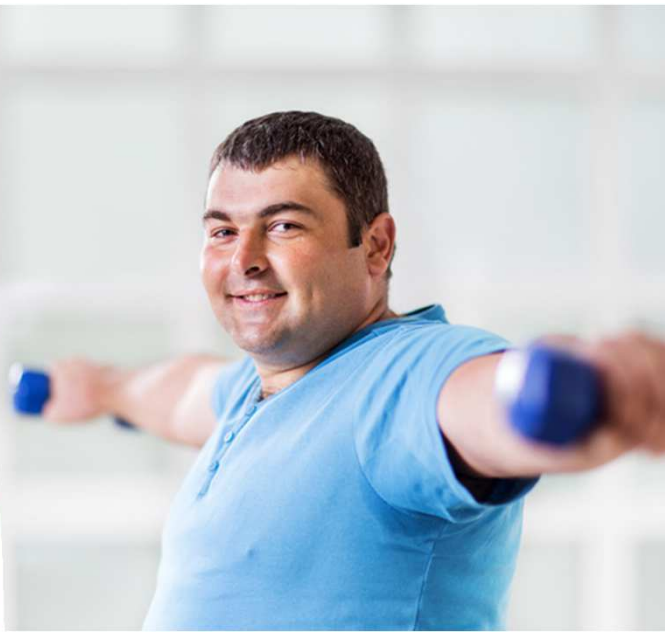
# ***Communiquer.*** L'exemple du Groupe de travail provincial sur les problématiques du poids.

Safiétou Tokozani Sakala,
M.Sc

Sommet de la santé durable

25.01.23









Échanger

Transmettre

# Communiquer

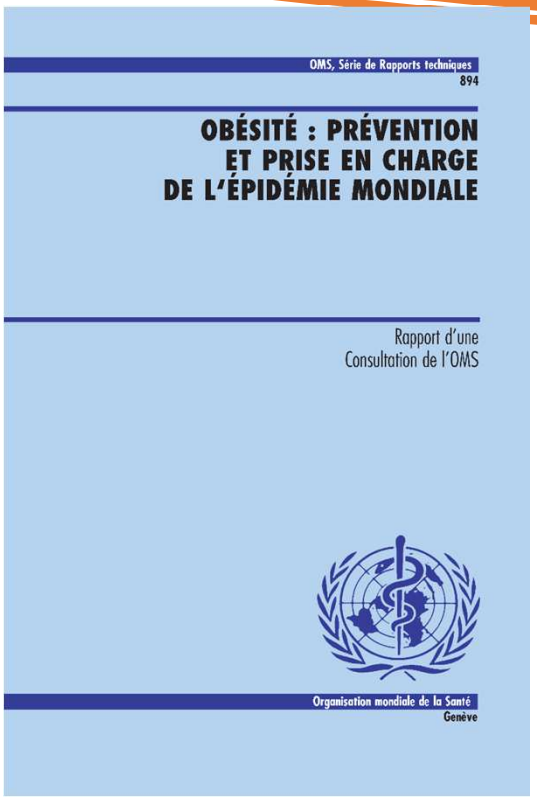
Partager



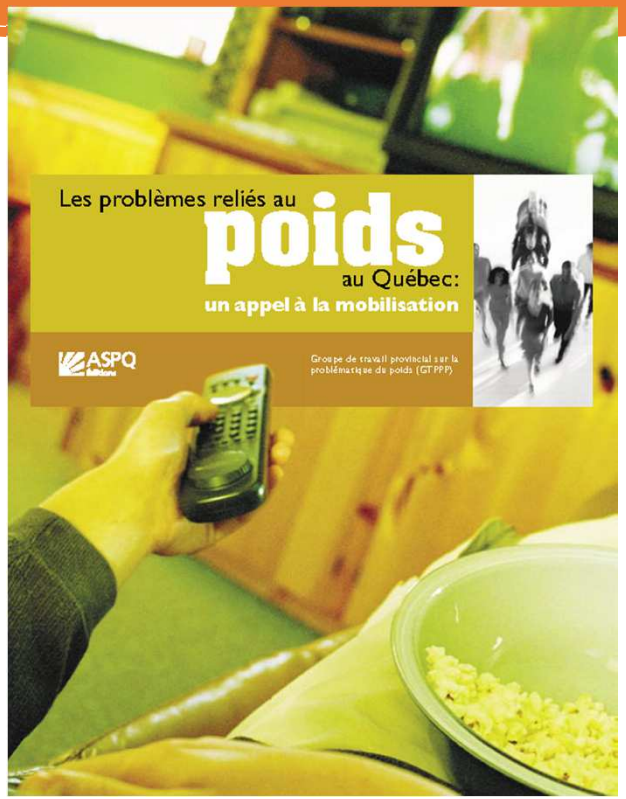
# Contexte

## Évolution des approches liées au poids

# Obésité : du consensus…




1997




2003




2006

JOURNÉES ANNUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE

(2008) La préoccupation excessive à l'égard du poids : la comprendre et la prévenir

(2021) Lutter contre la stigmatisation pour une pratique de santé publique plus inclusive

nature medicine

CONSENSUS STATEMENT

https://doi.org/10.1038/s41591-020-0803-x

Check for updates

OPEN

**Joint international consensus statement for ending stigma of obesity**

(2020)

THE CONVERSATION

Academic rigour, journalistic flair



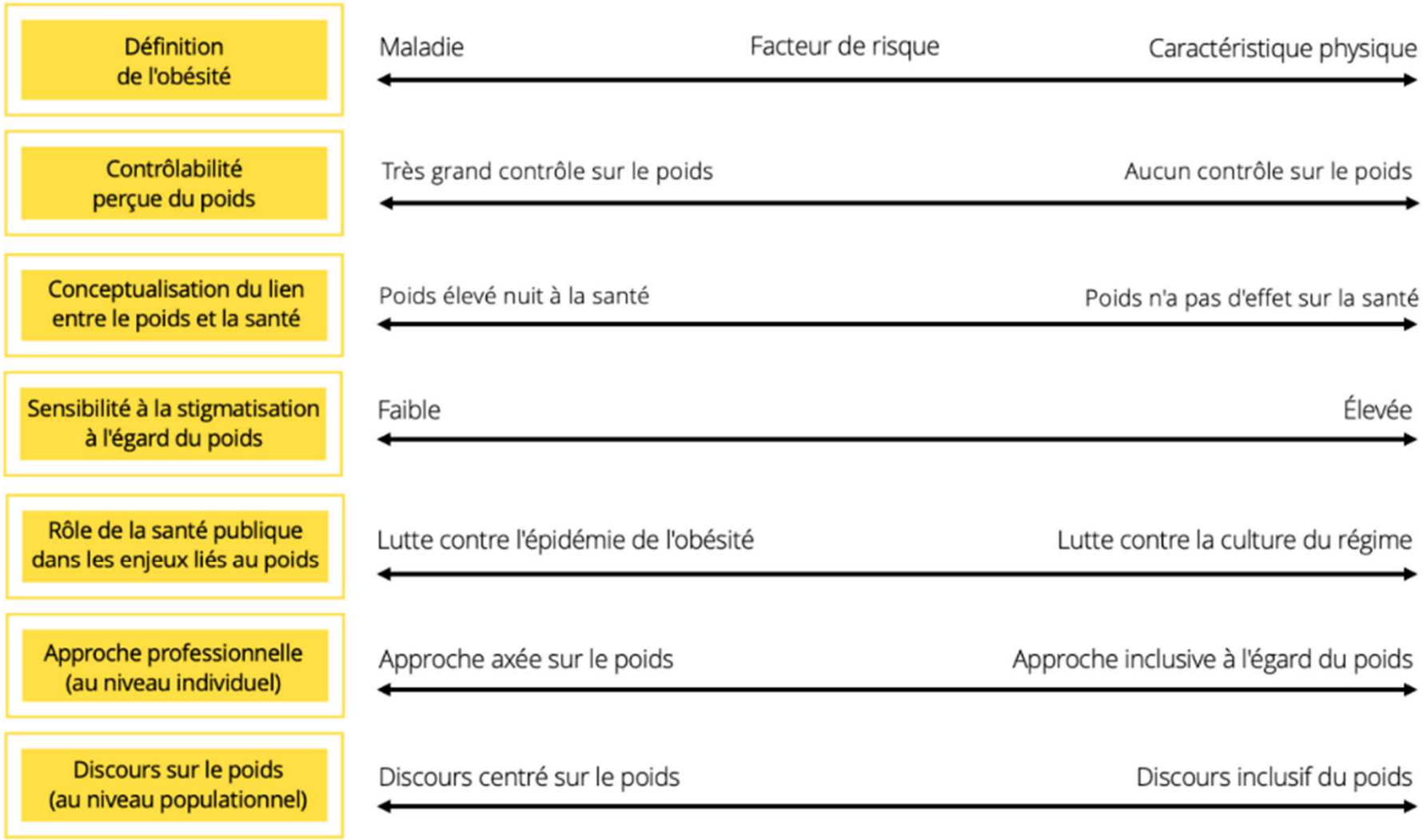
(2021)

La stigmatisation liée au poids est à la fois une injustice sociale et un problème de santé publique. (SIPhotography/Getty Images)

**Grossophobie : un phénomène mondial aux conséquences néfastes pour tous**

… à l'évolution des approches

# Controverses autour de l'obésité et du poids



# Conséquences des controverses liées au poids

*Population*



- Confusion
- Manque de cohérence
- Impact sur les comportements de santé
- Positionnement difficile
- Démobilisation
- Effets pervers des messages

*Professionnel.le.s*



# Groupe de travail provincial sur les problématiques du poids

## Une mobilisation pour une action concertée



# Mettre fin à la stigmatisation en repensant la manière dont on aborde l'obésité : un changement de normes sociales s'impose !

**Montréal, 9 décembre 2020 –** L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) et sa Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) ainsi qu'ÉquiLibre amorcent d'importants travaux de réflexion pour repenser la manière d'aborder l'obésité et la problématique du poids au Québec.

« Nous constatons plusieurs enjeux de communications, tant dans les médias que sur le terrain, qui contribuent à renforcer les préjugés et la stigmatisation des personnes grosses », souligne Corinne Voyer, directrice de la Coalition Poids. « Le fait d'être gros ou d'avoir un IMC élevé est trop souvent associé, à tort, à une mauvaise santé et porte préjudice à plusieurs égards. C'est pourquoi nous croyons qu'un véritable changement de norme sociale s'impose. », ajoute Corinne Voyer.

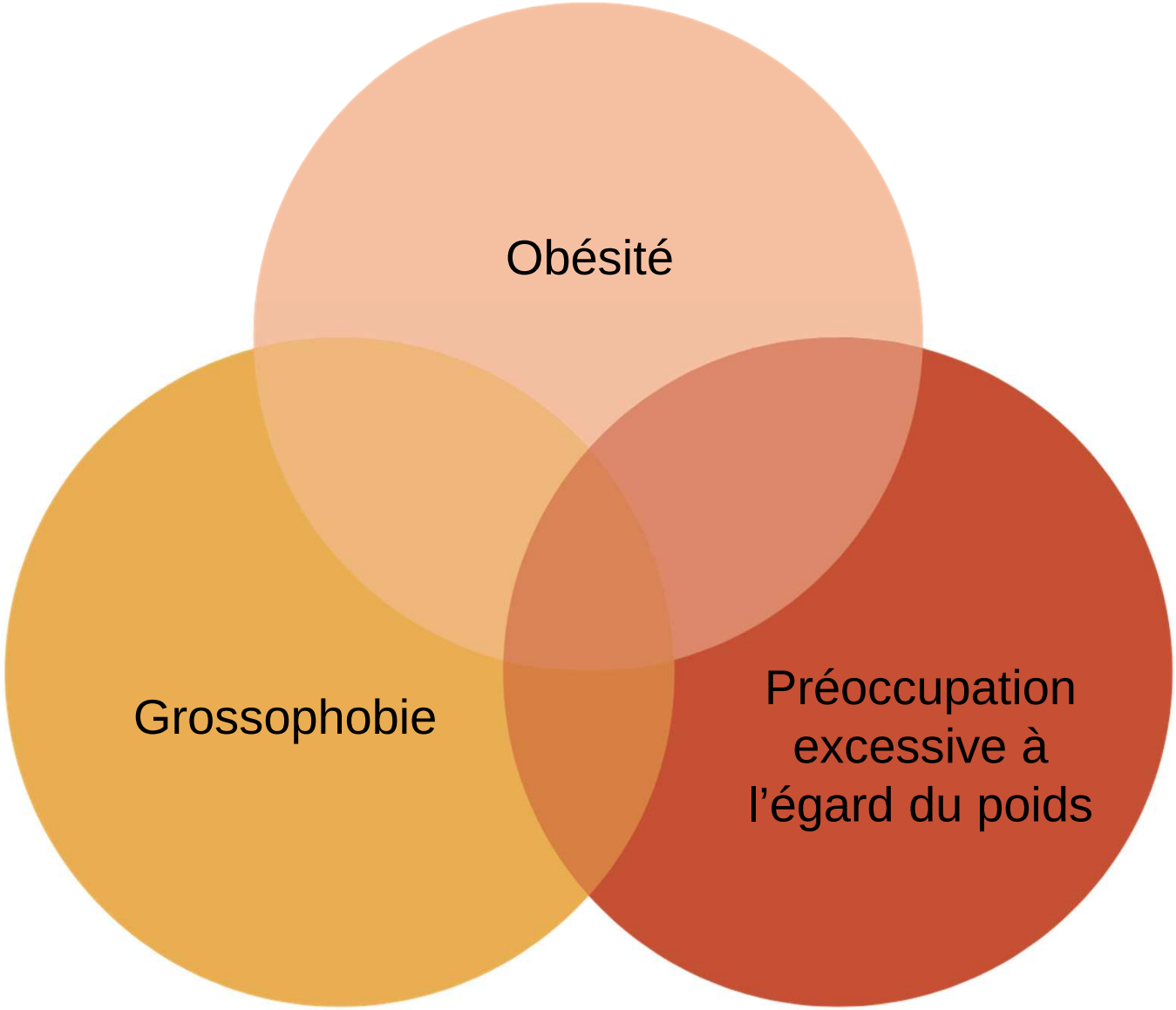


# Objectifs

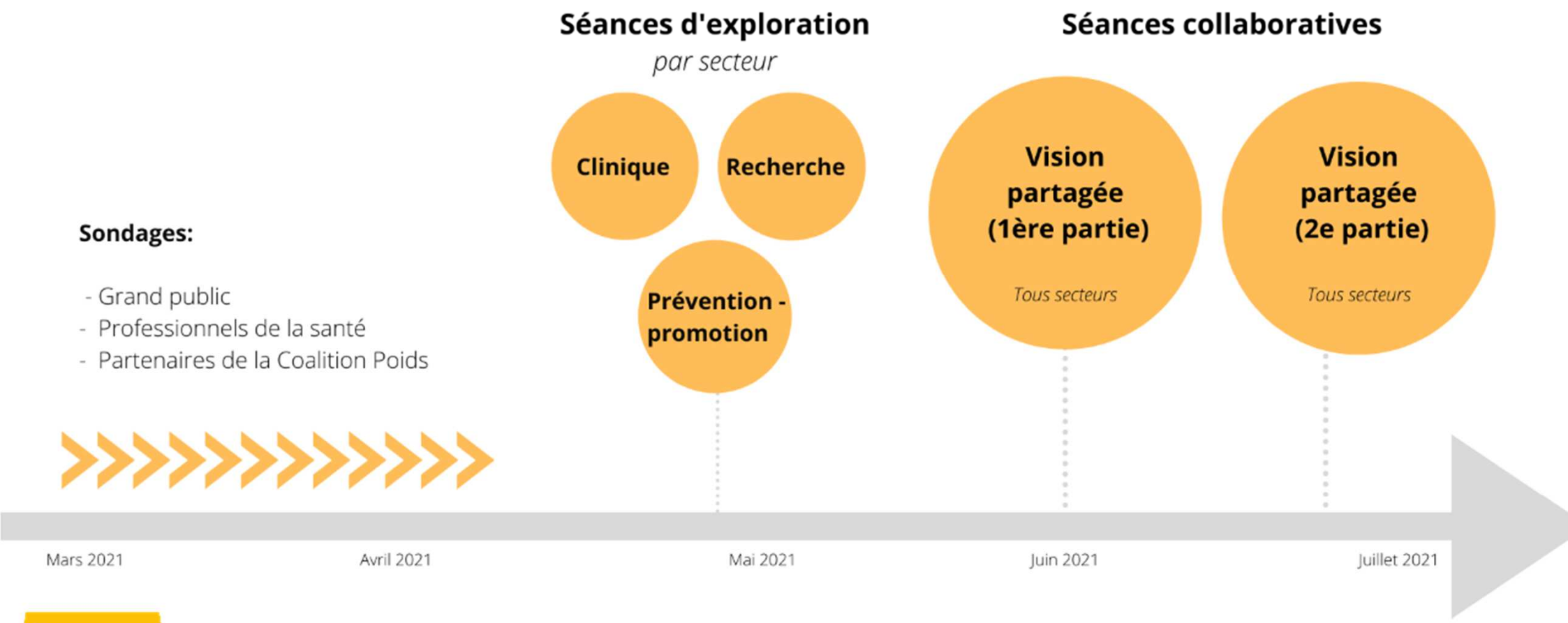
Unir les efforts vers une vision commune des problématiques reliées au poids.

Favoriser l’émergence d’une meilleure cohésion des messages au Québec.

# Les problématiques liées au poids

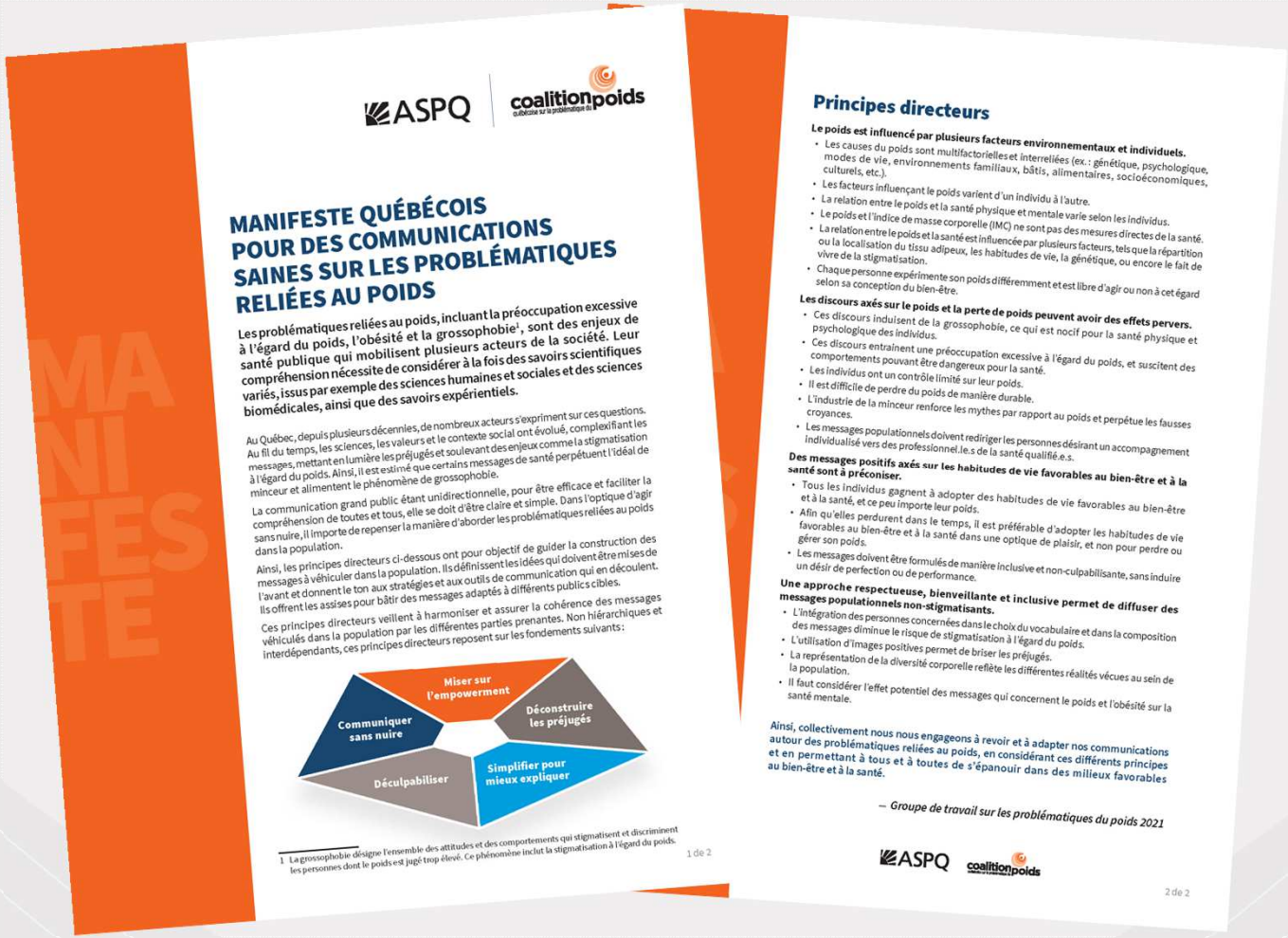


# Développement d'une vision partagée des façons d'aborder le poids au Québec




L ILOT

# Des principes directeurs pour guider vos communications



ASPQ | coalitionpoids

## MANIFESTE QUÉBÉCOIS POUR DES COMMUNICATIONS SAINES SUR LES PROBLÉMATIQUES RELIÉES AU POIDS

**Les problématiques reliées au poids, incluant la préoccupation excessive à l'égard du poids, l'obésité et la grossophobie[1], sont des enjeux de santé publique qui mobilisent plusieurs acteurs de la société. Leur compréhension nécessite de considérer à la fois des savoirs scientifiques variés, issus par exemple des sciences humaines et sociales et des sciences biomédicales, ainsi que des savoirs expérientiels.**

Au Québec, depuis plusieurs décennies, de nombreux acteurs s'expriment sur ces questions. Au fil du temps, les sciences, les valeurs et le contexte social ont évolué, complexifiant les messages, mettant en lumière les préjugés et soulevant des enjeux comme la stigmatisation à l'égard du poids. Ainsi, il est estimé que certains messages de santé perpétuent l'idéal de minceur et alimentent le phénomène de grossophobie.

La communication grand public étant unidirectionnelle, pour être efficace et faciliter la compréhension de toutes et tous, elle se doit d'être claire et simple. Dans l'optique d'agir sans nuire, il importe de repenser la manière d'aborder les problématiques reliées au poids dans la population.

Ainsi, les principes directeurs ci-dessous ont pour objectif de guider la construction des messages à véhiculer dans la population. Ils définissent les idées qui doivent être mises de l'avant et donnent le ton aux stratégies et aux outils de communication qui en découlent. Ils offrent les assises pour bâtir des messages adaptés à différents publics cibles.

Ces principes directeurs veillent à harmoniser et assurer la cohérence des messages véhiculés dans la population par les différentes parties prenantes. Non hiérarchiques et interdépendants, ces principes directeurs reposent sur les fondements suivants :




1 La grossophobie désigne l'ensemble des attitudes et des comportements qui stigmatisent et discriminent les personnes dont le poids est jugé trop élevé. Ce phénomène inclut la stigmatisation à l'égard du poids.



## Principes directeurs

**Le poids est influencé par plusieurs facteurs environnementaux et individuels.**

- Les causes du poids sont multifactorielles et interreliées (ex. : génétique, psychologique, modes de vie, environnements familiaux, bâtis, alimentaires, socioéconomiques, culturels, etc.).
- Les facteurs influençant le poids varient d'un individu à l'autre.
- La relation entre le poids et la santé physique et mentale varie selon les individus.
- Le poids et l'indice de masse corporelle (IMC) ne sont pas des mesures directes de la santé.
- La relation entre le poids et la santé est influencée par plusieurs facteurs, tels que la répartition ou la localisation du tissu adipeux, les habitudes de vie, la génétique, ou encore le fait de vivre de la stigmatisation.
- Chaque personne expérimente son poids différemment et est libre d'agir ou non à cet égard selon sa conception du bien-être.

**Les discours axés sur le poids et la perte de poids peuvent avoir des effets pervers.**

- Ces discours induisent de la grossophobie, ce qui est nocif pour la santé physique et psychologique des individus.
- Ces discours entraînent une préoccupation excessive à l'égard du poids, et suscitent des comportements pouvant être dangereux pour la santé.
- Les individus ont un contrôle limité sur leur poids.
- Il est difficile de perdre du poids de manière durable.
- L'industrie de la minceur renforce les mythes par rapport au poids et perpétue les fausses croyances.
- Les messages populationnels doivent rediriger les personnes désirant un accompagnement individualisé vers des professionnel.le.s de la santé qualifié.e.s.

**Des messages positifs axés sur les habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé sont à préconiser.**

- Tous les individus gagnent à adopter des habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé, et ce peu importe leur poids.
- Afin qu'elles perdurent dans le temps, il est préférable d'adopter les habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé dans une optique de plaisir, et non pour perdre ou gérer son poids.
- Les messages doivent être formulés de manière inclusive et non-culpabilisante, sans induire un désir de perfection ou de performance.

**Une approche respectueuse, bienveillante et inclusive permet de diffuser des messages populationnels non-stigmatisants.**

- L'intégration des personnes concernées dans le choix du vocabulaire et dans la composition des messages diminue le risque de stigmatisation à l'égard du poids.
- L'utilisation d'images positives permet de briser les préjugés.
- La représentation de la diversité corporelle reflète les différentes réalités vécues au sein de la population.
- Il faut considérer l'effet potentiel des messages qui concernent le poids et l'obésité sur la santé mentale.

**Ainsi, collectivement nous nous engageons à revoir et à adapter nos communications autour des problématiques reliées au poids, en considérant ces différents principes et en permettant à tous et à toutes de s'épanouir dans des milieux favorables au bien-être et à la santé.**

*– Groupe de travail sur les problématiques du poids 2021*

ASPQ coalitionpoids

# Des documents pour comprendre et sensibiliser



ASPQ | coalitionpoids québécoise sur la problématique du poids

## La grossophobie

### Une réalité bien présente au Québec

La manière dont nous nous conduisons envers nous-même et les autres, que ce soit à l'intérieur de la cellule familiale, dans la rue, au travail, à l'école, à l'hôpital, dans les médias et dans toutes les autres sphères de notre vie, a un grand impact sur notre santé et notre bien-être. Nos relations humaines, si elles sont empreintes de bienveillance, de compréhension mutuelle et d'entraide, peuvent participer à notre épanouissement. Au contraire, lorsqu'elles sont teintées de stéréotypes négatifs qui mènent à une dévaluation de l'autre et à des comportements discriminatoires, elles peuvent se révéler particulièrement néfastes. Le fait de mettre une étiquette dévalorisante sur les différences qui existent entre les personnes s'appelle de la stigmatisation.

*« La stigmatisation empêche les gens d'atteindre leur véritable potentiel de plusieurs façons. C'est nous en tant que société qui en payons le prix. »*

– **Dre Theresa Tam,**
Administratrice en chef de la santé publique du Canada[4].

*Saviez-vous que… la majorité des gens ne sont pas assez actifs et ce, sans égard à leur poids?*

### Les préjugés liés au poids

La stigmatisation peut se manifester dans différents contextes et cibler différentes identités, caractéristiques, attitudes, pratiques et conditions de santé[1]. La stigmatisation basée sur la corpulence des corps est appelée la grossophobie. Elle se nourrit de stéréotypes et de préjugés négatifs qui visent les personnes ayant un poids considéré comme étant « trop » élevé. Par exemple, un des préjugés consiste à penser que les personnes grosses* manquent de volonté pour changer leurs habitudes de vie. En fait, la grossophobie prend souvent racine dans un manque d'éducation au sujet de la complexité des facteurs qui influencent le poids[3].

**Plus de la moitié des Québécois.es pensent que les personnes grosses ne sont pas en bonne forme physique, sont inactives, mangent trop et mal[5].**

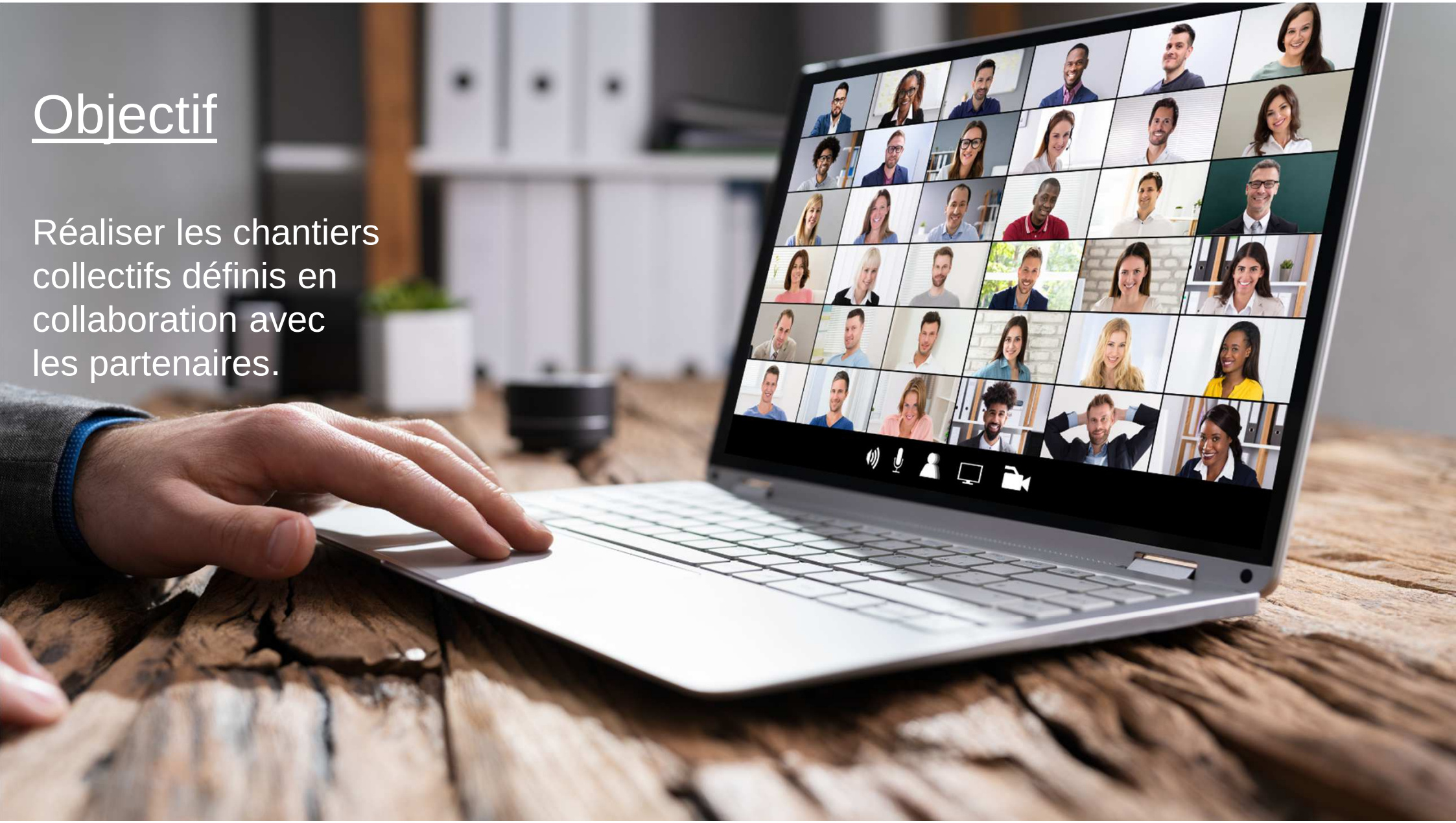
* *L'expression « **personnes grosses** » est utilisée pour désigner les personnes considérées comme étant en surpoids. L'adjectif « **gros.se** » est préféré pour sa neutralité dans la description de la corpulence des individus.*

1



# Objectif

Réaliser les chantiers collectifs définis en collaboration avec les partenaires.



Volet professionnel



ASPQ | coalition poids québécoise sur la problématique du poids

# MANIFESTE QUÉBÉCOIS POUR DES COMMUNICATIONS SAINES SUR LES PROBLÉMATIQUES RELIÉES AU POIDS

**Les problématiques reliées au poids, incluant la préoccupation excessive à l'égard du poids, l'obésité et la grossophobie[1], sont des enjeux de santé publique qui mobilisent plusieurs acteurs de la société. Leur compréhension nécessite de considérer à la fois des savoirs scientifiques variés, issus par exemple des sciences humaines et sociales et des sciences biomédicales, ainsi que des savoirs expérientiels.**

Au Québec, depuis plusieurs décennies, de nombreux acteurs s'expriment sur ces questions. Au fil du temps, les sciences, les valeurs et le contexte social ont évolué, complexifiant les messages, mettant en lumière les préjugés et soulevant des enjeux comme la stigmatisation à l'égard du poids. Ainsi, il est estimé que certains messages de santé perpétuent l'idéal de minceur et alimentent le phénomène de grossophobie.

La communication grand public étant unidirectionnelle, pour être efficace et faciliter la compréhension de toutes et tous, elle se doit d'être claire et simple. Dans l'optique d'agir sans nuire, il importe de repenser la manière d'aborder les problématiques reliées au poids dans la population.

Ainsi, les principes directeurs ci-dessous ont pour objectif de guider la construction des messages à véhiculer dans la population. Ils définissent les idées qui doivent être mises de l'avant et donnent le ton aux stratégies et aux outils de communication qui en découlent. Ils offrent les assises pour bâtir des messages adaptés à différents publics cibles.

Ces principes directeurs veillent à harmoniser et assurer la cohérence des messages véhiculés dans la population par les différentes parties prenantes. Non hiérarchiques et interdépendants, ces principes directeurs reposent sur les fondements suivants :




1 La grossophobie désigne l'ensemble des attitudes et des comportements qui stigmatisent et discriminent les personnes dont le poids est jugé trop élevé. Ce phénomène inclut la stigmatisation à l'égard du poids.

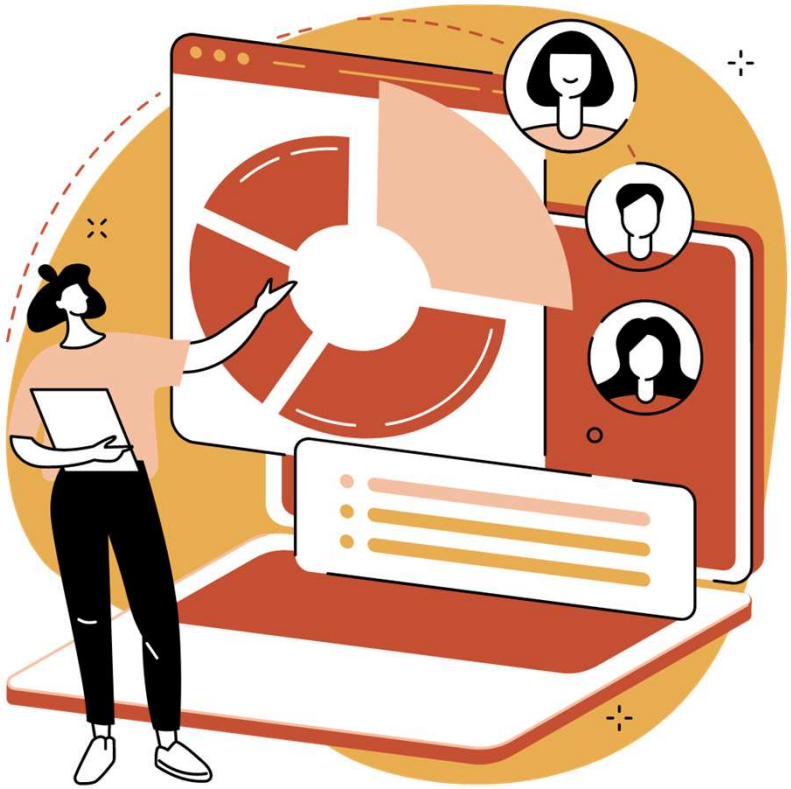


Rédaction de messages populationnels

# Volet citoyen : savoirs expérientiels

***Persona***

Personne fictive qui rassemble une configuration d’informations de nature sociales, affectives et cognitives, qui sont représentatifs d’un type de public cible.



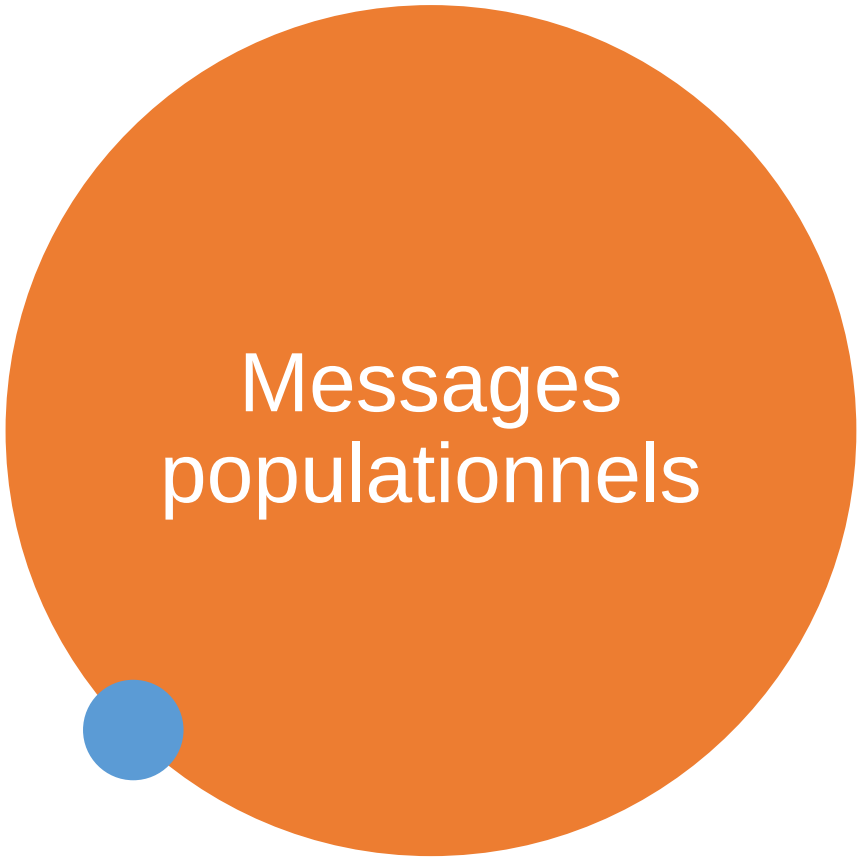
Communiquer

=

Comprendre

# Trousse pour des communications saines liées au poids









Trousse pour des communications saines liées au poids

Guide pour un *langage* inclusif et non stigmatisant à propos du poids

Guide pour un *visuel* inclusif et non stigmatisant à propos du poids

Trousse pour des communications saines liées au poids



# Une mobilisation porteuse de fruits !

SYNERGIE

Groupe de travail provincial sur les problématiques du poids.

# Communiquons!

Ensemble, osons commencer une discussion.





ssakala@cqpp.qc.ca

ASPQ

coalitionpoids
québécoise sur la problématique du