

La lutte contre la grossophobie



Le mouvement de lutte contre la grossophobie existe depuis les années 1960. Il s'agit d'un mouvement de justice sociale créé par et pour les personnes grosses en réponse à la stigmatisation dont elles sont victimes. L'évènement le plus connu, qui marque le début de ce mouvement en Amérique du Nord, est le *fat-in* de 1967 à Central Park dans la ville de New York; un *sit-in** de 500 personnes visant à dénoncer la discrimination envers les personnes grosses¹. Par la suite, différents groupes ont vu le jour aux États-Unis, notamment :

- La *National Association to Advance Fat Acceptance* (NAAFA)², dont l'objectif est de promouvoir les droits des personnes grosses et d'améliorer leur bien-être, a été fondée en 1969 aux États-Unis.
- Le *Fat Underground*³, un groupe formé d'anciennes membres de NAAFA, a vu le jour quelques années plus tard. Ce groupe, composé de militantes féministes dont plusieurs membres issues de la communauté lesbienne, met en avant le concept de libération des personnes grosses. Il a publié le *Fat Liberation Manifesto* (Manifeste pour la libération des personnes grosses) en 1973. Ce document dénonce la culture grossophobe et les injustices vécues par les personnes grosses.

*Un *sit-in* est une forme de protestation non violente où des personnes s'assoient dans un lieu souvent public ou symbolique et y restent pour manifester leur désaccord ou revendiquer un droit.

Qu'en est-il au Québec?

Au Québec, la militante Louise Turcotte est une pionnière importante de cette lutte. C'est en faisant la rencontre de membres du *Fat Underground* qu'elle décide de se mobiliser contre la grossophobie au Québec. Elle cofonde donc le collectif québécois LG5 (cinq lesbiennes grosses), actif de 1984 à 1987⁴. Ce groupe dénonce entre autres la grossophobie au sein de la communauté lesbienne. En 1992, Louise Turcotte publie dans la revue *Amazones d'Hier, Lesbiennes d'Aujourd'hui*, dont elle est cofondatrice, un numéro complet intitulé *La Grosseur : Obsession? Oppression!*⁴.

Diane Lesage est une autre figure pionnière de la lutte contre la culture des régimes et la grossophobie au Québec. De 1996 à 2005, elle organise la Journée internationale sans diète, un évènement phare de sensibilisation⁵. En 2001, elle publie *La Chaussée des géantes*, un ouvrage dénonçant l'industrie de la diète et invitant à redéfinir nos propres modèles de santé et de beauté. Elle anime aussi des ateliers grand public sur l'obsession de la minceur. En 2005, elle fonde la coalition Corps-Accord pour dénoncer la grossophobie. Cependant, son message ne trouve pas écho dans la société québécoise de l'époque et l'organisme cesse ses activités en 2008. La même année, elle publie *Osez être ronde : Bien vivre avec son poids*. Son dernier livre, *Vivre amplement : au-delà de la grossophobie*, est paru en 2020⁵.

En 2016, la journaliste et autrice Gabrielle Lisa Collard crée le blogue Dix Octobre, un des premiers à aborder le sujet de la grossophobie au Québec. L'autrice a su rejoindre de nombreuses personnes à travers la province et ailleurs dans la francophonie. En 2021, elle publie son livre *Corps Rebelle – Réflexions sur la grossophobie*⁶ afin d'immortaliser certains textes de son blogue qu'elle choisit de fermer.

Edith Bernier, conférencière et autrice des livres *Grosse? Et Puis! : Connaître et combattre la grossophobie*⁷ et *Grandir sans grossophobie : Favoriser une image corporelle saine chez nos enfants*⁸, a quant à elle fondé la plateforme Grossophobie.ca : Infos et Références⁹. Cette plateforme offre de l'information et des ressources de sensibilisation à la grossophobie.

Au fil des années, de nombreuses personnes grosses ont pris la parole et se sont mobilisées contre la grossophobie au Québec.

Aujourd'hui, plusieurs associations québécoises luttent contre la grossophobie. Par exemple, le collectif Vital, dont la mission est de promouvoir les saines habitudes de vie, lance en 2023 une trousse pour favoriser des communications saines liées au poids¹⁰. L'organisme ÉquiLibre, dont la mission est de favoriser une image corporelle positive au sein de la population, met de l'avant de nombreuses initiatives de sensibilisation à la grossophobie et ses conséquences depuis plusieurs années¹¹.

Néanmoins, les effets de la grossophobie se font toujours sentir à tous les niveaux de la société québécoise, ce qui explique pourquoi les individus et les groupes impliqués poursuivent leurs actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques¹².

Dossier rédigé par Julia Lévy-Ndejuru, diététiste-nutritionniste, Pratique Inclusive
Révisé par Marilou Morin-Laferrrière, diététiste-nutritionniste, Manger en Harmonie

Quelques contenus récents liés au mouvement de lutte contre la grossophobie

La web-série [Le GROS talk-show](#) d'ÉquiLibre

Banque photo [Place à la diversité corporelle](#) d'ÉquiLibre

[Extrait](#) de *Corps rebelle – Réflexions sur la grossophobie* de Gabrielle Lisa Collard

Infographie [Le poids dépend-il seulement de la volonté?](#) de l'Association pour la santé publique du Québec et ÉquiLibre

[Aperçu](#) de l'exposition Gros.se de Marion Desjardins

Compte Instagram de [@coeurdartacho](#)

Compte Instagram de [@jessbrod_fit](#)

Publicité télévisée [Les petits commentaires peuvent avoir de grosses conséquences](#) d'ÉquiLibre

L'article de journal [La vie en gros : deux poids, deux mesures](#) de Mickaël Bergeron dans *Le Devoir*

Le site web [Grossophobie.ca](#) d'Edith Bernier

[Épisode 1](#) et [épisode 2](#) de la websérie *Poignées d'amour* d'Urbania

Extrait d'un épisode de balado de Rad [La grossophobie avec la créatrice de contenu Sonia Tremblay](#)

16:10 à 18:38 et 38:09 à 40:36

Billets de blogue [La société est-elle grossophobe?](#) de Joanie Pietracupa,
[Qu'est-ce que les microagressions grossophobes?](#) de Marie-France Goyer

Références

1. Gerhardt L. The Rebellious History of the Fat Acceptance Movement; [consulté le 5 mai 2025]. Disponible sur : <https://centerfordiscovery.com/blog/fat-acceptance-movement/>
2. National Association to advance Fat acceptance. About Us; [consulté le 5 mai 2025]. Disponible sur : <https://naafa.org/aboutus>
3. Bracha Fishman SG. Life in the Fat Underground; [consulté le 5 mai 2025]. Disponible sur : https://www.radiancemagazine.com/issues/1998/winter_98/fat_underground.html
4. Turcotte, L. Activisme anti-grossophobie au Québec; [Entretien avec Marilou Morin-Laferrrière]. 24 mars 2023.
5. Lesage, D. Vivre amplement : au-delà de la grossophobie. Crescendo; 2020.
6. Collard GL. Corps rebelle – Réflexions sur la grossophobie. Québec Amérique; 2021.
7. Bernier É. Grosse, et puis ? Connaître et combattre la grossophobie. Trécarré; 2020.
8. Bernier É. Grandir sans grossophobie : favoriser une image corporelle saine chez nos enfants. Trécarré; 2023.
9. Grossophobie.ca – Infos & référence. Grossophobie.ca; [consulté le 5 mai 2025]. Disponible sur : <https://grossophobie.ca>
10. Collectif Vital. Trousse pour des communications saines liées au poids. Québec : Collectif Vital; 2023 [consulté le 5 mai 2025]. Disponible sur : <https://collectifvital.ca/fr/communique-de-presse/10857>
11. ÉquiLibre. Notre approche. Québec : ÉquiLibre; 2023 [consulté le 5 mai 2025]. Disponible sur : <https://equilibre.ca/notre-approche/>
12. Sakala ST. La grossophobie. SpiritualitéSanté. [consulté le 12 mai 2025]; Disponible sur : <https://www.chudequebec.ca/a-propos-de-nous/publications/revues-en-ligne/spiritualite-sante/reflexions/la-grossophobie.aspx>

Ce projet a été réalisé avec le soutien financier du gouvernement du Québec.