



COMMUNIQUÉ DE PRESSE POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Osons en finir avec la grossophobie : ÉquiLibre lance la quatrième édition de sa campagne *La grossophobie, ça suffit!*

Bien que plus d'une personne sur deux (51 %) se disent peu ou pas familière avec le concept de grossophobie, 77 % des Québécois.es conviennent qu'elle nuit à la santé physique et mentale des personnes grosses.¹

Montréal (QC), le 14 septembre 2026 - ÉquiLibre donne aujourd'hui le coup d'envoi de la quatrième édition de sa campagne *La grossophobie, ça suffit!*, qui se déroulera jusqu'au 25 septembre prochain. Cette année, l'organisme invite la population à prendre conscience des préjugés souvent inconscients qui alimentent la grossophobie, à mieux comprendre les conséquences qu'elle peut avoir sur la santé et le bien-être des personnes grosses et à poser des gestes concrets pour créer des environnements plus inclusifs. À cette occasion, ÉquiLibre est également fier d'annoncer que Debbie Lynch-White, qui prêtait déjà sa voix à la campagne depuis 2025, devient officiellement ambassadrice de l'organisme. Par son engagement, elle contribuera à faire rayonner la mission d'ÉquiLibre et à poursuivre les efforts de sensibilisation entourant la diversité corporelle.

Des fausses croyances aux conséquences réelles

Si certaines formes de grossophobie demeurent encore largement méconnues, elles sont pourtant bien présentes dans le quotidien de nombreuses personnes. Cette réalité est alimentée par des normes sociales et des croyances profondément ancrées qui influencent, souvent inconsciemment, notre rapport au poids. La culture des diètes et la valorisation constante de la minceur renforcent notamment l'idée qu'il faudrait modifier son corps pour être accepté.e, valorisé.e ou perçu.e comme étant en santé, contribuant ainsi à entretenir les préjugés à l'égard du poids.

« La grossophobie est encore trop souvent banalisée ou mal comprise. Pourtant, les préjugés liés au poids ont des répercussions bien réelles sur la vie des personnes qui les subissent. J'espère que cette campagne incitera les gens à porter un regard différent sur leurs propres perceptions et à remettre en question certaines idées préconçues. C'est en amorçant cette réflexion que nous pourrions bâtir une société plus bienveillante et inclusive, où chaque personne est traitée avec respect, peu importe son poids » souligne Debbie Lynch-White, ambassadrice d'ÉquiLibre.

Au-delà de la sensibilisation, cette nouvelle édition souhaite également rappeler que plusieurs croyances persistent quant au poids et continuent d'alimenter les préjugés. Pourtant, le poids est une réalité complexe qui ne peut être réduite à une simple question de volonté individuelle. « Le poids d'une personne est influencé par une multitude de déterminants biologiques, génétiques, psychologiques, environnementaux, sociaux et économiques. Il dépend donc de plusieurs facteurs qui vont bien au-delà de la simple volonté individuelle et il ne devrait jamais être utilisé pour juger l'état de santé, les habitudes de vie, les compétences ou la valeur d'une personne. La stigmatisation, les commentaires sur le poids et la culpabilisation ne sont pas des façons d'aider une personne à se

¹ Léger pour le compte d'ÉquiLibre (2025). *Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. Sondage réalisé du 11 au 24 août 2025 auprès de 1 811 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.*

sentir bien. Au contraire, ils nuisent au bien-être et à la santé globale » explique Andrée-Ann Dufour-Bouchard, nutritionniste, cheffe de projets et porte-parole d'ÉquiLibre.

Des gestes qui font toute la différence

Les préjugés liés au poids se manifestent notamment par des microagressions : ces remarques, gestes ou comportements banalisés, souvent perçus comme inoffensifs, traduisent pourtant un jugement implicite et contribuent à la marginalisation des personnes grosses. Parmi les exemples les plus fréquents figurent les conseils non sollicités de perte de poids, l'offre limitée de tailles de vêtements, les sièges trop étroits dans les transports, les restaurants, les salles de spectacles ou de réunion, ou encore l'utilisation d'images stigmatisantes lorsqu'on doit représenter des personnes grosses.

Bien qu'elles puissent sembler anodines ou passer inaperçues chez les personnes qui ne les vivent pas, ces microagressions répétées au quotidien peuvent nuire à la santé physique, mentale et sociale des personnes grosses. Elles peuvent notamment entraîner une baisse de l'estime de soi, de la détresse psychologique et de l'anxiété. D'autres impacts sont également largement sous-estimés, comme la réticence à consulter un.e professionnel.le de la santé ou encore l'adoption de stratégies de contrôle du poids culpabilisantes et risquées pour la santé.

Heureusement, chacun.e peut contribuer à faire une différence. En s'informant sur la grossophobie et ses impacts, en remettant en question certaines croyances liées au poids, en évitant de commenter le poids d'une personne, en adaptant les environnements pour qu'ils soient plus inclusifs ou encore en soutenant les personnes confrontées à des situations de discrimination, il est possible de créer des milieux plus respectueux et inclusifs à l'égard du poids.

À propos de *La grossophobie, ça suffit!*

La campagne *La grossophobie, ça suffit!* est une campagne de sensibilisation à la grossophobie initiée par ÉquiLibre. Elle a pour objectif de sensibiliser la population à la grossophobie, ses manifestations et ses impacts et de déconstruire les nombreux préjugés qui l'entretiennent. Cette campagne est rendue possible grâce à la collaboration et à l'appui financier du gouvernement du Québec.

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre a comme mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et de créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques. L'organisme propose entre autres une multitude d'outils de sensibilisation et d'intervention, des conférences, des formations continues et plus encore.

Pour obtenir plus d'informations ou pour planifier une entrevue, veuillez communiquer avec :

Capital-Image

Camille Gagnon, conseillère principale

514-518-2681

cgagnon@capital-image.com