

# FICHES PÉDAGOGIQUES

## sur l'obsession de la minceur



Couverture du livre *La Chaussée des Géantes*, Michèle Boisvert, Diane Lesage



Cet outil a été conçu par :

Lyne Dessureault, enseignante en technique de travail social  
au cégep du Vieux-Montréal

Marie-France Lalancette, nutritionniste

Diane Lesage, enseignante retraitée

Ces trois personnes sont membres de la Coalition Corps-Accord, un regroupement d'organismes et de militantes qui a pour mission de promouvoir le bien-être des femmes de tous les poids.

Pour les rejoindre :

Tél. : (514) 525-4272

<http://www.corpsaccord.com/>

## Table des matières

<b>Présentation</b> .....	5
Objectif 1 .....	5
Objectif 2 .....	5
Objectif 3 .....	5
<b>L'estime de soi en regard de la perception de son corps</b> .....	7
<b>Objectif 1 – activité 1</b> .....	9
Les vendeurs de corps de rêve .....	9
Clientèle 15-17 ans .....	9
<b>Objectif 1 – activité 2</b> .....	11
Des modèles retouchés .....	11
Clientèle 11-13 ans .....	11
Clientèle 14-17 ans .....	11
<b>Objectif 1 – activité 3</b> .....	12
Une beauté historique .....	12
Clientèle 13-17 ans .....	12
<b>Objectif 1 – activité 4</b> .....	14
L'indice de masse corporelle des célébrités .....	14
Clientèle 13-20 ans .....	14
<b>Objectif 1 – activité 5</b> .....	16
Je les préfère comment ? .....	16
Clientèle 15-17 ans .....	16
<b>Objectif 1 – activité 6</b> .....	18
La beauté médiatique .....	18
Clientèle 8-17 ans .....	18
<b>Objectif 2 – activité 1</b> .....	20
On dynamite les mythes ! .....	20
Clientèle 13-20 ans .....	20
Jeu-questionnaire : On dynamite les mythes .....	20
Réponses au jeu-questionnaire « On dynamite les mythes » .....	22
<b>Objectif 2 – activité 2</b> .....	26
Démasquez l'arnaque ! .....	26
Clientèle 11-20 ans .....	26

<b>Objectif 3 – activité 1</b> .....	29
Le poids du regard.....	29
Clientèle 15-17 ans.....	29
<b>Objectif 3 – activité 2</b> .....	31
Défilons tous les modèles.....	31
Clientèle 10-18 ans.....	31
<b>Objectif 3 – activité 3</b> .....	32
Les fruits de nos préjugés.....	32
Clientèle 13-17 ans.....	32
Clientèle 8-12 ans.....	32
<b>Objectif 3 – activité 4</b> .....	34
Journée internationale sans diète.....	34
Clientèle 13-20 ans.....	34
<b>Objectif 3 – activité 5</b> .....	36
Histoire de Nathalie.....	36
Clientèle 13-20 ans.....	36
<b>Objectif 3 – activité 6</b> .....	38
Les clones sont parmi nous.....	38
Clientèle 16-20 ans.....	38
<b>Annexe A   Jeu des mythes</b> .....	40
<b>Annexe B   Autotest : Évaluez votre niveau d’obsession de la minceur</b> .....	43
<b>Annexe C   La réalité sur l’obsession de la minceur et le culte de la beauté</b> .....	44
<b>Annexe D   Une démarche d’affirmation</b> .....	47
<b>Annexe E   La transformation du corps des femmes : un aperçu historique</b> .....	48
<b>Annexe F   Échantillon des silhouettes</b> .....	53
<b>Annexe G   Extrait de <i>Qu’est-ce qui fait GROSSIR les GROS ?</i></b> .....	54
<b>Annexe H   La minceur, la grosseur : quelques facteurs biologiques</b> .....	58
<b>Annexe I   L’histoire de Nathalie</b> .....	63

## Présentation

### Diversité et équilibre

**Comment aider nos jeunes à être plus satisfaites et satisfaits de leur corps ?** Voilà le thème retenu par le Comité de la condition des femmes de la CSQ et la Coalition Corps-Accord pour ces fiches pédagogiques.

Elle a pour objectif général d'aider nos jeunes à vivre un plus grand niveau de satisfaction à l'égard de leur corps.

À travers des exercices adaptés à différents groupes d'âge et par le processus :

- ❖ observons la réalité
- ❖ agissons sur la réalité
- ❖ changeons nos attitudes

trois objectifs spécifiques sont visés par la démarche, soit :

**Objectif 1** Identifier les modèles corporels véhiculés par les médias ainsi que leur influence.

**Objectif 2** Faire connaître les dangers d'exercer un contrôle excessif sur son corps et sur son alimentation.

**Objectif 3** Promouvoir le respect de tous les formats corporels.

Nous souhaitons, par son utilisation, entreprendre une démarche qui permet à plus d'enfants, de femmes et d'hommes de s'affirmer en équilibre avec leur nature fondamentale, unique et diverse. Une action parmi d'autres si nous voulons encore nous réclamer de l'humanité et non évoluer vers une société de clones où imposer des valeurs uniformes est un jeu d'enfant.

« Les taux élevés d'insatisfaction à l'endroit du corps ont été relevés chez des fillettes de 9 ans. » (Kirkley et Burge, 1989). Les résultats d'une étude réalisée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) indiquent que les jeunes filles sont préoccupées par leur poids dès l'âge de 11 ans et que la proportion augmente avec l'âge (King et collab., 1996). Plus près de nous, l'étude de Bolduc, Steigner et Leung en 1993, réalisée auprès de 1162 étudiantes montréalaises âgées en moyenne de 15 ans, montre que le tiers des jeunes filles étaient insatisfaites de leur image corporelle, que 42 % craignaient d'être grosses et que 40 % étaient préoccupées par le désir d'être minces. En conséquence, 70 % des jeunes filles désiraient perdre du poids.

Comparativement, 15 % des garçons ont dit avoir ce souhait. Toutefois, nous observons que le culte de l'image et du corps parfait prend également de l'importance chez les hommes où il se manifeste par le nombre d'heures passées dans les clubs de conditionnement physique et par l'usage de stéroïdes<sup>1</sup> ».

Lyne Mongeau, conseillère scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec, est convaincue qu'il faut modifier les influences socioculturelles trop présentes dans nos milieux, telles l'emphase mise sur la minceur et la phobie sociale des rondeurs. Cela contribuera à atténuer la pression mise sur les adolescentes et les adolescents pour les inciter à correspondre à un modèle physiologiquement irréaliste au détriment de leur santé. Une étude australienne<sup>2</sup> a démontré que les enseignantes et les enseignants, parce qu'ils sont eux-mêmes soumis à ces pressions, font parfois fausse route dans les stratégies conseillées aux jeunes pour prendre en charge leur bien-être global à l'échelle d'une vie.

Ces données troublantes doivent nous donner à réfléchir. Elles révèlent l'ampleur de la problématique que vivent nos adultes en devenir, trop nombreux à souhaiter maigrir avant même de grandir. En tant qu'éducatrices et éducateurs, il est primordial d'intervenir afin que les jeunes se sentent mieux avec eux-mêmes et qu'ils amorcent leur vie d'adulte sans tous ces complexes qui empoisonnent la vie de tellement de gens (des femmes surtout).

---

<sup>1</sup> Lyne Mongeau, C. Schafer, *L'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids*, Éléments d'une problématique et réflexions pour l'action, 2000.

<sup>2</sup> Abraham S., JA O'Dea, *Knowledge, Beliefs, Attitudes and Behaviors Related to Weight Control, Eating Disorders and Body Image in Australian Home Economics and Physical Education Teachers*, 2001.

## L'estime de soi en regard de la perception de son corps

Intervenantes et intervenants

### Observons la réalité

Les parents, les intervenantes et les intervenants ont un rôle important à jouer pour aider les jeunes à décoder d'une façon critique les messages dont on les bombarde en regard de l'apparence. Ils doivent les mettre en garde contre des stratégies dangereuses pour correspondre aux stéréotypes de beauté actuels.

### Agissons sur la réalité

Pour amorcer votre réflexion, répondez aux questions suivantes :

1. Mettez-vous l'accent sur vos qualités et sur celles des jeunes qui vous entourent plutôt que sur l'apparence ?
2. Savez-vous qu'un corps en santé peut avoir différentes formes et tailles ?
3. Avez-vous des habitudes de vie qui vous aident à vous sentir bien ?
4. Savez-vous reconnaître les corps exagérément minces ou musclés présentés dans les médias, c'est-à-dire les images corporelles malsaines ?
5. Avez-vous l'habitude de remettre à leur place les gens qui font des commentaires désobligeants sur votre apparence, votre poids ?

Si vous avez répondu OUI à trois questions et plus... BRAVO ! sinon, il est temps d'y réfléchir sérieusement.

## Changeons nos attitudes

Voici des références pour vous permettre de poursuivre votre réflexion :

- ◆ Danielle Bourque, *À dix kilos du bonheur*, Éditions de l'homme, 1991.
- ◆ Centre des femmes de Verdun, *L'obsession de la minceur*, un guide d'intervention, 1991.
- ◆ Michèle Boisvert, Diane Lesage, Coalition Corps-Accord, *La Chaussée des Géantes*, 2002.

Vous pouvez consulter les documents suivants qui se retrouvent en annexe du présent document :

- ◆ Le jeu des mythes tiré de *L'obsession de la minceur*, un guide d'intervention du Centre des femmes de Verdun, 1991, p. 25, 26 et 27. (**Annexe A**)
- ◆ Autotest : évaluez votre niveau d'obsession de la minceur. (**Annexe B**)
- ◆ Jeu-questionnaire : la réalité sur l'obsession de la minceur et le culte de la beauté. (**Annexe C**)
- ◆ Le texte : « Une démarche d'affirmation », tiré du livre *La Chaussée des Géantes*. (**Annexe D**)



**Objectif 1 – activité 1****Les vendeurs de corps de rêve**

**Identifier les modèles corporels véhiculés par les médias ainsi que leur influence.**

**Observons la réalité**

Les chirurgies esthétiques sont de plus en plus réclamées par des femmes de tous les âges. Même que depuis 1992, le nombre de jeunes femmes qui souhaitent une augmentation mammaire a doublé, selon l'American Society of Plastic Surgeons.

**Clientèle 15-17 ans**

**Agissons sur la réalité**

Un débat :

- Au hasard, remettez à vos élèves deux séries égales de cartons POUR et CONTRE.
- Donnez-leur un certain temps pour préparer des arguments en faveur ou contre les chirurgies esthétiques.
- Notez au tableau les arguments de chaque groupe.
- Clore le débat en faisant ressortir quelques faits objectifs parmi les suivants.

**Changeons nos attitudes**

- ◆ Toutes les parties du corps ou presque peuvent être modifiées et ça rapporte gros (\$ \$ \$).
- ◆ Il n'est peut-être pas justifiable de souhaiter changer son corps alors que celui-ci n'a pas encore fini de se transformer.
- ◆ Les chirurgies les plus pratiquées renforcent le modèle femme-objet tel qu'il est défini par la représentation médiatique.
- ◆ Tous les chirurgiens, peu importe leur spécialité, peuvent faire des interventions de chirurgie esthétique sans avoir nécessairement une formation en la matière.
- ◆ En cas d'échec ou de problèmes subséquents, les recours sont peu nombreux et coûteux.

Pour en savoir plus, consultez le site suivant : [www.allegrofortissimo.com](http://www.allegrofortissimo.com)

**Objectif 1 – activité 2****Des modèles retouchés****Observons la réalité**

Nous savons que les photos de mode des magazines, y compris celles qu'affectionnent les adolescents et les préadolescents, sont trafiquées afin de présenter des modèles correspondant aux stéréotypes actuels de la beauté.

**Clientèle 11-13 ans****Agissons sur la réalité**

- Demandez aux élèves d'apporter des photos de mode de leurs revues préférées.
- Sur ces photos, tentez d'identifier avec les élèves toutes les retouches apportées aux diverses parties du corps. Cette représentation a toutes les chances de ne pas correspondre à la personne réelle qui a posé.
- Identifiez, d'après le groupe, la photo la plus trompeuse et désignez-la « championne de la malhonnêteté ».
- Exposez-la dans la classe.

**Clientèle 14-17 ans**

- Invitez les élèves à rédiger une lettre de protestation à l'éditrice de la revue dans laquelle se trouve cette photo.

**Changeons nos attitudes**

Sensibiliser les jeunes au fait que de telles représentations irréelles de modèles de beauté nuisent aux adolescentes et aux adolescents dans leur démarche de se faire une image corporelle positive de leur corps. En posant des actions pour ressembler à ces personnes qui n'existent pas dans la réalité, certains vont jusqu'à nuire à leur santé.

Consulter le site Internet de Québec-Plus à l'adresse suivante : <http://www.quebec-plus.com/>, section « mes droits » pour un modèle de lettre à rédiger sous le titre de **Faites contrepoids**.

## Une beauté historique

### Observons la réalité

Après avoir fait prendre conscience aux élèves que le corps des femmes a été façonné de tout temps selon les standards de beauté des diverses époques, les faire s'interroger sur comment cette réalité continue de s'imposer aujourd'hui.

Il serait intéressant d'amener cette prise de conscience à travers une activité réunissant un enseignant en arts et en histoire. Il s'agirait de demander aux élèves de faire une recherche picturale suivie d'une **exposition** sur le concept de la beauté féminine à travers le costume au cours des siècles. Un enseignant de géographie, pourrait plutôt explorer le concept **actuel** de beauté à l'échelle de la planète. Il y a actuellement plus de cultures sur la Terre qui associent les rondeurs à la beauté plutôt qu'à la minceur comme dans nos sociétés.

**Clientèle 13-17 ans**

### Agissons sur la réalité

À partir de photos de magazines que vous apporterez ou que les élèves fourniront, demandez-leur de repérer les caractéristiques du modèle de beauté actuel.

L'observation de l'ensemble des photos devrait faire ressortir que le modèle de beauté est principalement relié aux caractéristiques suivantes : **minceur et fermeté, rondeurs stratégiques (seins et fesses), longues chevelures, maquillages élaborés, hauts talons, tissus diaphanes, corps dénudés, etc.**

**N.B.** On pourrait aussi faire cet exercice avec les modèles masculins, bien que l'apparition d'un tel modèle soit plus récente et passablement moins contraignante pour les garçons.

### Demandez aux élèves

1. Combien parmi les femmes et les jeunes filles peuvent correspondre aux modèles des revues qu'elles regardent ? (Réponse : 5 % des filles de 15 à 25 ans.)
2. Qui contribue à répandre ce modèle ?
3. Quels sont leurs intérêts ?
4. Est-ce un idéal à atteindre pour vous ?
5. Est-ce qu'on doit s'astreindre à atteindre un idéal corporel ?
6. Comment se sentent-elles par rapport à ce modèle ?

### Aux élèves de 5<sup>e</sup> secondaire

Vous allez bientôt vivre votre bal des finissants :

1. Est-ce que vous vous y préparez en fonction d'un certain *look* ?
2. Que prévoyez-vous faire pour atteindre ce *look* ?
3. Est-ce que ça vous rend anxieux ?
4. Comment pourriez-vous envisager de vivre cet événement en étant plus « naturels » et faire en sorte que vous vous y sentiez vous-mêmes, à l'aise et goûtiez plus pleinement à la fête ?

### Changeons nos attitudes

Faire réaliser qu'il y a actuellement une représentation de la féminité qui confine les femmes à des images de fragilité, de disponibilité et d'hypersexualité. Les industries de la mode et de l'esthétisme sont très impliquées et intéressées à promouvoir ce modèle qui demande aux femmes de dépenser passablement d'argent pour s'y conformer. **Vouloir ressembler à ces modèles peut sembler une décision personnelle, mais attention de ne pas y laisser sa santé et sa liberté.**

Vous pouvez consulter le document suivant qui se retrouve à l'**Annexe E** du présent document :

- ◆ « La transformation du corps des femmes : un aperçu historique » tiré de *L'obsession de la minceur*, un guide d'intervention du Centre des femmes de Verdun, 1991, p. 33 à 38.

**Objectif 1 – activité 4****L'indice de masse corporelle des célébrités****Observons la réalité**

Il y a un écart énorme entre les proportions des femmes qui accèdent à la célébrité et la population moyenne. La population moyenne a un indice de masse corporelle entre 20 et 25, ce qui est approprié pour une bonne santé. De même, on nous propose, de décennie en décennie, un modèle de beauté féminine de plus en plus inaccessible et de plus en plus malsain.

Apprendre à calculer son indice de masse corporelle peut s'avérer dévastateur pour certains jeunes qui ne satisfont pas à la norme sociale. Il est souhaitable que leur premier contact avec cette notion de catégorisation du poids se fasse de façon à bien relativiser toute la question, sans quoi l'adolescente et l'adolescent en recherche d'identité pourraient s'étiqueter eux-mêmes comme n'affichant pas un poids adéquat, ce qui risquerait de favoriser une dégradation de leur image corporelle. Il y a moyen d'aborder la question en favorisant plutôt l'acceptation de la diversité.

**Clientèle 13-20 ans****Agissons sur la réalité**

Dans le cadre du cours de biologie où l'indice de masse corporelle peut être abordé, demandez aux élèves de recueillir dans leurs magazines préférés le poids et la taille de leurs vedettes/athlètes préférés.

1. Faire calculer leur IMC (indice de masse corporelle). L'IMC s'obtient par la division du poids en kilogrammes par le carré de la taille en mètres.

Ex. : poids 60 kg, taille 1,60 m = 23 IMC environ.

Ex. : poids 85 kg, taille 1,80 m = 26 IMC.

2. Faire comparer l'IMC des vedettes avec ceux des gens qui les entourent en général, taille pour taille. Les différences sont frappantes entre les vedettes et le monde ordinaire. La moyenne de la population en général est aux alentours de 25 d'indice de masse corporelle, alors que les mannequins et les vedettes à la

mode sont pour la plupart en dessous de 18, niveau de maigreur où la santé commence à être compromise.

### **Changeons nos attitudes**

- ◆ Les top-modèles ont des IMC qui correspondent à 5 % des femmes de 15 à 25 ans. Les athlètes ont de fortes musculatures parce qu'ils s'entraînent à l'extrême pour fournir des niveaux de performance de plus en plus élevés. Ces personnes sont soumises à de fortes pressions pour correspondre à des formats corporels qui ne sont pas « atteignables » pour la majorité des gens et elles y laissent parfois leur santé.
- ◆ La société et les modèles de beauté proposés ne sont pas représentatifs de la population en général. Nous sommes beaucoup plus tolérants envers les différences de grandeur que les différences de grosseur. Pourtant, le poids d'une personne est une caractéristique qui est grandement déterminée par la génétique, tout comme une panoplie d'autres traits. Pourquoi est-ce ainsi ? N'y a-t-il pas lieu de s'interroger sur nos attitudes sociales plutôt que de culpabiliser les individus qui sortent de la norme ?

<b>Célébrités</b>	<b>Poids</b>	<b>Taille</b>	<b>IMC</b>
<b>FEMMES</b>			
Annette Kellerman, sex-symbol des années 20	136 lbs	5 pieds 4	23,4
Marilyn Monroe, sex-symbol des années 60	128 lbs	5 pieds 6	20,7
Twiggy, sex-symbol des années 70	90 lbs	5 pieds 7	14,5
Stella Tennant, mannequin des années 80	110 lbs	5 pieds 9	14,9
Claudia Shiffer	128 lbs	5 pieds 11	17,9
Sigourney Weaver	119 lbs	5 pieds 11	16,6
Julia Roberts	121 lbs	5 pieds 9	18
Ali McBeal	97 lbs	5 pieds 6	15,8
Cameron Diaz	114 lbs	5 pieds 9	16,9
<b>HOMMES</b>			
Mel Gibson	158 lbs	5 pieds 10	23
Tom Hanks	145 lbs	5 pieds 10	21

## Objectif 1 – activité 5

**Je les préfère comment ?****Observons la réalité**

Les gars préfèrent les filles minces...

Les filles préfèrent les gars minces...

**Clientèle 15-17 ans**

**Agissons sur la réalité**

1. Présentez aux élèves une série de silhouettes (filles et garçons) de très minces à très enveloppées. **Attention, exercice à faire individuellement.**
2. Demandez-leur de retenir les silhouettes qui représentent un type de personnes qu'elles et ils pourraient choisir comme partenaire éventuel.
3. Après avoir fait la synthèse sur les silhouettes retenues par les gars puis par les filles, vérifiez les données suivantes :
  - Les exigences de minceur sont-elles aussi fortes qu'on le pense ?
  - Sont-elles différentes pour les gars par rapport aux filles et les filles par rapport aux gars ?
  - Qu'est-ce qui fait qu'une personne vous plaît ?
  - Qu'est-ce que c'est pour vous « avoir un corps adéquat » ?
  - Est-ce qu'il y a parmi les silhouettes retenues par les garçons (**anonymement**) des types de personnes plus rondes ?



**Changeons nos attitudes**

Faites observer les faits suivants :

- ◆ Notre conception de la beauté est le fruit d'un apprentissage. On peut développer une conception de la beauté permettant une diversité de formes et de volumes.
- ◆ En général, les hommes sont attirés par des femmes qui portent deux tailles (environ 10 kg) de plus que les top-modèles des magazines.
- ◆ 10 % des hommes préfèrent les femmes rondes. Souvent, ils ne choisissent pas ces femmes comme conjointes par peur des préjugés et de la perception négative des personnes plus enrobées dans nos sociétés.

**SURTOUT**, on a le droit d'avoir ses préférences en matière d'attrance. C'est une façon de se respecter et un ingrédient d'une vie épanouie.

Consulter l'**Annexe F** du présent document pour les échantillons de silhouette.

**Objectif 1 – activité 6****La beauté médiatique****Observons la réalité**

Les médias sont les vecteurs privilégiés de l'information dans nos sociétés. Ils sont aussi de puissants acteurs dans la détermination de nos valeurs.

**Clientèle 8-17 ans**

**Agissons sur la réalité**

Une enquête : les grosses personnes dans vos téléromans/films préférés.

1. Demandez aux élèves de faire la liste de cinq de leurs émissions préférées ou de films qu'ils ont vus récemment.
2. Demandez-leur d'observer les faits suivants :
  - Y a-t-il des personnes plus rondes dans ces émissions ?
  - S'il y en a, comment sont-elles ? (Faire une liste de leurs caractéristiques).
  - Quels sont les rôles tenus par chacune et chacun ? Qui a le rôle de l'héroïne, du héros ? Comment est-elle, est-il ?
  - Qui a le rôle de l'antimodèle ? Comment est-elle, est-il ?

**Changeons nos attitudes**

**Faire observer aux jeunes :**

- ◆ Que les personnages gros dans leurs émissions ont presque toujours un profil négatif (ils sont paresseux, peureux, stupides, gaffeurs, méchants ; ils s'empiffrent sans cesse, *etc.*).

- ◆ Que les héroïnes et les héros sont toujours minces et que ça leur donne toutes les qualités.

Leur demander de nommer cinq personnes de leur entourage qu'ils apprécient. Quelles sont les qualités de ces personnes/camarades ? Parmi elles et eux, est-ce qu'il n'y a que des minces ?

Faire ressortir que dans « la vraie vie », il y a des gens de tous les formats qui sont des personnes de qualité, que l'on a toutes et tous des qualités et des défauts et que ça n'a rien à voir avec le fait qu'on soit mince, moyen ou gros.

**Objectif 2 – activité 1****On dynamite les mythes !****Observons la réalité**

La société popularise des moyens de contrôle du poids qui ont des effets nuisibles sur la santé physique et mentale et prédisposent les jeunes à l'obésité future. Les adolescentes et les préadolescentes, vulnérables à la pression à maigrir prônée par les médias et leur entourage, entretiennent déjà des mythes sur l'amaigrissement et les aliments qui les poussent à adopter des comportements alimentaires non conformes à leurs besoins nutritionnels. Ces mythes sont issus de la société, en général, et les adultes ne sont pas à l'abri de ces fausses croyances.

**Clientèle 13-20 ans****Agissons sur la réalité**

Cette activité est constituée d'un jeu-questionnaire où les élèves sont appelés à distinguer le mythe de la réalité. L'enseignante ou l'enseignant peut choisir parmi les mythes qu'il souhaite aborder ou présenter le jeu-questionnaire dans sa totalité. Les réponses (fournies à l'enseignant plus loin) sont dévoilées en tout dernier lieu et l'élève peut s'attribuer un point pour chaque mythe qu'il a dynamité.

**JEU-QUESTIONNAIRE : ON DYNAMITE LES MYTHES**

	<b>VRAI</b>	<b>ou</b>	<b>FAUX</b>
Si je suis déjà plus grosse ou gros que les autres et si mon poids sur la balance ne fait qu'augmenter, il faut que je me mette au régime.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Perdre du poids, c'est facile. On n'a qu'à manger moins.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Se mettre à la diète permet d'atteindre la silhouette qu'on veut.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Les brûleurs de graisse, ça existe. On en vend à la pharmacie.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Le pain, les patates et les pâtes, ce sont tous des aliments engraisants.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Une calorie de gras, c'est bien pire qu'une calorie de sucre.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

- Les aliments légers ne sont pas vraiment une tactique d'amaigrissement qui fonctionne.
- Sauter le déjeuner, c'est une bonne méthode pour perdre du poids.
- Quand je reste sur ma faim, mon corps va puiser son énergie surtout dans les réserves de muscles dans les heures qui suivent.
- Les mauvais gras, il faut les éviter. Les bons gras, on peut en manger tant qu'on veut.
- Si je suis plus grosse ou gros que la majorité de mes copines ou copains, il y a de fortes chances que je reste toujours plus grosse ou gros que les autres, même à l'âge adulte.
- Manger entre les repas, ça fait engraisser.
- Les sucres provenant des aliments (produits céréaliers, fruits...) sont un carburant pour le cerveau et nos muscles. On a besoin d'au moins 50 % de toutes les calories que l'on consomme pour être en santé.
- Les suppléments de protéines ne font pas grossir les muscles.
- Si je me suis pesé(e) hier et qu'aujourd'hui je pèse 4 livres de plus, c'est parce que j'ai engraisé, il s'est ajouté du gras dans mon corps.
- Le métabolisme, c'est l'efficacité avec laquelle je brûle des calories. Si je fais des diètes à répétition, mon métabolisme ralentit et il devient plus facile d'engraisser par la suite.

### **Changeons nos attitudes**

- ◆ Par les réponses fournies, les jeunes sont amenés à comprendre l'inefficacité des régimes amaigrissants et l'incompatibilité avec leur croissance.

## Réponses au jeu-questionnaire « On dynamite les mythes ».

**Si je suis déjà plus grosse ou gros que les autres et si mon poids sur la balance ne fait qu'augmenter, il faut que je me mette au régime pour que mon poids diminue. FAUX.**

À l'adolescence, ton corps est en croissance. Il est donc normal que la balance indique que ton poids augmente progressivement car tu grandis. Le fait d'être plus grosse ou plus gros que les autres ne veut pas dire que tu le resteras une fois adulte. Tu es peut-être simplement en avance sur les autres dans ton développement physique. Chose certaine, même si tu te mets au régime, ta croissance peut s'arrêter temporairement, mais va éventuellement se poursuivre pour que tu atteignes ta taille adulte. Il n'y a rien qui peut empêcher un individu de devenir un adulte, pas même les régimes.

**Se mettre à la diète permet d'atteindre la silhouette qu'on veut. FAUX.**

Il existe des différences entre les individus sur le plan de la silhouette, tout comme il existe des différences dans la couleur de leurs cheveux, ou de leurs yeux. Il est presque impossible de maigrir seulement de là où on le veut, et le fait de se mettre à la diète fera probablement maigrir à certains endroits, à court terme (et pas nécessairement là où on le veut), mais augmente les chances d'engraisser encore plus dans le futur. C'est l'effet yo-yo des diètes. Elles font maigrir sur le coup, mais 95 % des gens qui se mettent à la diète reprennent le poids perdu et même plus. Et plus on se met à la diète tôt dans la vie, plus il y a de chances que l'on gagne du poids à l'âge adulte.

**Les brûleurs de graisse, ça existe. On en vend à la pharmacie. FAUX.**

Il n'y a rien qui puisse brûler la graisse dans ton corps, à part une dépense d'énergie supplémentaire comme quand tu fais du sport, par exemple. On n'a trouvé aucune substance assez intelligente pour être capable de localiser les graisses dans ton corps et les attaquer. D'ailleurs, si une telle substance existait, il n'y aurait plus personne qui serait gros ! Ces produits sont vendus dans le but de faire faire de l'argent à ceux qui les vendent et non pas pour le bien des consommateurs. La plupart du temps, ces produits contiennent des substances (qu'on appelle des diurétiques et des laxatifs) qui font simplement éliminer plus d'eau et qui donnent une fausse impression de perte de poids.

**Le pain, les patates et les pâtes, ce sont tous des aliments engraisants. FAUX.**

Les produits céréaliers ont mauvaise réputation. Pourtant, ils sont la source principale d'hydrates de carbone (des sources de sucres bons pour la santé) qui sont le carburant que ton cerveau et tes muscles préfèrent pour leur fonctionnement. Sans cette énergie

essentielle provenant des hydrates de carbone, tu ne pourrais pas être en santé. Ce serait comme faire fonctionner une voiture sans essence. La perte de poids qui en résulterait peut-être n'est pas compatible avec ta santé et pourrait mettre ta croissance en péril.

**Une calorie de gras, c'est bien pire qu'une calorie de sucre. FAUX.**

Une calorie, c'est une calorie, qu'elle provienne des gras ou des sucres, ou des protéines. Toutes ces sources d'énergie ont leur rôle important dans ton corps. Même les gras ont leur utilité : ils sont essentiels à l'absorption de certaines vitamines, ils servent à garder le corps au chaud, ils sont essentiels à plusieurs fonctions vitales. Quand ton corps ne possède pas suffisamment de masse grasseuse, il interrompt certains processus importants, comme les menstruations et la fertilité. C'est signe que ton corps n'a pas tout ce qu'il faut pour grandir et fonctionner. Une alimentation variée et suffisante fournit de tout : des protéines, des sucres et des gras et te garde en santé.

**Les aliments légers ne sont pas vraiment une tactique d'amaigrissement qui fonctionne. VRAI.**

Depuis que les aliments légers existent, on n'a pas vu de diminution de l'obésité. Le taux d'échec des régimes alimentaires est toujours aussi élevé et celles et ceux qui utilisent ces aliments pour maigrir ne réussissent pas plus que les autres.

**Sauter le déjeuner, c'est une bonne méthode pour perdre du poids. FAUX.**

Sauter le déjeuner, c'est priver ton corps de nutriments essentiels à un moment où il en a bien besoin, parce que tu entreprends ta journée et que tu as besoin d'énergie. Ton corps a d'ailleurs besoin d'énergie tout au long de la journée et c'est pour cela que tu ressens la faim. Quand tu forces ton corps à se priver souvent, il apprend à t'envoyer des signaux de faim plus forts le reste de la journée pour que tu rattrapes l'énergie dont il a manqué plus tôt. On constate effectivement que les personnes qui ne déjeunent pas finissent par manger à peu près la même quantité de calories, mais en deux repas au lieu de trois, ce qui est loin d'être compatible avec un poids santé. Ton corps a besoin de trois repas par jour et de collations au besoin, et c'est pour cela qu'il t'envoie des signaux de faim.

**Quand je reste sur ma faim, mon corps va puiser son énergie surtout dans les réserves de muscles dans les heures qui suivent. VRAI.**

Les réserves de graisse sont une réserve d'énergie à long terme. Le corps humain ne s'en sert qu'en dernier recours, par exemple en cas de famine. En attendant que tu recommences à manger, le corps se débrouille en allant puiser de l'énergie surtout dans les muscles, ce qui n'est pas souhaitable car tes muscles sont précieux.

**Les mauvais gras, il faut les éviter. Les bons gras, on peut en manger tant qu'on veut, ils sont bons pour la santé. FAUX.**

Il est vrai qu'il y a des types de gras qui sont plus bénéfiques que d'autres sur ta santé. Mais les moins bons gras ne sont pas des poisons pour autant et les meilleurs gras ne sont pas des antidotes aux maladies. Il est important de conserver un équilibre dans ton alimentation afin que la quantité de gras totale dans ton alimentation soit suffisante aux besoins de ton corps, mais modérée, sans pour autant te priver de tous les petits plaisirs de la vie !

**Si je suis plus grosse ou gros que la majorité de mes copines ou copains, il y a de fortes chances que je reste toujours plus grosse ou gros que les autres, même à l'âge adulte. FAUX.**

Certains adolescents et adolescentes sont plus précoces que d'autres et par rapport à leurs copines et copains peuvent sembler plus grosses et plus gros, mais ils sont simplement plus en avance sur les autres dans leur développement physique. De même, certaines et certains élargissent plus que d'autres avant de grandir, alors que d'autres grandissent avant d'élargir. Ce qu'ils deviendront à l'âge adulte ne dépend pas de leur silhouette à l'adolescence. En d'autres mots, chaque enfant a sa façon de devenir un adulte, et une adolescente et un adolescent corpulents ne seront pas nécessairement des adultes corpulents, et une ou un mince ne restera pas forcément mince. Le corps peut changer avec les années, de même que les habitudes de vie.

**Manger entre les repas, ça fait engraisser. FAUX.**

Ce qui fait engraisser, c'est manger quand on n'a pas faim, donc quand nos besoins physiques sont comblés. Si tu as faim entre les repas, par exemple si tu as été très actif, une collation répond à ta faim et ton corps en a besoin. À l'adolescence, tes besoins sont plus grands parce que tu es en croissance. Il est normal que tu aies faim plus souvent, même entre les repas.

**Les suppléments de protéines ne font pas grossir les muscles. VRAI.**

Ton corps a besoin d'une quantité de protéines appropriée pour maintenir les muscles et les organes vitaux en santé. Quand il reçoit plus de protéines que d'habitude, il doit éliminer le surplus dans l'urine. Une alimentation variée et équilibrée comble amplement tes besoins en protéines, et les suppléments que tu prendrais se retrouveraient pour la plupart dans les toilettes, pas dans tes muscles.



**Si je me suis pesé(e) hier et qu'aujourd'hui je pèse 4 livres de plus, c'est parce que j'ai engraisé, il s'est ajouté du gras dans mon corps. FAUX.**

Le gras prend du temps à s'installer et ne peut produire une si grande différence sur la balance d'une journée à l'autre. Les variations de poids que l'on observe d'un jour à l'autre sont associées au fait que notre corps contient beaucoup plus d'eau et ce contenu en eau change constamment, d'une heure à l'autre, d'un jour à l'autre, d'une semaine à l'autre. Nous sommes vivants, donc nous suons, nous mangeons, nous respirons, nous éliminons : tous ces processus affectent notre quantité totale d'eau corporelle et donc notre poids sur la balance. Mais ni le gras corporel ni la silhouette n'en sont affectés. C'est un peu comme lorsqu'on trempe une éponge dans l'eau : même si elle est plus lourde, elle n'est pas plus grosse pour autant.

**Le métabolisme, c'est l'efficacité avec laquelle je brûle des calories. Si je fais des diètes à répétition, mon métabolisme ralentit et il devient plus facile d'engraisier par la suite. VRAI.**

C'est lorsque ton corps doit trop souvent aller puiser dans tes réserves de muscles que ta masse musculaire s'appauvrit. Les muscles étant l'une des parties de ton corps qui consomme le plus d'énergie, quand tu en as moins, tes besoins en énergie diminuent. C'est ce qu'on appelle le ralentissement du métabolisme. Ton corps apprend à se débrouiller avec moins. Même si tu manges la même chose qu'avant d'avoir suivi plusieurs diètes, ton corps a appris à consommer moins d'énergie et en mettra plus en réserve qu'avant dans tes graisses. C'est pour cela que les diètes ne fonctionnent pas à long terme.

**Objectif 2 – activité 2****DÉMASQUEZ L'ARNAQUE !****Observons la réalité**

Comme les adultes, les jeunes en quête de la silhouette idéale sont susceptibles de se laisser prendre au piège par les « vendeurs de miracles ». Effectivement, il n'est pas facile de distinguer le grain de l'ivraie. En tant qu'éducatrices et éducateurs, nous pouvons développer l'esprit critique des jeunes à l'égard des méthodes d'amaigrissement populaires en les informant des tactiques utilisées par l'industrie pour vendre leurs produits.

**Clientèle 11-20 ans****Agissons sur la réalité**

Les élèves partent à la recherche de publicités frauduleuses concernant l'amaigrissement. Ils peuvent trouver ces publicités dans les livres, les revues, les journaux ou décrire une publicité télévisée. L'activité consiste à démasquer les techniques de vente de l'industrie de l'amaigrissement, en comparant les publicités à la grille d'évaluation d'une publicité qui fait l'inventaire des tactiques couramment utilisées par l'industrie de l'amaigrissement. Les élèves se questionnent sur la véracité de la publicité et doivent trancher si oui ou non ils croient aux allégations du fabricant.

**Tactiques couramment utilisées par l'industrie de l'amaigrissement**

<b>Vous devriez avoir des soupçons si...</b>		<b>oui</b>	<b>non</b>
1-	La publicité présente un témoignage avant/après, avec photo ou en texte.		
2-	Les résultats sont GARANTIS.		
3-	On fait parler un docteur, une personne réputée ou une vedette.		
4-	On peut voir la mention « testée scientifiquement ».		
5-	On promet une perte de poids SANS AUCUN EFFORT.		

Vous devriez avoir des soupçons si...		oui	non
6-	Il n'y a rien d'autre qu'une case postale pour rejoindre la compagnie.		
7-	On ne propose aucun changement d'habitudes alimentaires ou aucune activité physique.		
8-	La méthode ne permet pas de consommer au moins 1600 calories par jour.		
9-	Ce que le produit contient n'est pas identifié.		
10-	Le produit contient des substances diurétiques ou laxatives : guarana, noix de cola, uva-ursi, cascara sagrada, senné, ginkgo bilobée, kelp, rhubarbe, etc.		

### **Changeons nos attitudes**

Pour changer les attitudes des jeunes à l'égard de ces publicités, il est essentiel de bien expliquer pourquoi les tactiques devraient éveiller les soupçons :

- ◆ Exposer des témoignages de personnes avant et après, avec ou sans photo, afin de convaincre. Il n'y a aucune loi qui empêche un fabricant de créer ces témoignages de toutes pièces. Même si le témoignage est réel, la perte de poids n'est habituellement que temporaire.
- ◆ Garantir les résultats : en fait, lorsqu'on appelle la compagnie pour réclamer un remboursement, on a rarement gain de cause.
- ◆ Faire parler un docteur ou une vedette, de façon à faire mousser la crédibilité du produit : le mot docteur peut aussi vouloir dire quelqu'un avec un doctorat (en commerce, par exemple) ; et même si un vrai médecin parle, rien n'assure que le produit apporte des résultats à long terme. Plusieurs médecins sont dans le domaine de l'amaigrissement, mais il y a aussi un taux d'échec à long terme de 95 % avec leur méthode.
- ◆ La mention « testé scientifiquement » veut simplement dire que la compagnie a fait des tests sur les produits, mais les résultats n'ont pas à être concluants. Elle a pu tester le produit et conclure que le produit est nocif et inefficace, mais aucune loi ne l'empêche de faire cette allégation. D'ailleurs, quand on appelle le manufacturier pour voir ces études, on reçoit la plupart du temps des insultes ou on est ignoré. Il n'y a pas de preuves de ces études qui sont fournies au consommateur.

- ◆ Contrôler son poids ne se fait jamais sans effort si l'on veut des résultats durables et compatibles avec notre santé.
- ◆ Une compagnie responsable n'a pas peur de s'identifier et ne craint pas les plaintes des consommateurs.
- ◆ Pour atteindre un poids favorable à la santé, il faut voir à remettre en question ses habitudes alimentaires. L'activité physique est un autre élément essentiel. Parfois, les publicités vont porter une mention du genre, en très petit caractère : « ce produit doit être utilisé dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un programme d'activité physique ». Ce n'est pas pour aider le client, c'est parce que c'est la loi qui l'exige afin d'empêcher le fabricant de bernier le consommateur en lui faisant croire aux miracles. Ce que cela signifie, c'est qu'en bout de ligne, ce qui fait perdre le poids, ce n'est pas le produit, ce sont les changements alimentaires et l'activité physique.
- ◆ Les régimes à basses calories produisent une perte de poids à court terme, car le corps manque d'énergie. Il n'y a rien de miraculeux là-dedans. Le problème, c'est qu'à long terme, le poids perdu revient, avec même des kilos en prime. Si la méthode propose un menu insuffisant à combler les besoins alimentaires minimums, les résultats ne seront que temporaires et ont des effets néfastes sur la santé et le bien-être de l'individu.
- ◆ Ils sont inefficaces pour la perte de poids, mais produisent une perte d'eau et peuvent causer, entre autres, des problèmes gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhées, paresse intestinale si l'usage est prolongé) ; perte de potassium pouvant mener à un arrêt cardiaque ; certaines algues riches en iode peuvent prédisposer à des déséquilibres de la glande thyroïde ou causer des atteintes au foie.

## Le poids du regard

### Observons la réalité

Le poids d'une personne est une réalité complexe influencée par de nombreux facteurs. Il y a des individus qui sont « naturellement » plus lourds que les autres. C'est tout simplement leur façon d'être.

**Clientèle 15-17 ans**

### Agissons sur la réalité

À l'aide du texte « Qu'est-ce qui fait grossir les gros ? » (**Annexe G**), faites réfléchir les élèves sur l'importance des facteurs génétiques et biologiques qui influencent le poids de tous les individus. **Partenariat français-biologie.**

Le texte « Qu'est-ce qui fait grossir les gros ? » constituait l'épreuve de lecture en français, 3<sup>e</sup> secondaire, ministère de l'Éducation, région Laval-Laurentides-Lanaudière en juin 2001. Il a gagné le prix Corps-Accord remis par la Coalition Corps-Accord lors de la **Journée internationale sans diète** du 6 mai 2002.

**Changeons nos attitudes****Faire ressortir que :**

- ◆ Chez toutes les espèces (y compris les humains), il y a des individus qui ont plus de facilité à stocker et à économiser l'énergie (les personnes plus rondes, en général). Cette caractéristique, qui a assuré la survie des humains à travers les nombreux épisodes de famine qui ont jalonné notre histoire, peut devenir un désavantage dans une société comme la nôtre qui pousse à la surconsommation, même dans le domaine alimentaire et vers des loisirs sédentaires.
  
- ◆ Le poids d'une personne est influencé par de multiples facteurs : héréditaires, biologiques, socioéconomiques et personnels. Cependant, peu importe les raisons pour lesquelles une personne est ronde ou grosse, elle a droit à la dignité et au respect de son entourage.

**Objectif 3 – activité 2****Défilons tous les modèles****Clientèle 10-18 ans****Agissons sur la réalité**

Organisez un défilé de mode pour montrer la beauté de la diversité. Choisissez vos modèles parmi des jeunes de tous les formats corporels.

**Changeons nos attitudes**

Il vous faudra sûrement tirer la manche des plus enrobés. Avec votre soutien, celles et ceux qui consentiront à participer y puiseront une bonne dose de meilleure estime de soi.

## Les fruits de nos préjugés

### Observons la réalité

Les stéréotypes et les valeurs que nous associons à la minceur et à la rondeur sont le fruit de notre culture.

**Clientèle 13-17 ans**

### Agissons sur la réalité

Effectuez avec les élèves une réflexion de type **REMUE-MÉNINGES**.

1. Divisez le tableau en deux parties.
2. Écrivez dans une partie : **ÊTRE UNE PERSONNE MINCE**.
3. Demandez aux élèves (et notez) de dire quelles impressions, images, caractéristiques ils associent aux personnes de ce type.
4. Écrivez dans l'autre côté du tableau : **ÊTRE UNE PERSONNE GROSSE**.
5. Faites le même exercice que précédemment avec ce type de personnes.
6. Observez avec eux quel portrait d'ensemble se dégage pour chaque groupe à partir des caractéristiques données à chacun.

*Il ressortira, selon toute probabilité, un tableau très positif des personnes minces et un portrait chargé de défauts (à peu de détails près) des personnes grosses.*

**Clientèle 8-12 ans**

- A) On pourrait faire une variante de cet exercice avec les plus jeunes en affichant une photo d'une personne mince et d'une personne grosse. (Attention, choisir des photos « neutres » où les deux ne sont ni favorisées ni dénigrées).
- B) Demandez de faire une liste de qualités pour chacune des personnes.



**Changeons nos attitudes**

Demandez aux élèves :

- ◆ D'où vient le fait que l'on donne tellement de qualités aux personnes minces et presque tous les défauts aux personnes plus rondes ? (Réponse : de la représentation médiatique, voir Objectif 1. activité 6).
- ◆ Les personnes minces ou moyennes qui vous entourent ont-elles toutes ces qualités ?
- ◆ Les personnes rondes qui vous entourent ont-elles toutes ces défauts ?
- ◆ Connaissez-vous des personnes rondes ou grosses qui ont l'air bien, qui s'affirment, que beaucoup de gens aiment ? (Allez les féliciter, elles font mentir les stéréotypes et elles ont une grande force de caractère).
- ◆ Connaissez-vous des personnes minces ou moyennes qui ne s'aiment pas, qui se trouvent toujours des défauts ? (Quand on vise la perfection imposée par la société comme norme d'estime de soi, on ne pourra jamais être bien dans sa peau).

## Journée internationale sans diète

### Observons la réalité

Depuis des décennies, les jeunes sont inondés de messages venus des médias, de l'industrie de la mode et des diètes. Ceux-ci les incitent à se conformer à des modèles de minceur, voire de maigreur en retour de la reconnaissance sociale. Mais, plus encore, on nie leur droit de se faire accepter et respecter quels que soient leur taille et leur poids. Comment arriver à dénoncer les préjugés envers les grosses personnes, les faussetés véhiculées en regard de l'obsession de la minceur tout en favorisant l'acceptation de la diversité des formats corporels ? À cet égard, il peut être important de se joindre à un mouvement social international et de participer ainsi à la **Journée internationale sans diète**.

À travers le monde, plusieurs pays soulignent la **Journée internationale sans diète**, le 6 mai, en organisant diverses activités favorisant l'acceptation de la diversité des formats corporels. Créée en 1992, à Londres, cette journée est surtout utilisée pour dénoncer les torts considérables causés par les régimes, la chirurgie esthétique et l'obsession de la minceur. Depuis 1996, la Coalition Corps-Accord souligne la journée du 6 mai, rebaptisée **Journée Corps-Accord**, en procédant à l'attribution d'un méritas/déméritas. Le **prix Corps-Accord** récompense une entreprise, un événement, une publicité qui favorise l'acceptation de la diversité des corps, tandis que le **prix On s'en balance !** dénonce les produits, actions ou images qui renforcent l'obsession de la minceur et défavorisent la pluralité des images corporelles.

**Clientèle 13-20 ans**

### Agissons sur la réalité

1. Organisez votre propre palmarès et diffusez-le lors de la **Journée Corps-Accord**. Avec vos élèves, faites l'inventaire des publicités, des entreprises ou des personnalités qui, par leurs actions, favorisent ou défavorisent l'acceptation des divers formats corporels. Faites connaître vos lauréats à la Coalition Corps-Accord.
2. Participez aux prix Corps-Accord et On s'en balance ! en sélectionnant avec les élèves des nominations dans les deux catégories.

3. Organisez un événement pour souligner le 6 mai : la Journée Corps-Accord. Vous pouvez utiliser les idées suggérées dans la fiche « Célébrons le 6 mai la Journée Corps-Accord ».

Vous pouvez consulter ce document à l'adresse suivante :

<http://www.corpsaccord.com/>

### **Changeons nos attitudes**

Participer à la **Journée internationale sans diète** permet d'encourager chaque personne, peu importe son âge, sa culture ou son milieu social, à s'accepter, à se respecter et à se faire respecter, et ce, quels que soient sa taille et son poids. Cela favorise également l'évolution des mentalités, puisque cette journée soulignée à travers le monde encourage les communautés (ici le milieu scolaire) à plus de tolérance à l'égard de la diversité des corps.

---

## Histoire de Nathalie

### Observons la réalité

L'image négative que les personnes entretiennent à l'égard de leur corps, l'obsession de la minceur, vouloir se conformer à des standards de minceur, tout cela peut être alimenté par le milieu familial et l'entourage immédiat. Plusieurs personnes subissent des pressions de la part de leurs proches pour maigrir ou ne pas grossir. Chez les jeunes, le milieu scolaire agit également comme un agent de renforcement. Tant les camarades de classe que le personnel peuvent émettre des commentaires négatifs à l'égard des élèves plus ronds. En effet, quelques études ont démontré que des enseignantes et des enseignants évaluaient négativement les travaux réalisés par des élèves plus gros en y apportant moins d'attention et en reproduisant certains préjugés sociaux. On les considérait comme moins intelligents et plus paresseux que les autres<sup>3</sup>. Les jeunes qui sont ridiculisés parce qu'elles ou ils sont grosses ou gros ou pas suffisamment minces, vivent alors plusieurs émotions : haine de soi, culpabilité, honte, découragement, rejet de leur corps, voire dépression.

**Clientèle 13-20 ans**

### Agissons sur la réalité

- ◆ Demandez aux élèves de lire le texte sur Nathalie, étudiante en 2<sup>e</sup> secondaire<sup>4</sup> (**Annexe I**). Ce texte permet de comprendre comment une étudiante peut intérioriser un message négatif à son égard.

### Changeons nos attitudes

1. À partir de ce texte, faites ressortir les questionnements, les nouvelles prises de conscience vécues :
  - ◆ Les élèves ont-ils été témoins de scènes semblables où des personnes ont été harcelées ou jugées en regard de leur poids ?

<sup>3</sup> Kelly, *The Goddess is fat*, Shadow on a Tightrope Writings by Women on Fat Oppression, Éd. par Lisa Schoenfelder et Barb Wieser, Iowa City, Aunt Lute Book Company, 1983, p. 15 à 21.

<sup>4</sup> Michèle Boisvert, Diane Lesage, Coalition Corps-Accord, *La Chaussée des Géantes*, 2002, p. 11-12.

- ◆ Est-ce que les élèves utilisent eux-mêmes des paroles blessantes envers leurs camarades plus grosses et plus gros ?
2. Il est possible de poursuivre cette activité en invitant les élèves à écrire des phrases, des mots injurieux utilisés à l'égard des personnes grosses pour ensuite les jeter dans une poubelle.
- ◆ Comment réagir devant ces propos injurieux ?

## Les clones sont parmi nous

### Observons la réalité

1. Qu'en est-il de nos références en matière de beauté ?
2. Nous sont-elles imposées par notre culture strictement axée sur le visuel (voyeurisme) ?
3. Est-on en train de nous convaincre que nous devons toutes et tous nous conformer aux mêmes standards en dehors desquels il n'y a point de reconnaissance sociale ?
4. Quels impacts aura sur les jeunes le désir puissant de se conformer à ces stéréotypes souvent inhumains et aliénants ?

**Clientèle 16-20 ans**

### Agissons sur la réalité

- ❖ Amorcer avec vos élèves une discussion « philosophique » sur cette attirance irrésistible pour ce que l'on associe à la beauté. À l'aide des questions suivantes, tentez d'élargir leur perception de la beauté et comment elle peut habiter chaque humain.
  1. Comment sont les personnes que vous jugez belles ?
  2. Y a-t-il des critères précis pour que vous jugiez une personne attirante ?
  3. Est-ce qu'on peut être beau si on est handicapé/vieux/gros ?
  4. Connaissez-vous une personne « pas belle » qui exerce une grande fascination sur les autres ?
  5. Comment jugez-vous les critères de beauté définis par notre société actuelle ?
  6. Voyez-vous une différence entre beauté et charme ?

7. Ne trouvez-vous pas qu'avec les critères de beauté actuels qui nous poussent à la conformité à un modèle unique, l'ère des clones est déjà parmi nous ?
8. Croyez-vous que la diversité est à conserver ou qu'il faut travailler à créer des êtres les plus « parfaits » possible ?

### **Changeons nos attitudes**

En conclusion (et c'est aussi discutable) :

- ❖ **Ce qui rend les gens attirants, c'est l'ensemble de leur personnalité, l'énergie qu'ils dégagent, la lueur au fond de leurs yeux, leur passion.**
- ❖ **C'est dans le corps qu'on est beau et ça passe, mais c'est dans tout son être qu'on a du charme et cela ne s'éteint qu'avec la mort.**

## Jeu des mythes

*Encerclez votre réponse*

1.	Les grosses personnes ne sont pas en santé.	Vrai	Faux
2.	Les grosses personnes mangent plus que les personnes minces.	Vrai	Faux
3.	Normalement, une femme de 50 ans devrait peser la même chose qu'à 20 ans.	Vrai	Faux
4.	Les grosses personnes devraient perdre du poids.	Vrai	Faux
5.	Les femmes suivent des régimes pour être plus en santé.	Vrai	Faux
6.	Les diètes ne sont pas une méthode efficace pour perdre du poids.	Vrai	Faux
7.	Les plus récentes chartes grandeur/poids ont augmenté le poids « normal » dans chaque catégorie de grandeur.	Vrai	Faux
8.	Les personnes minces sont plus heureuses que les grosses personnes.	Vrai	Faux
9.	Les grosses personnes font souvent face à de la discrimination sociale.	Vrai	Faux
10.	Dans notre société, il y a d'énormes pressions qui sont exercées pour que les gens soient minces.	Vrai	Faux
11.	Les pressions sociales à l'égard de la minceur sont particulièrement dirigées à l'endroit des femmes.	Vrai	Faux
12.	Les grosses personnes sont moins belles que les personnes minces.	Vrai	Faux
13.	Les personnes qui ne réussissent pas à maigrir n'ont pas de volonté.	Vrai	Faux
14.	Les grosses personnes mangent leurs émotions.	Vrai	Faux
15.	Plusieurs femmes se laissent mourir de faim pour être minces.	Vrai	Faux
16.	Les personnes minces vivent plus longtemps que celles qui sont grosses.	Vrai	Faux



### Solutions du jeu des mythes

1. FAUX. Les grosses personnes ne sont pas nécessairement en moins bonne santé que les autres. Les résultats des études qui associent grosseur et maladie sont souvent biaisés puisque l'échantillonnage sur lequel portent ces études est souvent constitué de personnes ayant un passé de diètes à répétition. Les cycles diète/non-diète sont plus dommageables que le fait de vivre avec un poids élevé mais stable.
2. FAUX. La plupart des études recensées sur le sujet démontrent que les grosses personnes ne mangent ni plus ni moins que les autres. En fait, des personnes minces peuvent manger énormément sans prendre une livre.
3. FAUX. Plusieurs phénomènes naturels surviennent au cours de la vie d'une femme et peuvent entraîner une prise de poids (puberté, grossesse, ménopause, etc.).
4. FAUX. Ce mythe provient principalement des normes de minceur irréalistes imposées aux femmes. Heureusement, de plus en plus de femmes les remettent en question et commencent à s'aimer telles qu'elles sont.
5. FAUX. Les femmes suivent d'abord et avant tout des régimes pour améliorer leur apparence. Toutefois, le discours actuel associe minceur à santé, en omettant de mentionner les effets néfastes des diètes sur la santé.
6. VRAI. 95 % des gens reprennent leur poids initial et même plus dans les deux années qui suivent la fin de leur régime.
7. VRAI. Depuis quelques années, la Corporation professionnelle des diététistes a augmenté les barèmes de poids en instaurant une charte de poids santé. Toutefois, ceci demeure une norme restrictive ne tenant pas compte du fait que chaque individu possède un poids naturel.
8. FAUX. Socialement, la minceur est associée au bonheur. Plusieurs femmes pensent qu'en maigrissant, elles régleront leurs problèmes et qu'elles pourront améliorer leur existence. La perte de poids n'entraîne pas de changements profonds dans une existence. De plus, la plupart des femmes minces éprouvent quand même des insatisfactions par rapport à leur corps et à leur apparence physique.
9. VRAI. Ceci est particulièrement vrai pour les grosses femmes du fait de leur sexe et de leur apparence. Les grosses personnes sont jugées comme étant paresseuses, stupides, sans volonté, etc. On leur refuse des emplois, on les insulte dans la rue. Elles rencontrent beaucoup d'hostilité.

10. VRAI. Partout, nous subissons des pressions pour être minces. La publicité, la mode, les médias, les professionnelles et professionnels de la santé, *etc.* contribuent fortement à rendre les femmes inquiètes à l'égard de leur corps en associant constamment la minceur et l'éternelle jeunesse à la beauté, à la santé et au succès.
11. VRAI. Bien qu'elles prennent de plus en plus de place socialement, elles sont encore d'abord et avant tout évaluées à partir de leur apparence physique. La minceur étant à la base des canons de beauté actuels, elles subissent énormément de pressions pour maigrir. Les publicités sur les diètes de même que les produits minceur sont très fortement orientés vers un public féminin. Pratiquement tous les magazines féminins présentent des articles sur la minceur.
12. FAUX. Aujourd'hui, la minceur est très valorisée. Par contre, d'autres cultures et certaines périodes de l'histoire glorifient la rondeur et la grosseur chez les femmes. Nous devons remettre en question les normes strictes qui régissent les canons de beauté et prôner une définition de la beauté qui tient compte du droit à la différence dans la diversité des corps.
13. FAUX. Maigrir n'est pas une question de volonté. Chaque individu possède un poids naturel. Lors d'un régime amaigrissant, différents facteurs biologiques s'activent pour lutter contre toute déviation de ce poids naturel. Il est pratiquement impossible, malgré toute la volonté du monde, de descendre en deçà de ce poids à long terme.
14. FAUX. Manger ses émotions n'est pas le fait des grosses personnes. Des personnes minces peuvent aussi compenser par la nourriture. En contrepartie, ce sont loin d'être toutes les grosses personnes qui font face à ce problème.
15. VRAI. Au moins une femme sur cent devient anorexique. Leur quête de la minceur peut même les conduire à la mort (800 femmes meurent littéralement de faim à chaque année aux États-Unis). De nombreuses femmes perdent aussi la vie en se soumettant à divers régimes ou opérations pour maigrir.
16. FAUX. Le fait d'être grosse ne réduit pas l'espérance de vie. En fait, une diminution de la longévité peut être constatée aux deux extrêmes de l'échelle de poids de la population, soit chez les personnes très minces ou très grosses. Entre ces deux extrêmes, il n'y a pas de variation significative de l'espérance de vie.

(Autotest à mettre en référence pour que les enseignantes et les enseignants s'interrogent sur leurs propres attitudes à l'égard de la nourriture et de leur poids.)

### Autotest : Évaluez votre niveau d'obsession de la minceur

<i>Questions relatives aux comportements</i>	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Je me pèse.				
Il m'arrive de rester sur ma faim dans le but de me gâter plus tard.				
Je saute des repas dans le but de contrôler mon poids.				
Je me retiens de manger entre les repas même quand je ressens la faim.				
Il m'arrive de manger au point d'en être malade.				
Je compte les calories que j'ai mangées ou que je vais manger.				
Je pense à mon poids.				
Je pense à la nourriture.				
Je me force à finir mon assiette même si je n'ai plus faim.				
J'ai recours à des périodes de jeûne pour maigrir.				
Je fais usage de produits naturels pour maigrir.				
Je passe plus de 6 heures de suite sans manger.				

<i>Questions relatives aux attitudes</i>	Totalement en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt d'accord	Totalement d'accord
Je crois que si j'étais plus mince, je serais plus heureuse.				
Il y a des aliments que je ne me donne pas le droit de manger.				
Je me sens coupable quand je mange à ma faim.				
J'ai l'impression que si je me laissais vraiment aller à manger à ma faim, je ne pourrais pas me contrôler.				
J'ai de la difficulté à accepter mon corps tel qu'il est.				
Je crois que je serais plus séduisante si je maigrissais.				
Mon poids est une entrave à mon bonheur.				
Pour moi, maigrir est plus important que la santé.				

### Calculez vos résultats

Attribuez 3 points pour chaque réponse dans la première colonne, 2 points pour la deuxième et 1 point pour la troisième. Ne vous attribuez aucun point pour les réponses dans la dernière colonne. Interprétez vos résultats avec la grille ci-dessous.

### Grille d'interprétation

<b>De 40 à 60</b> : Rêve de minceur, entrave au bonheur !	<b>De 20 à 40</b> : Ma relation avec la nourriture n'est plus ce qu'elle était...	<b>De 0 à 20</b> : La balance, je m'en balance !
Mince alors ! Vous êtes si obsédée par votre poids que vous adoptez des comportements et des attitudes nuisibles à votre santé et à votre bien-être psychologique. Vous auriez intérêt à voir le bonheur autrement qu'à travers les kilos !	Plus de 70 % des femmes sont comme vous ! Vous ressemblez à la plupart des femmes. Ne laissez pas votre désir de minceur corrompre votre relation avec la nourriture et votre existence. Il y a d'autres façons de voir la vie...	Vous êtes parmi les rares à ne pas subir l'influence du culte de la minceur ! Vous mangez ce qui vous plaît à votre faim et ne vous en portez pas plus mal ! Continuez à profiter de la vie dans ce corps qui est votre guide, votre ami fidèle.

## La réalité sur l'obsession de la minceur et le culte de la beauté

1. Selon Statistique Canada \_\_\_\_ % des femmes ont un poids adéquat ou insuffisant.
2. Pourtant, \_\_\_\_\_ % des femmes canadiennes de poids santé veulent perdre du poids, et \_\_\_\_\_ % des femmes de poids insuffisant le souhaitent aussi.
3. \_\_\_\_\_ % des adolescentes ont suivi un régime avant l'âge de 18 ans et \_\_\_\_\_ % avant l'âge de 9 ans.
4. Le début des diètes commence maintenant dès l'âge de \_\_\_\_\_ ans.
5. En 1998, au Canada, on a pratiqué environ \_\_\_\_\_ interventions à caractère esthétique chez des moins de 18 ans.
6. Le profil minimum pour être mannequin est de \_\_\_\_ livres, \_\_\_\_ pieds \_\_\_\_ pouces. La plupart sont encore plus maigres.
7. Le profil moyen de la population féminine est de \_\_\_\_ livres, \_\_\_\_ pieds \_\_\_\_ pouces.
8. Le poids d'une personne est considéré comme propice à une bonne santé lorsque l'indice de masse corporelle est entre 20 et 25. C'est à un indice de masse corporelle entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ que l'on retrouve la plus grande longévité chez les femmes.
9. L'industrie de l'amaigrissement génère des profits de \_\_\_\_\_ de dollars par année.
10. \_\_\_\_\_ % des personnes qui entreprennent un régime amaigrissant reprennent le poids perdu en dedans de cinq ans, souvent avec des kilos en prime.

## Réponses

1. Selon Statistique Canada, **76 %** des femmes ont un poids adéquat ou insuffisant. L'obésité touche 34 % des femmes.
2. Pourtant, **81 %** des femmes canadiennes de poids santé veulent perdre du poids, et **23 %** des femmes de poids insuffisant le souhaitent aussi, sans compter la quasi-totalité des femmes avec un réel embonpoint. C'est donc dire que l'obsession de la minceur est un fléau qui touche plus de femmes que l'obésité.
3. **80 %** des adolescentes ont suivi un régime avant l'âge de 18 ans, exactement comme leur mère. **40 %** avant l'âge de 9 ans ont déjà fait de même. (Institut national de la nutrition du Canada). Les conséquences sur la santé des jeunes sont sérieuses.
4. Le début des diètes commence maintenant dès l'âge de **7 ans**. L'image corporelle des adolescentes est sérieusement malade.
5. En 1998, au Canada, on a pratiqué environ **2 000** interventions à caractère esthétique chez les moins de 18 ans. Aux États-Unis, les chirurgies chez les moins de 18 ans ont fait un bond de 85 % entre 1992 et 1998, selon la Société américaine des chirurgiens plasticiens.
6. Le profil minimum pour être mannequin est de **120 livres, 5 pieds 8 pouces**. (Indice de masse corporelle de 18, où la fertilité commence à être compromise. Le modèle de beauté proposé ne correspond qu'à 5 % de la population féminine. C'est donc dire que les 95 % plus grasses admirent les 5 % plus maigres.)
7. Le profil moyen de la population féminine est de **144 livres, 5 pieds 3 pouces**. Ces proportions représentent un indice de masse corporelle de 25, compatible avec la santé. Pourtant, malgré que ce soit le profil de la moyenne féminine, la femme moyenne se trouve grosse à ce poids.
8. Le poids d'une personne est considéré comme propice à une bonne santé lorsque l'indice de masse corporelle est entre 20 et 25. C'est pourtant à un indice de masse corporelle entre **26 et 28** que l'on retrouve la plus grande longévité chez les femmes. Les chartes que l'on utilise pour catégoriser les gens, selon les risques de santé que constitue leur poids, comportent de sérieuses lacunes et ne racontent pas toute l'histoire, surtout pour les femmes.

9. L'industrie de l'amaigrissement génère des profits de **33 milliards** de dollars par année. L'industrie des cosmétiques est de 20 milliards. Ce n'est pas pour le bonheur et la santé des femmes que l'on entretient le culte de la beauté. C'est pour servir les buts de la commercialisation. Les femmes n'achèteraient pas de produits si elles se considéraient belles au naturel.
10. **95 %** des personnes qui entreprennent un régime amaigrissant reprennent le poids perdu en dedans de cinq ans, souvent avec des kilos en prime. Plusieurs études tendent même à démontrer, surtout chez les adolescentes, que les diètes à répétition augmentent les risques de gains de poids futurs. La solution ferait-elle partie du problème ?

## Extrait de *La Chaussée des Géantes* Texte de Diane Lesage

### Une démarche d'affirmation

Pour changer ses attitudes par rapport à la culture de la diète et aux mépris des rondeurs, chaque femme doit d'abord se permettre un relâchement de la pression face à cette question. Retrouver la confiance en ses capacités de faire les bons choix pour atteindre le plus grand bien-être possible. Approcher la nourriture et l'activité physique d'un point de vue positif. Apprendre à ressentir son corps. Se donner le droit au plaisir, le goût de la santé (la vraie). Arrêter de se comparer aux autres femmes. Fuir les conversations à propos du poids et de la nourriture. Éviter les gens qui par leur ignorance et/ou leur intolérance veulent nous arrêter dans notre élan vers la réconciliation avec nous-mêmes ; nous enfermer dans des images méprisantes les rassure dans leur besoin de prouver leur « supériorité ». Nous devons cesser de haïr notre corps et constamment nous blâmer de ne pas le contrôler.

Accepter sa consistance, sa corpulence permet de porter attention au reste de sa vie, au reste de son moi. Aucune femme ne peut se dire libre si elle ne possède pas son propre corps. Chaque femme qui vit bien dans ses rondeurs facilite la vie de toutes les femmes. Les rondes doivent se voir comme des femmes puissantes qui n'ont pas à s'excuser de leur appétit de vivre. Un corps imposant a une présence, il est fort, substantiel, important. Il nous faut renouer chacune avec la vérité, la vraie nature de notre corps. C'est notre antenne pour être en contact avec le monde extérieur, avec les autres êtres vivants. C'est là l'essentiel de sa beauté. Échangeons l'obsession de l'image corporelle pour la magie du ressenti. Apprenons à aimer notre corps pour tout ce qu'il nous permet de faire, d'exprimer. Pour le merveilleux cadeau des sensations, des plaisirs, des contacts, des accomplissements. Pour son pouvoir de nous emplir des émotions, des sentiments qui nourrissent l'âme et le cœur. Comme capteur des parfums, de la musique, de la lumière, de la caresse, de l'exquis. Prenons conscience d'un corps fabuleux qui nous fait sentir que nous appartenons à ce monde et que notre façon de l'incarner est à nulle autre pareille. Du minuscule au sidéral, la vie est toujours la vie et sa beauté inclut les formes généreuses. À nous d'élargir nos perceptions à cet égard.

## **Extrait de *L'obsession de la minceur* Guide d'intervention du Centre des femmes de Verdun**

### **La transformation du corps des femmes : un aperçu historique**

Ce survol historique de la transformation du corps des femmes est essentiellement basé sur les changements observés chez les Européennes des classes dominantes. Leur société étant le haut lieu de la mode, elles seront les premières influencées et touchées par les modifications et innovations vestimentaires apportées au cours des différentes époques.

Comme vous le verrez, de tout temps le corps des femmes a été maîtrisé, façonné et modelé selon les rôles sociaux qui leur sont dévolus : la fragile et pure du Moyen-Âge, la majestueuse du XVII<sup>e</sup>, la révolutionnaire du XVIII<sup>e</sup>, la romantique du XIX<sup>e</sup>. L'apparence physique et l'idéal féminin imposés aux femmes sont le reflet des valeurs dominantes de la société dans laquelle elles évoluent. Vous noterez également que certaines époques ont promulgué une plus grande liberté de mouvement du corps des femmes. Ces périodes coïncident avec une participation plus active des femmes à la vie sexuelle, sociale et politique. Cependant, ces périodes furent généralement de courte durée et ont été suivies de périodes de « récupération » où l'on a contraint et mutilé de nouveau leur corps<sup>5</sup>.

### **Préhistoire**

De l'Atlantique à la Sibérie, des archéologues ont trouvé des statuettes et des figurines représentant des femmes très rondes dont les réserves de graisse sont situées au centre de leur corps : gros seins, ventre large et retombant, grosses fesses. Ces figurines, vieilles de 30 000 ans, évoquaient la Déesse, symbole ultime de la vie, de la fertilité. Dans les sociétés matriarcales, donner la vie était l'acte de pouvoir suprême, le symbole de la capacité des femmes à créer la vie<sup>6</sup>.

### **Moyen-Âge (500 – 1300)**

Cette époque privilégie la maigreur et cultive l'impression de fragilité qui s'en dégage. Les formes sont menues, délicates, les poitrines sont petites, les hanches effacées, la

<sup>5</sup> Michèle Declerck et Jeanne Boudouard, *La nourriture névrose*, Paris, Éd. Denoël/Gonthier, 1981, 237 p.

<sup>6</sup> Kelly, « The Goddess is Fat », *Shadow on a Tightrope Writings by women on a fat appression*, Iowa City, Éd. par Lisa Schoenfelder et Barb Wieser, Aunt Lute Book Company, 1983, p. 15 à 21.

Marc Alain Descamps, « Le regard de l'autre », *Souffrir pour être belle*, Québec, Éd. Fides et Musée de la Civilisation, 1988, p. 131 à 151.



gorge menue, les bras et le cou sont longs. Les robes longues et ajustées accentuent la hauteur et la fragilité de la silhouette. C'est l'époque de l'amour chevaleresque, où l'on se bat pour ces femmes si fragiles<sup>7</sup>.

### **Renaissance (1300 – 1500)**

Dès le début de la Renaissance, on remarque que la silhouette du corps des femmes est plus massive. On apprécie les beautés bien en chair aux formes arrondies. Ce qui n'empêchera pas, par la suite, l'apparition de carapaces vestimentaires dont le but est de maîtriser les expansions de la chair et la mollesse du corps.

On utilise le corset qui comprime et allonge la taille. C'est aussi le début du décolleté. On relève la poitrine et on dégage le cou. La manche à gigot et l'élargissement du jupon mettent en valeur la finesse de la taille.

Le culte des femmes n'est plus orienté vers sa dimension spirituelle, mais se fonde plutôt sur la perspective du plaisir charnel qu'elles peuvent procurer<sup>8</sup>.

### **XVII<sup>e</sup> (1600)**

Bien que la silhouette des femmes soit lourde et plus opulente, on assiste au redressement du maintien. On apprécie les beautés majestueuses. Le corps est semblable à une armure et il est maintenu par des baleines, des tiges de bois ou de jonc. Le corset se lace devant, rejetant les épaules en arrière, afin de solenniser la posture. L'attitude rigide et morale du corps est importante puisqu'à cette époque, les femmes exercent un certain pouvoir en tant que régentes<sup>9</sup>.

### **XVIII<sup>e</sup> (1700)**

Apparition du modèle impressionniste : « [c'est une] beauté en lignes douces, [...] la tendre fermeté d'un corps fluide et potelé, vif et familier, d'un corps à fossettes riant dans sa chair blanche<sup>10</sup> ».

Les femmes superposent à leur corps de larges cercles d'osier recouverts d'étoffes, atteignant un diamètre de 3 à 4 mètres. Les robes sont encombrantes, restreignent et paralysent la liberté de mouvement des femmes.

---

<sup>7</sup> Michèle Declerck et Jeanne Boudouard, op. cit.

<sup>8</sup> Michèle Declerck et Jeanne Boudouard, op. cit.

<sup>9</sup> Michèle Declerck et Jeanne Boudouard, op. cit.

<sup>10</sup> Philippe Perrot, *Le travail des apparences ou les transformations du corps féminin XVIII<sup>e</sup> – XIX<sup>e</sup> siècle*, Paris, Éd. du Seuil, 1984, p. 67.

Plus tard, la participation des femmes à la Révolution française a sans doute influencé la mode de cette époque. Les lignes sont épurées, le style est dépouillé. Les robes sont plus légères, épousent le corps et mettent en évidence ses formes réelles. Certaines femmes adoptent un vêtement de type « Grèce antique ». La taille est remontée et la poitrine est soutenue par une petite brassière. Le vêtement permet alors une liberté de gestes et se veut plus naturel, sans toutefois mettre en valeur les rondeurs féminines.

### **XIX<sup>e</sup> (1800)**

Dès le début du XIX<sup>e</sup> siècle, on réintègre le corset, les paniers et les crinolines toujours aussi démesurément larges. Tout au long de ce siècle, la taille sera soit allongée, raccourcie ou contorsionnée<sup>11</sup>.

Le corset dessine une taille étroite entre des hanches gonflées par une crinoline. Il comprime le ventre et la taille, faisant ainsi saillir les seins. La taille des femmes ne sera jamais assez mince et l'on fabriquera un corset se lançant dans le dos afin d'obtenir une véritable taille de guêpe. Ces corsets compriment les organes internes, déforment la cage thoracique, provoquent des évanouissements, la respiration étant oppressée. On a d'ailleurs retrouvé des squelettes de femmes dont les côtes ont été brisées par le port du corset.

Ce siècle développera également une panoplie d'appareils mécaniques pour rectifier et modeler le corps des femmes. Dans son livre *Le travail des apparences ou les transformations du corps féminin XVIII<sup>e</sup> – XIX<sup>e</sup> siècle*, Philippe Perrot reproduit le corset dit « Vénus de Milo » qui contient des seins en caoutchouc palpitant au moyen d'un ressort situé derrière la taille. Si un bras le frôle, la poitrine palpite aussi longtemps que la pression est exercée. On ne manquait pas d'imagination !

Vers 1880, on voit apparaître le faux-cul. C'est un coussin rembourré sur les fesses qui contorsionne la silhouette. Le corset est alors plus grand, couvre le corps jusqu'en haut des cuisses faisant avancer les seins et rebondir les fesses. Pour obtenir de bons résultats et présenter une croupe intéressante, les femmes devaient au préalable avoir une bonne couche de graisse sur les fesses<sup>12</sup>. Cette silhouette fait penser au profil des volailles de basse-cour<sup>13</sup>.

Tous ces mécanismes concourent à raidir, à handicaper et à mutiler le corps tout en le réduisant à la passivité et en promouvant sa fragilité. On entérine ainsi un discours médical décrétant que la fragilité féminine fait partie intégrante de la nature du corps des femmes<sup>14</sup>. L'image sociale des femmes en est une d'improductivité, d'objet de

---

<sup>11</sup> Ibidem.

<sup>12</sup> Michèle Declerck et Jeanne Boudouard, op. cit.

<sup>13</sup> Marc Alain Descamps, op. cit., p. 131-151.

<sup>14</sup> Philippe Perrot, op. cit., p. 67.

consommation et de faire-valoir. Elle représente le rang de son mari. Elle sera sa devanture sociale.

« Parce que la femme est le sexe, grosse de péchés et de malédictions, de scandales et de luxures, sa "nature" trop dévorante, ses appâts trop dilatés rebutent ou font peur si on ne les tempère en les détournant, si on ne les transforme en les sublimant [...]. Ce n'est que durement déformée, c'est-à-dire dûment réformée, socialisée dans sa matérialité, domestiquée dans son animalité, que la femme cessera d'effrayer pour séduire [...], Souffrir pour être belle revient à dégager la chair de ses prodigalités, à la fragiliser afin d'en neutraliser le danger. Le bourgeois du XIX<sup>e</sup> siècle [...] n'admettra la femme qu'à la condition de sa "pacification"<sup>15</sup> ».

## **XX<sup>e</sup> (1900)**

Le début du siècle est marqué par le déclin progressif du port du corset. On pourrait sans doute mettre en parallèle la fin de ce règne, qui a malgré tout duré près de quatre siècles, et l'apparition de tout le mouvement des suffragettes. Les femmes s'organisent alors entre elles, revendiquent des changements à leur condition de femmes, luttent pour l'obtention du droit de vote, veulent être considérées comme des citoyennes à part entière et avoir plus de pouvoir dans une société dominée par les hommes<sup>16</sup>.

C'est aussi l'époque où l'on commence à promouvoir la gymnastique pour les femmes, où celles-ci peuvent commencer à exercer d'autres activités que les travaux d'aiguille, au profit de certains exercices physiques. Bien que ces changements soient hésitants, ils s'imposeront à long terme et on notera des modifications majeures dans la tenue vestimentaire des femmes. Les costumes civils sont plus confortables et plus fonctionnels ; les maintiens sont allégés, la taille plus droite, la démarche plus souple. On met au point les premiers soutiens-gorge<sup>17</sup>.

Ce qui apparaît de prime abord comme une libéralisation du corps féminin entraînera de nouveaux critères de beauté corporelle par lesquels les femmes se feront encore piéger. En se débarrassant du corset, les femmes ne possèdent plus d'artifices pour camoufler leur graisse. Elles devront alors s'en défaire en utilisant, entre autres, l'exercice physique. La minceur devient une norme esthétique soulignée par des toilettes avantageant une silhouette filiforme<sup>18</sup>. La mode se « démocratise » et ne touche plus uniquement les femmes de la bourgeoisie.

---

<sup>15</sup> Ibidem, p. 165.

<sup>16</sup> Michèle Declerck et Jeanne Boudouard, op. cit.

<sup>17</sup> Philippe Perrot, op. cit., p. 67.

<sup>18</sup> Ibidem, p. 67.

Vers 1930, apparaissent les garçonnnes. Celles-ci lancent la mode des cheveux courts et aplatissent leur poitrine à l'aide d'une bande Velpeau. Elles s'habillent de tailleurs imitant l'allure sévère du costume masculin et revendiquent par leur tenue vestimentaire l'égalité avec les hommes. Après la Seconde Guerre mondiale, on reconnaîtra certains droits aux femmes, notamment le droit de vote. Pendant cette même période, Chanel imposera le pantalon.

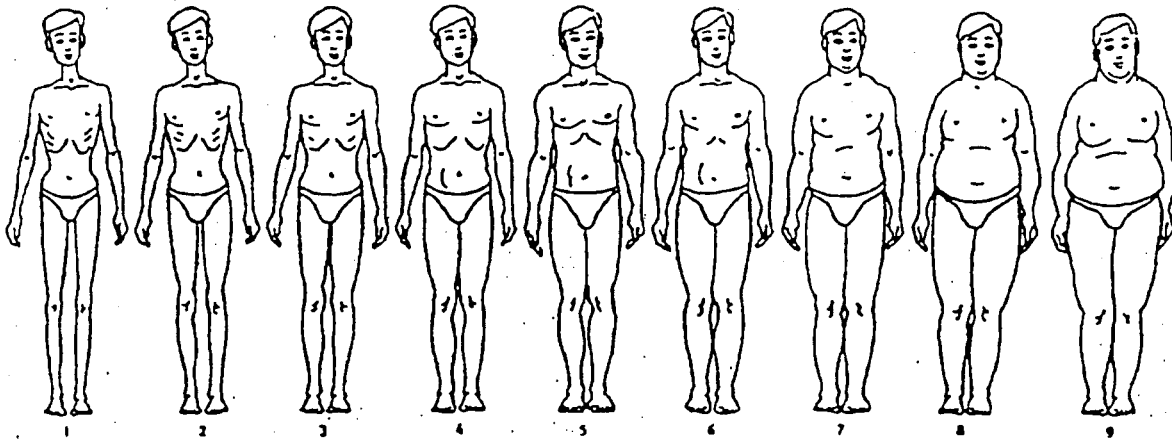
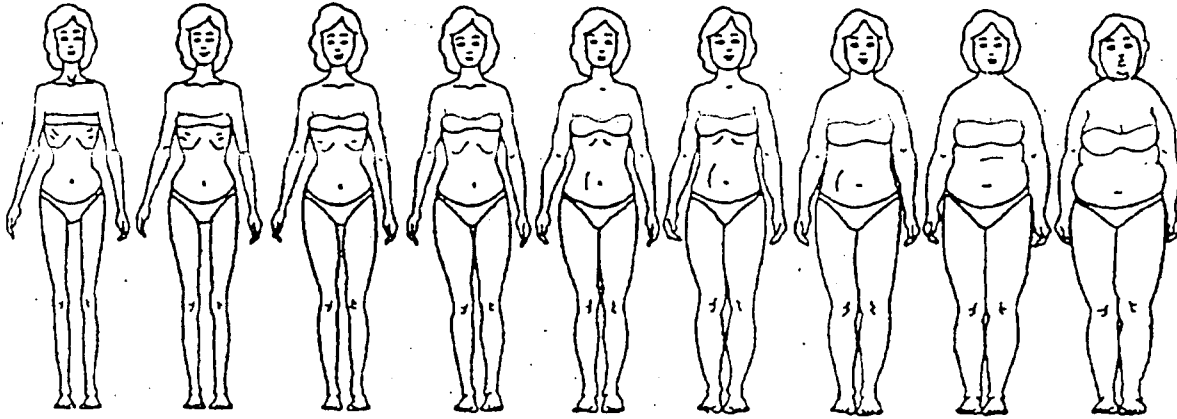
Au Québec, la situation est quelque peu différente en ce début du XX<sup>e</sup> siècle. Bien que l'on assiste à un mouvement d'urbanisation et à un déplacement de la population vers les zones urbaines, une grande partie de la population demeure rurale (environ 40 %). Les femmes représentent une force de travail essentielle à de rudes travaux et on valorise chez elles une solide « charpente ». La grosseur symbolise l'endurance et la possibilité d'enfanter une nombreuse progéniture, qualités essentielles pour peupler les colonies.

Les années glorieuses d'Hollywood voient apparaître sur les écrans de cinéma des stars plantureuses dans la lignée des Jane Mansfield, Mae West, Marilyn Monroe. Bien qu'elles aient un ventre généralement plat, des jambes longilignes, elles conservent certaines formes arrondies. La poitrine est forte, les hanches larges et les fesses tout en rondeur. Mais ceci n'est qu'un court intermède. Twiggy, célèbre mannequin des années 60, popularisera le modèle hyper mince.

Aujourd'hui, le modèle féminin privilégié s'apparente à celui d'une adolescente prépubère, très grande, dont le corps est mince et ferme. Ses épaules sont larges, le corps longiligne, la jambe longue et effilée, le ventre ferme et plat, la taille un peu plus large que ses prédécesseures mais en continuité avec des hanches plus étroites. On assiste à une nivellation du corps des femmes par rapport à celui des hommes. Le vêtement, de la même façon, contribue à donner cette allure masculine : tailleurs, vêtements avec épaulettes, imperméable<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> Marc Alain Descamps, op. cit., p. 131-151.

Échantillon des silhouettes<sup>20</sup>

<sup>20</sup> Thompson & Gray, « Contour Drawing Rating Scale », *Journal of Personality Assessment* 64 (2), 1995, p. 258 à 269.

## Extrait de *Qu'est-ce qui fait GROSSIR les GROS ?* Texte de Betty Mamane

### Premier texte

1. « Maigrir est une question de volonté ! » Un refrain dans les pays riches, où l'on se soucie de sa ligne. D'un côté, les minces, forts de caractère, capables de maîtriser leur **APPÉTIT** ; de l'autre, les grassouillets, faibles créatures esclaves de leur gourmandise. Cette méchante idée aurait encore la dent dure si de récentes découvertes n'avaient mis en balance un élément de poids : **L'HÉRÉDITÉ**.
2. On l'appelle « *uncoupling protein 2* ». UCP2, pour les intimes. Voici encore quelques mois, il logeait incognito sur le chromosome 11, quand une bande de chercheurs franco-américains l'ont débusqué. Signe particulier : ce gène serait à l'origine d'une belle injustice. Par ses caprices, des maigrichons dévoreraient comme quatre sans prendre un gramme, tandis que de pauvres rondouillards craindraient d'enfler à la seule vue d'une pâtisserie. Bref, à cause d'UCP2, nous ne serions pas tous égaux devant le même plat de spaghettis. Son secret ? Une affaire de transfert d'énergie.
3. Eh oui, s'il faut manger pour vivre, c'est pour produire de l'énergie. Même au repos, pour faire battre le cœur, circuler le sang, maintenir la température intérieure à 37° et assurer les fonctions vitales, notre organisme exige une consommation minimum. Si l'on se remue ou s'il fait frisquet, les dépenses augmentent. Dans tous les cas, pour compenser ces pertes, nous avons besoin de carburant : les aliments.

### BRÛLEUSE DE CALORIES

4. Une fois digérés, ils constituent une source d'énergie pour nos cellules. Une partie est dissipée sous forme de chaleur. Le reste est stocké sous forme d'énergie chimique employée essentiellement pour fabriquer des graisses<sup>21</sup>. Seulement voilà, cette répartition n'est pas réglée de la même façon d'un individu à l'autre. Chez les uns, une bonne part des calories alimentaires s'envolent en fumée ; chez les autres, beaucoup sont mises en réserve. Ces derniers auront tendance à grossir plus facilement. Et qui serait responsable de cette différence

<sup>21</sup> DANS LA CELLULE, à l'intérieur de la mitochondrie, les aliments digérés entrent en contact avec l'oxygène fourni par la respiration. Résultat : une réaction d'oxydation. Une partie de l'énergie s'envole dans un dégagement de chaleur et le reste est mis en réserve sous forme de molécules ATP. C'est à ce niveau qu'intervient la protéine UCP2.

de rendement ? Le gène UCP2, ou plutôt une protéine dont il commande la fabrication et qui porte son nom. Trois équipes de scientifiques ont fait éclater l'affaire.

5. En France, Daniel Riquier, directeur de recherche en biologie moléculaire au Centre national pour la recherche scientifique (CNRS), et Frédéric Bouillaud, directeur de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) ont dévoilé les faits et gestes de la protéine UCP2 *in vitro*. Conclusion : quand elle est présente en grande quantité dans les cellules, elle favorise la production de chaleur.

Richard Surwitt, physionutritionniste de l'Université de Duke (Californie), s'est amusé, lui, à gaver des souris qui possèdent la particularité de ne pas grossir. Ça n'a pas fait un pli : les sveltes rongeurs, pour ne pas prendre un gramme, ont fabriqué plus de protéines UCP2. De son côté, Kreg Warden, généticien californien de l'Université de Davis, a repéré le gène UCP2 dans une région chromosomique associée à l'obésité chez la souris. Reste à faire la preuve qu'il en est de même chez l'homme, et à préciser comment l'expression de ce gène varie d'une personne à l'autre. Comment se traduit son efficacité : est-ce uniquement la quantité de protéine UCP2 qui fait la différence ou bien, chez certains, cette molécule est-elle plus active ?

6. Peu importe, l'industrie pharmaceutique est déjà prête à en faire ses choux gras. L'espoir d'un médicament capable de secouer les gènes regonfle le moral de tous ceux qui s'indignent d'entendre qu'ils sont gros parce qu'ils mangent trop. Et pour cause ! À côté des poudres de perlimpinpin qui inondent le marché, les remèdes sérieux et efficaces dans la guerre aux kilos ne sont pas légion. Les laboratoires sont frileux et les organismes de contrôle prudents. D'autant que le culte de la minceur a conduit à de graves abus. Notamment avec les amphétamines. Certaines de ces substances utilisées comme coupe-faim ont été retirées de la vente, ces dernières années, car assimilées à des drogues dangereuses.

## **HORMONES COUPE-FAIM**

7. Dans ce contexte, la recherche génétique a beau jeu. Elle fait miroiter la possibilité de concocter des médicaments mieux ciblés. Même si elle ne tient pas toujours ses promesses.
8. Ainsi, il y a deux ans, Jeffrey Friedmann, de l'institut Rockefeller de New York, isolait le gène d'une hormone produite par le tissu adipeux. Ce gène, présentant une forme particulière chez certaines souris obèses, fut baptisé « *ob* » (pour *obese*, obèse) ; l'hormone : leptine (du grec *leptos*, mince). Sa particularité : elle bombarde directement le centre de la satiété (ZOOM) dans le cerveau quand les stocks de graisses deviennent trop importants dans les cellules.

9. Les souris, piquées à la leptine, boudaient leur gamelle et perdaient du poids. Tous les espoirs étaient permis de concocter des coupe-faim à base de leptine chez l'homme. Mais il a fallu se rendre à l'évidence : le cerveau des obèses est bourré de leptine, sans que cela ne leur coupe le moins du monde l'appétit. Un peu comme s'il s'était habitué à ne plus tenir compte de ce message d'alerte. Décevant ! Mais la recherche continue sur une autre voie prometteuse : découvrir par quels circuits notre cerveau est branché sur ce que grignotent nos cellules.
10. En attendant, plusieurs dizaines d'autres gènes sont dans le collimateur. Soupçonnés d'être associés de près ou de loin à l'obésité. Car ce n'est pas un seul, mais la combinaison de plusieurs gènes qui favorise la surcharge pondérale. Pour dénicher les coupables, les chercheurs emploient deux tactiques. La plus fréquente consiste à repérer une hormone, une protéine ou autre molécule impliquée dans les mécanismes biologiques de la prise de poids (le fait de beaucoup manger, la faible dépense énergétique, un grand appétit, etc.). À partir de là, on remonte la piste jusqu'au gène contrôlant la molécule en question. On observe si ce gène change de forme et s'il est associé à un trouble particulier. Quand la démonstration en est faite, banco !
11. La seconde méthode aborde la question par l'autre bout : en comparant la fiche génétique des populations atteintes. Objectif : recenser les gènes qui ont un air de famille chez certains obèses. Un travail pharaonique ! Mais bien souvent utile et complémentaire de la première méthode. Surtout depuis que la traque génétique de l'obésité s'intensifie. Car il y a urgence.
12. Depuis quelques dizaines d'années, la population occidentale grossit à vue d'œil. Un Américain sur trois souffre d'obésité, et les Européens suivent lourdement la tendance. En Angleterre, le nombre des obèses a doublé en dix ans. Si les Français restent parmi les moins touchés, ils en comptent tout de même plus de 4 millions, dont 60 000 meurent chaque année des conséquences de leur embonpoint : diabète, problèmes cardiovasculaires, troubles respiratoires...
13. L'obésité est de plus en plus souvent considérée comme une maladie sérieuse. Et les facteurs génétiques ne sont pas seuls en cause. Ils se combinent avec beaucoup d'autres paramètres. L'environnement, par exemple, pèse aussi bien lourd : entre l'industrie alimentaire qui renchérit de trouvailles pour nous faire succomber à la tentation, les *fast-foods* qui se multiplient à tous les coins de rue, le frigo familial qui regorge de victuailles... Ajouter les mauvaises habitudes alimentaires, le manque d'exercice, le stress, les idées noires et tout ce qui nous passe par la tête ou titille nos sens pour nous ouvrir l'appétit, la liste est longue de ce qui fait osciller l'aiguille de la balance.
14. Sans compter que l'une des meilleures façons de grossir reste bien souvent d'essayer de maigrir. Les femmes sont les premières à jouer ainsi au yo-yo avec leurs kilos. Un sport qui commence le plus souvent à l'adolescence. Quand les



beautés fatales ont tout juste la peau sur les os, on a vite fait de se trouver énorme dans le miroir. On en oublie qu'il est tout naturel pour les filles de prendre quelques rondeurs à la puberté. La femme est plus étoffée que l'homme en tissus graisseux. Une certaine proportion de cellules adipeuses est même indispensable à l'apparition et au bon déroulement du cycle menstruel et d'une fonction sexuelle normale.

## **EFFET BOOMERANG**

15. Il arrive cependant aux adolescentes de grossir un peu trop au terme de la puberté. Tout simplement pour avoir continué à se nourrir comme si elles étaient encore en pleine croissance, alors qu'elles sont déjà formées. Il leur suffit le plus souvent de prendre quelques mesures simples ou de suivre un régime raisonnable pour retrouver le contrôle de leur silhouette. Sans précipitation, sans frustration. Car rien n'est plus susceptible que les kilos. Quand on s'en débarrasse dans de mauvaises conditions, ils reviennent à la charge encore plus nombreux. Tout particulièrement quand on veut maigrir de façon exagérée par rapport à son poids.
16. Les spécialistes mettent en garde : à vouloir envoyer promener plus de 15 % de ses kilos, on risque un effet boomerang. De même quand on suit un régime draconien, monotone ou trop frustrant : l'organisme se retrouve en état de manque, on est fatigué, on déprime et on finit par craquer. L'appétit brimé donne libre cours à toutes ses envies. Nos cellules mises à la diète n'attendent que cette occasion pour se gaver à nouveau. Comme elles se sont serré la ceinture, elles n'ont qu'une obsession : faire des réserves. Le plus pratique à stocker : les graisses, deux fois plus énergétiques que les protéines et les glucides. On regrossit, et même, à poids égal, on devient plus gras.
17. Quant à ceux ou celles qui sortent vainqueurs d'un régime de longue haleine, mieux vaut qu'ils se fassent une raison. Pour conserver leur tour de taille, il leur faudra définitivement renoncer à manger comme avant. Maigrir est une question de volonté, c'est vrai. Surtout quand, sous la dictature d'une mode, on lutte contre sa nature pour quelques kilos que l'on estime de trop. Il y a juste un siècle, sous nos latitudes, les bourgeoises s'enorgueillissaient de leur double menton et leurs époux de leur bedon. Kate Moss (mannequin) aurait eu l'air de sortir tout droit d'un sanatorium.

*Sciences & vie junior*, juin 1997.

## **Extrait de *L'obsession de la minceur* Guide d'intervention du Centre des femmes de Verdun**

### **La minceur, la grosseur : quelques facteurs biologiques**

Pour identifier le poids « idéal » d'une personne, la plupart des médecins se fient aux tables de poids établies par les compagnies d'assurances, en extrayant le poids moyen de la population pour une grandeur donnée. Certaines et certains médecins recommandent même à leurs patientes de ne peser que 90 % de ce poids. Toutefois, de plus en plus de médecins commencent à élargir leurs critères en se fiant à la table de poids santé. Bien que cette méthode ait le mérite d'élargir la marge de poids « acceptable » pour un individu, elle instaure une série de normes qui ne tiennent pas compte de la variabilité du poids dans la population.

La répartition du poids dans la population, comme celle de la grandeur, suit une courbe normale. Essayer de fixer un poids idéal pour une personne en se basant sur une moyenne est aussi illogique que d'essayer d'établir une grandeur idéale à partir d'une moyenne de population<sup>22</sup>. Le poids dans la population, tout comme la grandeur, se répartit selon une courbe normale. Il y aura donc, par exemple, 5 % de la population qui sera très mince et 5 % qui sera très grosse. Rappelons ici que les canons de beauté actuels ne correspondent plus qu'aux 5 % de femmes très minces.

### **Le poids naturel**

La plupart des gens considèrent que s'il existe de grosses personnes c'est parce qu'elles mangent trop. Pourtant, les grosses personnes ne mangent en général ni plus ni moins que celles qui sont minces. Et il y a des personnes minces qui mangent beaucoup sans prendre une seule livre. Selon plusieurs auteures et auteurs<sup>23</sup>, cela s'explique par le fait que chaque individu possède un poids naturel. Ce poids est celui que l'on peut garder sans diète chronique sur une longue période de temps. Pour

<sup>22</sup> David M. Garner, Wendi Rockert, Marion P. Olmsted, Craig Johnson et Donald Coscina, *Psychoeducational Principles in the Treatment of Bulimia and Anorexia Nervosa*, Handbook of psychotherapy for anorexia nervosa and bulimia, Garner D.M., Garfunkel, P.E. eds. chap 21, New York, Guilford Press, 1985, p. 513-572.

<sup>23</sup> Ibidem, p. 513-572.

Janet Polivy, C.P. Herman, *Breaking the Diet Habit*, New York, Basic Book Inc., 1983, 232 p.

Lise Ouellette, Série d'articles sur l'obsession de la minceur, Interview de Danielle Bourque, psychologue et enseignante au Cégep de Sherbrooke, *La Tribune* de Sherbrooke, les 11 et 12 février 1988.

Kelly, op. cit., p. 15-21.

Susan Kano, *Making Peace with Food*, New York, Harper Row Publishers, 1989, 256 p.

beaucoup de femmes, ce poids est la plupart du temps plus élevé que celui qu'elles voudraient avoir puisque les critères sociaux de beauté féminine en matière de poids sont très bas.

Le corps lutte constamment pour maintenir son poids naturel. Ceci expliquerait pourquoi 95 % des gens reprennent leur poids ou plus dans les deux années qui suivent une diète.

Pour expliquer les différents mécanismes biologiques qui tournent autour du poids naturel, nous parlerons souvent de métabolisme basal. Le métabolisme basal représente la quantité d'énergie (calories) requise au repos pour mener à bien le processus vital du corps.

Chaque individu possède un poids naturel qui est déterminé par divers facteurs. Ce poids peut être très bas chez certaines personnes et très élevé chez d'autres. Les facteurs qui déterminent ce poids sont peu connus. Néanmoins, ils peuvent être de plusieurs ordres :

- l'hérédité ;
- les expériences alimentaires durant l'enfance ;
- certaines étapes de la vie (grossesses, ménopause) ;
- le nombre de régimes suivis ;
- certaines maladies endocriniennes.

Nous ne parlerons pas ici des maladies endocriniennes puisqu'elles ne touchent qu'un très petit nombre de personnes.

### **L'hérédité**

L'hérédité a un grand rôle à jouer dans la détermination du poids naturel d'une personne, comme en témoigne l'étude de M. Claude Bouchard, chercheur à l'Université Laval. M. Bouchard faisait part des résultats de son étude lors du 1<sup>er</sup> symposium national sur les troubles de l'alimentation qui eut lieu à Montréal en avril 1988. Douze paires de jumeaux identiques furent soumises à une suralimentation chronique pendant 100 jours. La prise de poids résultant de cette suralimentation variait beaucoup d'un individu à l'autre (4 kilos à 13 kilos). Par contre, à l'intérieur d'une même paire de jumeaux, la prise de poids était semblable. D'autres études ont démontré que même s'ils sont séparés dans des familles adoptives différentes, les couples de jumelles ou jumeaux avaient un poids qui se rapprocherait plus de leur sœur ou frère et de leurs parents biologiques que de celui de leur famille adoptive.

## Les expériences alimentaires durant l'enfance

Selon plusieurs auteures et auteurs, il semblerait que le nombre de cellules adipeuses accumulées durant les premières années de la vie soit permanent. Par la suite, la prise ou la perte de poids découlerait non pas d'une diminution ou d'une augmentation du nombre de cellules adipeuses mais plutôt de la quantité de gras stocké dans celles-ci<sup>24</sup>.

## Les étapes de la vie des femmes

La répartition du gras est aussi une histoire de sexe. En effet, dès la naissance les femmes possèdent plus de tissus adipeux que les hommes. Nous ne devrions pas considérer cette graisse comme un désastre. En fait, elle s'avère un outil indispensable au bon fonctionnement de notre corps. De même, les prises de poids ont moins d'effet sur le corps des femmes que sur celui des hommes. « Selon une importante étude norvégienne, la femme accumule, après un gain de poids équivalent, moins de cholestérol et de triglycérides dans le sang que l'homme<sup>25</sup>. »

La localisation des graisses a aussi un sexe. Chez l'homme, on retrouve les graisses autour de la taille, tandis que chez les femmes elles se situent autour des hanches. Ces réserves de graisse serviraient lors d'étapes spécifiques de la vie des femmes tels la grossesse, l'allaitement, la ménopause.

Ces étapes de la vie des femmes sont caractérisées par des gains de poids. Par exemple, à la ménopause, les fluctuations d'œstrogène et de progestérone affectent la glande thyroïde. Ce phénomène a pour effet de ralentir le métabolisme. Par conséquent, les femmes prennent du poids plus facilement même si elles mangent moins qu'avant. Les femmes suivant une hormonothérapie n'y échappent pas. Même si ces recherches n'ont pas trouvé encore d'explication face à ce phénomène, il semblerait que ce gain de poids représente une réponse de l'organisme à une réorganisation hormonale. Notez qu'il nous est difficile de développer plus longuement sur les bienfaits que peut apporter la graisse puisqu'il existe peu d'études sur ce sujet à l'heure actuelle.

## Le nombre de régimes suivis

Selon plusieurs auteures et auteurs<sup>26</sup>, il existerait à l'intérieur de notre corps un mécanisme appelé pondérostasie dont le fonctionnement ressemblerait à celui d'un thermostat.

<sup>24</sup> David M. Garner et collab., op. cit., p. 513-572.

<sup>25</sup> Louise Lambert-Lagacé, *Le défi alimentaire de la femme*, Montréal, Éd. de l'homme, 1988, p. 31.

<sup>26</sup> David M. Garner et collab., op. cit., p. 513-572.

Janet Polivy, C.P. Herman, op. cit.

On règle la température d'un thermostat dans une pièce, à un certain degré. Lorsqu'elle descend en dessous du degré fixé, le chauffage se met en marche pour corriger la situation. Lorsque la température souhaitée est atteinte, le système de chauffage s'arrête de lui-même. Le pondérostas agit selon le même principe. À la suite d'une perte ou d'un gain de poids, une série de mécanismes physiologiques se mettent en branle pour que le corps retrouve son poids naturel. Le fonctionnement de ce processus est très peu connu, même s'il a été observé tant chez les rats que chez l'être humain<sup>27</sup>.

Ce phénomène représenterait en fait un mécanisme de défense de l'organisme pour faire face à la famine. Lorsque le corps humain est soumis à une restriction alimentaire prolongée, le métabolisme ralentit, permettant ainsi à l'individu affecté de poursuivre ses activités avec un montant moindre de calories. Lorsque l'alimentation redevient normale, la plupart des gens reprennent leur poids et même plus. Ces livres en plus constituent une réserve de graisse comme mesure de protection face à une nouvelle famine<sup>28</sup>.

Notre corps ne fait pas la différence entre régime et famine. Chaque fois qu'une personne entreprend une diète, le métabolisme ralentit au bout de quelques semaines. C'est pourquoi, au début, les premières livres sont faciles à perdre. Au bout de quatre à huit semaines s'instaure le fameux plateau. On a beau respecter le régime à la lettre, plus rien ne va, la perte de poids devient de plus en plus difficile. Lors d'un régime, le métabolisme peut ralentir de 15 % à 30 %<sup>29</sup>.

Garner et collab., (1985) citent notamment, une étude dans laquelle des personnes dites « obèses » étaient soumises à une diète aux protéines de 220 calories pendant 15 jours. « Même à ce niveau extrême de privation, les patientes et patients perdaient seulement, en moyenne, 170 g (6 oz) de gras par jour. Des changements métaboliques significatifs apparurent après cette courte période de semi-jeûne. Le métabolisme ralentissait approximativement de 1 % par jour, avec une réduction totale de la dépense d'énergie de l'ordre de 12 % à 17 % à la fin des deux semaines. » (p. 538, traduction libre). Les privations ont souvent pour effet d'augmenter la prise alimentaire. Le corps, luttant pour reprendre son poids naturel, il arrive qu'à la suite d'un régime, des personnes se retrouvent aux prises avec des rages alimentaires. Même s'il y a tentative

---

<sup>27</sup> David M. Garner et collab., op. cit., p. 513-572.

<sup>28</sup> Kelly, op. cit., p. 15-21.

Lise Ouellette, loc. cit.

<sup>29</sup> David M. Garner et collab., op. cit., p. 513-572.

Louise Lambert-Lagacé, op. cit., p. 31.

de contrôle de cette augmentation de l'appétit, le poids naturel sera quand même atteint par l'adaptation des dépenses énergétiques<sup>30</sup>.

Les adaptations métaboliques varient aussi d'une personne à l'autre. Le ralentissement du métabolisme demeure longtemps après la fin d'un régime, soit jusqu'à ce que le corps ait repris son poids initial et même plus. Divers facteurs influencent la rapidité avec laquelle s'installent les adaptations métaboliques. Tout d'abord, il y a le métabolisme initial d'une personne. Mais il y a aussi l'écart entre le nombre de calories quotidiennes dans la diète suivie et le menu habituel : plus il est grand, plus la reprise de poids s'effectuera rapidement<sup>31</sup>.

Les cycles diètes/non-diètes influencent aussi l'installation de ces adaptations métaboliques. Plus on suit de régimes, moins on perd du poids vite, plus on le regagne rapidement et le métabolisme prend plus de temps pour revenir à son rythme initial. Chaque fois que l'on a recours à une diète, le taux du métabolisme descend plus facilement, le corps répond aux fluctuations de poids en instaurant plus rapidement les mécanismes nécessaires pour prévenir le prochain cycle de privation<sup>32</sup>.

Nisbett (1972 cité dans Garner et collab., 1985) a observé certaines similitudes de comportements entre les personnes obèses et celles souffrant de famine. Les efforts faits par plusieurs grosses personnes pour perdre du poids font en sorte qu'elles se retrouvent littéralement dans un état de famine ainsi qu'en déficit énergétique chronique ce qui peut avoir de graves conséquences biologiques. Bon nombre de gens qui sont statistiquement (et médicalement) considérés comme étant obèses et qui ont perdu du poids pour répondre à divers critères peuvent être en réalité en dessous de leur poids naturel<sup>33</sup>.

Donc, être statistiquement trop grosse n'est habituellement pas plus le signe de problèmes métaboliques ou psychologiques que lorsqu'on est statistiquement trop mince. « Autant certains individus sont naturellement minces, autant d'autres n'ont pas le choix d'être statistiquement au-dessus d'un poids moyen, en vertu des mécanismes physiologiques de leur corps qui contrôle le maintien du poids<sup>34</sup>. »

---

<sup>30</sup> Lawrence Igoin, *La boulimie et son infortune*, Paris, Éd. des Presses Universitaires de France, 1989, 150 p.

<sup>31</sup> Louise Lambert-Lagacé, op. cit., p. 31.

<sup>32</sup> David M. Garner et collab., op. cit., p. 513-572.

<sup>33</sup> David M. Garner et collab., op. cit., p. 513-572.

<sup>34</sup> David M. Garner et collab., op. cit., p. 536.

## Extrait de *LA CHAUSSÉE DES GÉANTES* Texte de Michèle Boisvert

### L'histoire de Nathalie

Lors d'un atelier portant sur l'obsession de la minceur, une participante, appelons-la Nathalie, après plus de vingt ans de silence, réussit à trouver en elle la force et le courage de partager avec le reste du groupe une expérience dont elle était restée profondément blessée.

À l'époque où elle était en 2<sup>e</sup> secondaire, une campagne promotionnelle avait été organisée pour sensibiliser les étudiantes et les étudiants à la propreté dans l'école. Des affiches avaient été installées un peu partout dans les corridors invitant les élèves à utiliser les poubelles au lieu de laisser traîner leurs déchets n'importe où.

Sur l'affiche en question, on pouvait voir une poubelle anthropomorphe baptisée « Dodu déchet ». La poubelle avait en effet l'aspect d'une personne obèse, souriante et heureuse, car débordante de déchets bien gras. Nathalie, qui était une adolescente ronde, hérita du surnom. À cet âge, les enfants sont souvent cruels et ne réalisent pas pleinement la portée de leurs commentaires. Nathalie devint aux yeux de ses pairs : « Dodu déchet ».

Un individu, appelons-le « Monsieur Net », qui était son professeur, trouva cela bien drôle. Dès lors, en classe lorsqu'il l'interrogeait ou ailleurs lorsqu'il la croisait, il l'abordait toujours en utilisant ce sobriquet dévastateur. Nathalie lui demanda un jour de cesser et de l'appeler par son nom. « Monsieur Net » lui reprocha son manque d'humour, il fallait qu'elle apprenne à rire de soi, fut sa réplique empreinte de sagesse pédagogique et humanitaire. Nathalie apprit donc à se sentir un déchet et à se détester profondément. Elle apprit à se taire et à raser les murs de l'école. Malgré sa tentative pour devenir invisible, le surnom lui colla à la peau.

À la fin de l'année scolaire, « Monsieur Net » *recupéra* une des « bienveillantes » affiches, la fit signer par tous les élèves de la classe dont il était le titulaire et l'offrit à Nathalie en souvenir. Son œuvre de démolition achevée, il lui souhaita bonnes vacances. Quelques jours plus tard, Nathalie faisait sa première tentative de suicide.

P.-S.- Nathalie est maintenant une femme dans la trentaine qui chemine sur « la chaussée des géantes ». Elle est en quête de ses appartenances. Elle est mieux en mesure désormais d'identifier qui sont ses alliés dans sa recherche d'un plus grand bien-être.