dressez la liste des raisons pour lesquelles vous estimez autant cette personne. Écrivez ces raisons sur une feuille de papier.
3. Relisez maintenant cette liste avec attention. Quelles sont les premières raisons qui vous sont venues en tête ?

Le poids et la silhouette ne figurent probablement pas au premier rang des raisons que vous avez énumérées, et elles ne font peut-être même pas partie de votre liste. Rappelez-vous que votre valeur comme personne ne dépend pas de votre poids. Vous possédez des forces et des qualités qui ne demandent qu'à être découvertes par votre entourage, si ce n'est pas déjà fait.

« Se mettre en beauté, c'est dévoiler ce que nous sommes et le mettre en valeur. C'est exercer sa magie personnelle. »

 **ÉQUILIBRE**
Groupe d'action sur le poids

Les grosses personnes sont peu attirantes

MYTHE OU RÉALITÉ ?


actuelle, le modèle de tous les pays

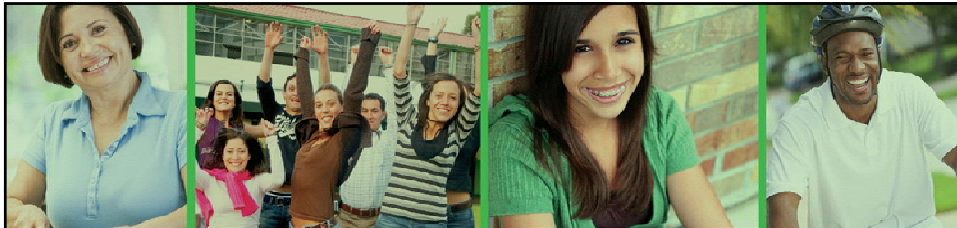
Réponse: Mythe.

Par exemple, dans plusieurs pays africains, les rondeurs au niveau de la poitrine, des hanches et des fesses sont perçues comme un signe de sensualité. La minceur n'est alors pas un synonyme de beauté, elle est plutôt associée à la maladie ou à la malnutrition.

QUI A-DIT QU'IL FALLAIT TOUS ENTRER DANS LE MÊME MOULE ?

PEU IMPORTÉ NOTRE SILHOUETTE !

 **ÉQUILIBRE**
Groupe d'action sur le poids



Merci!
Des questions?

