



Corps-Accord en marche

Le bulletin saisonnier de la Coalition Corps-Accord

Volume 1, numéro 1, Printemps 2004

Chères lectrices,

Nombre d'analystes de l'actualité ont identifié l'OBÉSITÉ comme l'un des sujets les plus « chauds » abordés par les médias en 2003. La Coalition Corps-Accord, un organisme qui milite pour la promotion du bien-être des femmes de tous les poids, avec une préoccupation particulière pour celles qui ont un poids élevé, a tenté à plusieurs reprises de rendre publique un point de vue inédit, réaliste et raisonnable sur ces questions. Peu de médias ont fait écho à notre discours. Sans doute la rançon des prises de paroles alternatives qui vont à l'encontre des dogmes et des idées reçues.

Nous sommes pourtant convaincues de la nécessité d'avoir un esprit critique face à toutes ces incitations à la perte de poids pour tous et toutes au nom de la santé. Ce discours associé à la recherche d'une féminité préfabriquée et archiconformiste véhiculée par les médias rend les femmes particulièrement vulnérables. Nous sommes plus d'une à risquer d'y perdre l'harmonie avec notre corps naturel, notre estime de soi, notre pouvoir et notre santé.

Par le billet de ce mini-bulletin « Corps-Accord en marche » qui vous sera expédié 4 fois par année via votre courriel, nous désirons vous sensibiliser à ces réalités. Votre position privilégiée comme organisme préoccupé par la santé des femmes et /ou la condition féminine ou à titre personnel nous assure de votre intérêt à contribuer à déconstruire l'idéologie de séduction et l'objectivisation du corps des femmes où nous sommes encore piégées malgré des années de luttes féministes. L'obsession de la minceur et la stigmatisation des femmes de poids élevé nient à un grand nombre d'entre nous le droit de bien vivre dans le corps qui nous distingue. C'est sans compter leur influence sur les comportements alimentaires et l'estime de soi des adolescentes et même des fillettes de plus en plus nombreuses.

Utilisez cet outil à votre guise, faites-le connaître dans votre organisme et n'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

PS Si vous ne désirez pas recevoir le bulletin « Corps-Accord en marche » faites nous le savoir : infos@corpsaccord.com

Rédaction Diane Lesage.

PROCHAINE ACTIVITÉ

Le jeudi 6 mai, 17h00 à 19h00
Célébrons la Journée internationale
sans diète.

Café-bistro Les Minots
3812 St-Laurent
Montréal.

Remise du prix Corps-Accord
par notre porte-parole
la comédienne Mireille Thibault.

Chansons : Soraya Benitez.
Apéritif et amuse-gueules.
Admission libre.

La JISD est célébrée internationalement depuis 1992. Elle vise entre autre à inciter toutes les femmes à bien vivre dans leur corps naturel.

Le prix Corps-Accord est décerné à un contenu médiatique qui valorise la diversité de tous les formats corporels.

Invitation spéciale
aux Travailleuses des Centres de femmes.
Plus d'informations sur notre site
<http://www.corpsaccord.com>
sous l'onglet : COMMUNIQUÉ

« Corps-Accord en marche » est constitué de textes extraits de notre site <http://www.corpsaccord.com> Vous y trouverez des informations et opinions sur les sujets de l'obsession de la minceur, de l'insatisfaction grandissante de nos filles à l'égard de leur corps à un âge de plus en plus précoce, de la pression mise sur toutes les femmes pour présenter une apparence éternellement mince et jeune et du discours social actuel accusateur envers les femmes de poids élevé en rapport avec la soi disant « épidémie d'obésité ». Nous désirons aussi par notre discours encourager chaque femme peu importe son âge, sa culture, son milieu social à s'estimer et à se faire respecter quelque soit son format corporel.

Enfin vous y trouverez invitations et communiqués en rapport avec les différentes activités, conférences et ateliers tenus par nos organismes membres. Merci de nous lire. N'hésitez pas à nous contacter.

Refuser d'être victime.

Peut-on s'épanouir et avoir une bonne estime de soi dans cette société si on est une femme de poids élevé?

De nombreuses études révèlent que les grosses personnes, particulièrement les femmes, réussissent moins bien professionnellement, économiquement et affectivement que les gens de poids moindre, peu importe le milieu socio-économique d'où elles proviennent. Les préjugés à leur endroit sont véhiculés dans toutes les classes sociales y compris chez les professionnels de la santé. Les effets des moqueries que vivent les enfants ronds sont dévastateurs sur la construction de leur identité et conditionnent souvent la suite de leur vie. Pourtant certaines femmes de fortes tailles surmontent cette situation objective de discrimination et s'estiment suffisamment pour refuser d'en être victimes. Comment ont-elles réussi à développer une bonne perception d'elles-mêmes malgré que les images valorisées socialement leur rappellent sans cesse leur non conformité au modèle établi?

Croire en soi, c'est consentir à tout ce que l'on est, c'est vouloir vivre pleinement sa vie avec ou sans l'approbation des autres. Les femmes de poids élevé qui ont une bonne estime d'elles-mêmes ont abandonné tout désir de minceur et accepté leur corps réel. Elles sont déterminées à vivre selon leur nature propre et ont cessé de la contrecarrer pour atteindre une silhouette utopique. Elles ont appris à questionner ce qui est véhiculé socialement sur les grosses personnes et refusent la honte et la culpabilité. Ces survivantes, ces « très vivantes » font confiance à ce qu'elles ressentent pour faire les bons choix pour elles-mêmes en terme de bien-être global. Elles se permettent de vivre au présent les contacts et les expériences qui nourrissent leurs élans de vie, leurs élans créateurs. Certes, leur manière d'être bouscule les idées préconçues et peut parfois en amener certains à changer leurs perceptions. Mais ce qui compte surtout, c'est que ces femmes qui refusent la « victimisation » ont retrouvé le pouvoir d'agir sur leur vie, la détermination de se réaliser et surtout l'envie de goûter davantage le plaisir d'exister.

« Accepter sa consistance, sa corpulence permet de porter attention au reste de sa vie au reste de son moi. 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 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 accomplissement, pour son pouvoir de nous emplir des émotions, des sentiments qui nourrissent l'âme et le cœur. 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. » Extrait du livre **La Chaussée des Géantes Éditions Tremplin 2002**. Pour commander consulter www.corpsaccord.com sous l'onglet : BIBLIOGRAPHIE.

Nouveaux messages.

Dans un récent article publié par La Presse, la journaliste Katia Gagnon témoigne d'une journée de réflexion qui a rassemblé tout ce qui compte de professionnels préoccupés par la question de l'obésité. Puisque les messages : ÉVITEZ D'ÊTRE GROS –FAITES DE L'EXERCICE –MAIGRISSEZ ratent la cible ou nuisent carrément à nombre de personnes, croient les praticiens de la santé, il est primordial de trouver des stratégies nouvelles pour relever ce défi considérable de santé publique. Mais au fait quel est-il ce défi?

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) a statué en 1998 que les facteurs qui déterminent le poids des individus sont complexes et multiples et que la science ignore encore en grande partie les liens qui existent entre eux. Un groupe d'experts médicaux canadiens quant à eux, ont signalé à leurs confrères en 1999, « qu'il n'y a pas suffisamment de données probantes pour recommander un traitement axé sur la réduction du poids même chez les patients obèses parce qu'il y a peu de résultats à l'appui de l'efficacité à long terme des méthodes de réduction du poids. » D'autre part, dans un document publié en 2000 : *L'Obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids*, endossé par la Santé publique du Québec, on établit que la santé d'une personne peut être améliorée sans égard au critère d'adiposité et qu'on peut bien vivre tout en étant corpulent. Finalement le Dr Glenn Gaesser auteur du livre *Big Fat Lies* et directeur du département de kinésiologie de l'université de Virginie mentionne dans un article intitulé : *Is Obesity a disease?* rédigé en septembre 2003 que certaines personnes qui mangent bien et font de l'exercice peuvent ne pas perdre de poids. À la lumière de ces révélations, peu médiatisées soulignons le, les campagnes incitant les gens à perdre du poids à tout prix ne sont-elles pas pour le moins hasardeuses en matière de santé? On a parfois intérêt à changer le bout de la lorgnette pour bien saisir une situation. Faut-il inciter les gens à perdre du poids pour être en santé ou plutôt supporter les gens de tous les poids à être en santé?

Entre la quête du poids idéal théorique et celle de la santé, les praticiens doivent faire leur lit. Leur discours actuel alimente la pression sociale autour de la minceur et entretient une projection accusatrice vis à vis des personnes de poids élevé. On assiste à un dangereux glissement d'objectif qui

place la perte de poids au cœur des préoccupations voire des obsessions des professionnels de la santé plutôt que vers une véritable recherche de santé. C'est un cul de sac. Les campagnes basées sur la phobie de l'obésité n'ont pas empêché que « l'excès de poids » touche maintenant 25% des Québécois contre 19% cinq ans plus tôt. Si les gens constatent que l'atteinte du « poids santé » leur est inaccessible malgré l'adoption de nouvelles habitudes de vie, ils laisseront tomber ces comportements même s'ils ont amélioré leur condition. Il faut changer les messages.

Pourquoi ne pas diffuser plutôt des consignes sensées et positives qui favorisent **la santé à tous les poids.** NOURRISSEZ VOUS « NATURELLEMENT ». Évitez autant que possible les aliments transformés, riches en gras, sucre et sel qui peuvent entraîner de sérieuses maladies (chez les gens de tous les poids). BOUGEZ PLAISAMMENT à travers des activités régulières adaptées à vos goûts et à votre condition. Soyez actifs, vous éviterez très probablement de nombreux problèmes de santé malgré un poids élevé. VIVEZ PLEINEMENT même si vous êtes plus enrobé que les standards actuels. Une bonne estime de vous-même, vous guidera dans vos choix vers un mieux-être global.

Il faut mobiliser les gens autour de ces objectifs. L'adoption de ces principes de vie peut amener l'émergence d'un nouveau type de consommateur. Une personne d'abord à la recherche de qualité de vie dans sa façon de se nourrir, de prendre le temps de vivre et davantage centrée sur le bien-être plutôt que le « bien paraître ». Intégrés par une masse critique de gens, ils forceront tant nos législateurs que les entreprises et les médias à revoir leur façon de faire et à devenir parties prenantes d'un mode de vie qui favorise le potentiel de santé du plus grand nombre. L'amorce de ce changement de perspective réside dans un nouveau discours médical qui rendra publique qu'on peut être en santé à une gamme de poids plus large que celle fondée sur un IMC en bas de 25 (le poids dit santé) si on adopte un mode de vie actif et une alimentation saine. La mission publique des organismes de santé n'est pas de surveiller le « poids publique » mais la SANTÉ PUBLIQUE.

Diversité et équilibre

Comment aider nos jeunes à être plus satisfaits de leur corps.

Les standards de beauté.

De tout temps, le corps féminin a été façonné selon les standards de beauté des diverses époques et selon le rôle dévolu aux femmes. Une recherche sur ce concept à travers l'évolution du costume au fil des siècles nous en convainc facilement.

Aujourd'hui, nous croulons sous un flot continu d'images et de modèles plastiques et uniformes que nous impose l'industrie de la beauté. Minceur et fermeté, rondeurs stratégiques (seins et fesses), maquillages élaborés, hauts talons, tissus diaphanes et corps dénudés délimitent, en grande partie, le moule auquel on presse les femmes de se modeler. La pression est très forte pour nous inciter à dépenser temps, énergie et argent pour atteindre ce corps utopique, gage de réussite. Perçu comme une quête personnelle, le désir de minceur et d'éternelle jeunesse est imposé par une énorme pression sociale.

Nos adolescentes sont très sensibles à ces messages. À un âge où il est normal de vouloir être acceptée dans un groupe, se sentir belle, se faire aimer, la quête de l'approbation peut se transformer en une douloureuse recherche de perfection. Piégées dans ce projet dévorant d'un corps parfait, nos filles sont disposées à rejeter leur identité propre pour se conformer à ce modèle au risque de nuire à leur santé.

Dommmages collatéraux.

Le rite privilégié de passage vers ce type de féminité sera le recours aux diètes hypocaloriques. Les conséquences de cette stratégie sont pourtant sérieuses selon l'âge des jeunes concernés et la sévérité des privations. « La fatigue, l'anxiété, une faible estime de soi, l'arrêt de croissance, une puberté retardée, toutes manifestations susceptibles d'affecter la performance scolaire » (1) sont rapportés par les spécialistes. Dans les cas plus dramatiques, « on risque de voir apparaître les désordres du comportement alimentaire et s'installer l'obésité suite à l'utilisation des diètes à répétition » (2).

De plus, on ne peut passer sous silence les graves effets psychosociaux vécus par les enfants plus ronds dans une société obsessivement centrée sur la minceur. Pour nombre d'entre eux qui sont

naturellement plus lourds, on rapporte qu'ils sont de 1.51 à 2.18 fois plus sujets que les autres : « à avoir doublé une année scolaire, à prévoir décrocher de l'école, à se considérer comme des personnes médiocres, à avoir fait des tentatives de suicide. » (3). « Comme enfant grosse, j'ai appris que le mot jolie ne m'incluait jamais » mentionne une jeune femme qui se demande si elle sera un jour capable de se libérer de ces stigmates douloureux de son enfance. Que de dommages collatéraux.

Un projet collectif.

Le discours dominant impose donc des standards de beauté qui entravent les femmes, associe réussite à minceur, confond rondeurs et mauvaise santé et fait des ravages chez nos jeunes. Comment changer les choses? Que faire pour supporter tous nos enfants à atteindre une plus grande satisfaction vis à vis de leur corps?

À titre personnel, il faut questionner nos références en matière d'estime de soi par rapport à la perception de notre corps. Nous devons cheminer avec nos jeunes pour leur permettre d'identifier l'influence des modèles véhiculés par les médias et leur impact sur nos croyances et nos comportements. Il faut leur faire connaître les dangers d'exercer un contrôle excessif sur son corps et son alimentation. Enfin, les sensibiliser à la valorisation de tous les formats corporels. Ce mouvement doit être porté par des femmes et des hommes fiers de leur spécificité qui s'affirmeront dans une société où la diversité soit garante d'équilibre. C'est nul doute la démarche à privilégier.

1 « Eating disorders among college women : prevention, education and treatment responses » SCHWITZER A. et al. Journal of American College Health vol 41 no 5 1998.

2 « Frequent dieting and the development of obesity among children and adolescents. » FIELD AE, COLDTIZ GA Nutrition Apr 2001.

3 « Social, educational and psychological correlates of weight status in adolescents. » FALKNER NH et al. 2001

Ce texte a été publié dans « Nouvelles CSQ » distribué à 109 000 exemplaires aux professionnels de l'éducation.

De l'apparence... de santé

La revue Châtelaine a publié il y a quelques mois un article intitulé : Choisir la santé : un guide pour changer vos habitudes de vie.

COMMENTAIRE

Près de la moitié des conseils donnés dans les sections : Nutrition et Mise en forme laissent perplexe. Des messages tels : (Si) « *À la fin de la journée vous avez du mal à vous rappeler ce que vous avez mangé et en quelle quantité, cela augmente vos risques de prendre du poids* » ou (Si) « *Vous ne brûlez pas autant de calories que vous le pourriez, dépassez les limites de votre zone de confort, demandez-vous un effort plus soutenu* » ne sont sûrement pas le genre d'incitations dont nous avons besoin pour être davantage en santé. Ceci nous amène plutôt à exercer un contrôle excessif sur notre corps et notre alimentation.

Pourtant, selon l'Association de santé publique du Québec, 81% des femmes au poids santé veulent maigrir, 23% de celles qui sont de poids insuffisant entretiennent aussi ce désir et seulement 10% de celles qui sont en surpoids ont un type d'embonpoint (forme pomme) qui les prédispose aux maladies associées à cet état. Pourquoi entretenir toute cette pression à la minceur quand notre santé est plutôt menacée par la préoccupation excessive à vouloir maigrir. Cette obsession pourrait être atténuée par des articles qui visent à **promouvoir la santé à tous les poids et la valorisation de tous les types de beauté féminine ?** Notre estime de soi en serait grandement améliorée. C'est aussi un ingrédient de la santé...si c'est vraiment de santé dont on parle ici. Faites-le savoir aux éditrices de vos magazines préférés.

NOS ORGANISMES :

Québec-Plus : www.quebec-plus.com
Les Sans Diètes : www.lessansdiete.com
Les Ateliers de Réconciliation corporelle :
boissage@sympatico.ca

Historique des prix « Corps-Accord »

2003 : Un panneau publicitaire de la STM : 3 minutes...Déjà là.

- En évidence sur les autobus et dans le métro, elle montre une femme ronde, épanouie et active. Cette publicité déconstruit bien des mythes au sujet des grosses femmes. Une belle mise en évidence de la beauté dans la diversité.

2002 : Le Ministère de l'éducation, région Laval-Laurentides-Lanaudière.

- Pour le texte de l'épreuve de Français secondaire 3 : « Qu'est-ce qui fait grossir les gros? » qui a permis à des jeunes de ce niveau (clientèle à risques pour les troubles de l'alimentation) de réfléchir à leurs connaissances et croyances sur l'obésité.

2001 : Sylvie Bouchard

- Pour sa lutte et sa victoire dans la cause contre son employeur pour congédiement sans cause juste et suffisante. Mad. Bouchard avait été congédiée et remplacée par une femme jeune et mince car elle ne correspondait pas à « l'image de l'entreprise ».

2000 : Louise Daoust de Lili-les-bains

- Pour son discours et ses réalisations qui vont dans le sens du respect de tous les formats corporels féminins. Son slogan : « Pour les femmes, toutes les femmes » le démontre bien.

1999 : Lunetterie New-Look

- Pour sa publicité qui présente Francine Ruel et qui affiche comme slogan : « La vraie beauté est entre les deux oreilles ».

1998 : Body Shop

- Pour sa campagne d'affichage de la crème à la vitamine E, qui présente une femme ronde et radieuse jaillissant d'un pot de crème de soin du visage.

Kellogg's

- Pour ses publicités qui incitent tous les gens à avoir une alimentation saine et une bonne estime de soi.