

# Le poids de la grossophobie

Texte:  
Noémie Jadouille

Elles sont obèses. Elles le savent. Pourtant, entre insultes et discriminations, la société s'acharne à le leur rappeler au quotidien. Jusqu'à leur infliger de graves traumatismes.

**B**ah alors, gros patapouf, tu veux un autre chou à la crème?", "Ce n'est pas en allant au McDo tous les jours et en ne faisant aucun effort physique que tu vas maigrir, alors tu fermes ta gueule et tu te bouges le cul si tu veux être maigre", "C'est normal que ses cuisses démarrent au niveau de la poitrine?"... C'est en acceptant de faire une vidéo pour le média français *Konbini* que la militante Daria Marx s'est pris une volée de commentaires haïeux dont nous vous avons ici épargné le pire. Dans cette vidéo de deux minutes, la cofondatrice du collectif *Gras Politique* demande juste "le droit de vivre comme tout le monde, comme des personnes normales, avec nos kilos en trop et notre obésité".

Elle y fustige la grossophobie, cette forme de discrimination particulière à l'encontre des personnes obèses ou en surpoids et qui semble plus souvent viser les femmes. Le terme a été inventé en 1996 par l'actrice française Anne Zamberlan dans son livre *Coup de gueule contre la grossophobie* qu'elle définit comme "une aversion ou une attitude hostile envers les personnes en surpoids". Deux décennies plus tard, le combat est loin d'être fini. "Je vous vois me regarder, je sais que je suis différente de vous. Je vois que vous me jugez", proclame Daria Marx. Face caméra, elle pointe le harcèlement scolaire (63 % des enfants obèses risquent d'en être victimes), la discrimination à l'embauche, la violence médicale et le

manque d'infrastructures adaptées. C'en était apparemment trop pour l'armée de haters qui s'est déchaînée dans les commentaires de la vidéo YouTube.

Les insultes, les regards désapprobateurs, les "conseils" pour maigrir à longueur de journée... Émeline, Pelphine et Cynthia le vivent au quotidien. Pour Émeline, 23 ans, tout commence en primaire, alors qu'elle n'a que neuf ans. "On me poussait contre les murs ou par terre, on me faisait des croche-pieds, on me bousculait et on m'appelait "grosse vache" ou "bonhomme Michelin". Les choses s'aggravent en secondaire. "Ils mettaient des pointes de compas ou de ciseau sous ma chaise pour "me faire dégonfler". Ils prenaient mes affaires et les balançaient dans la classe. Dans les douches, on me coinçait pour me dire "T'as pas honte de te déshabiller?". Quand on courait, ils disaient: "Elle va s'essouffler et mourir d'un arrêt cardiaque"."

Des remarques blessantes qui ne sont évidemment pas sans conséquences pour la suite. Comme le rappellent Daria Marx et Eva Perez-Bello dans leur livre *Gros n'est pas un gros mot*, les enfants victimes de moqueries et de harcèlement au sujet de leur poids présentent à l'âge adulte un risque d'obésité deux fois plus élevé que les autres. Aujourd'hui en paix avec elle-même, Émeline a réussi à s'accepter et à faire face aux nombreux préjugés dont sont victimes les personnes grasses. "Je m'exprime beaucoup sur les réseaux sociaux où je dis souvent que je suis grosse. Souvent les gens rétorquent: "Non, mais t'es pas moche", comme si les deux allaient de pair."

## Je suis grosse, et alors?

Se réapproprier le mot "grosse", c'est aussi ce qu'a décidé de faire Pelphine. "Je serai la fille grosse avec la grande écharpe verte et bleue", nous écrit-elle en fixant notre rendez-vous. Cette jeune graphiste de 28 ans utilise ce terme pour se

décrire depuis ses quinze ans. *“J’ai très vite eu du mal avec le mot “ronde”. J’avais l’impression qu’on me passait de la pommade sur un truc sur lequel je n’avais pas envie qu’on en passe. Très vite, j’ai dit: “Moi, j’suis grosse”. Une fois que tu le dis, les autres peuvent le dire et ça ne fait rien. Je pense que ça a sauvé mes années de lycée.”* →

→ Gourmands, paresseux, bons à rien, puants, bêtes... Les préjugés à propos des gros sont coriaces. *“J’ai trouvé la solution miracle pour tous les gros du monde qui ont du mal dans la vie. Bougez votre gros cul et faites du sport. Il faut juste de la motivation”,* écrit un internaute sur les réseaux sociaux. Un conseil qui fait “sourire” Cynthia, victime de grossophobie depuis ses douze ans. *“L’époque où j’ai pris dix kilos en un an, je faisais huit heures de sport par semaine, donc ça me fait rire quand on nous dit qu’il faut faire du sport.”* Au magasin, au travail, dans l’espace public... Cynthia n’est jamais à l’abri d’une remarque ou d’une insulte. La grossophobie qu’elle vit, c’est cet inconnu dans la rue qui lui dit de “manger une salade” plutôt que le pain au chocolat qu’elle s’est offert. C’est cette cliente dans la bibliothèque où elle travaille qui lui dit qu’elle doit sûrement “manger beaucoup de chips”. C’est demander chez H&M où se trouve le rayon grandes tailles et se voir répondre que *“les vêtements des grosses, c’est dans un autre magasin”*. C’est prendre sur soi et demander l’extension de ceinture dans un avion. C’est entendre une voiture passer et son conducteur crier *“Sauvez Willy”* à sa hauteur.

*“Je pense que les gros sont les derniers qu’on peut encore insulter en toute impunité, témoigne-t-elle. Si on insulte un Juif, un Noir, un Arabe, il peut potentiellement y avoir des poursuites. Les gros, sans problème.”* Aidée par les réseaux sociaux et le mouvement #bodypositive, elle reprend aujourd’hui peu à peu confiance en elle. *“Je me suis mise au burlesque car c’est un mouvement qui accepte tous les corps.”* Et c’est en suivant plusieurs blogueuses anglaises qu’elle met un bikini pour la première

fois de sa vie l’été dernier, à l’âge de 39 ans.

## L'enfer de la visite médicale

L’obésité est souvent le symptôme d’une multitude de facteurs comme la pauvreté, le mal-être social, un manque d’accès à la diversité alimentaire. S’y attaquer est *“un chantier long et coûteux auquel peu de médecins s’attaquent réellement”*, regrettent dans leur livre les deux militantes de Gras Politique. La grossophobie médicale est fréquente et ne fait qu’empirer les choses. *“Je vais voir un médecin car j’ai un rhume, on va finir par parler de mon poids. C’est systématique”,* explique Cynthia. *“J’ai peur d’être enceinte, car le suivi des femmes enceintes quand on est gros, ça a l’air horrible”,* s’inquiète Pelphine qui voit rouge lorsque dans la salle d’attente d’un médecin, les chaises sont inadéquates: *“Le problème numéro 1 des gros dans la vie, ce sont les accouvoirs”*. Émeline se remémore les mauvais souvenirs de la visite médicale: *“C’était toujours pareil. Le médecin s’exclamait “Ah, y a un surpoids!”, comme si je n’étais pas au courant. Et au lieu de réfléchir au côté psychologique, il demandait toujours: “Comment vous nourrissez-vous?””*

Le raccourci facile selon lequel “gros = mal manger” est en effet très fréquent, alors que les choses s’avèrent bien plus complexes: *“Une personne obèse ou en surpoids ne mange pas forcément mal. Elle mange ou elle a mangé a priori un peu trop à un certain moment par rapport à ses besoins. Ça ne veut pas dire qu’elle le fait là maintenant. Et ça ne veut pas dire qu’elle mange mal. La qualité est importante en matière de santé. En termes de poids, c’est plutôt la quantité qui va primer”,* nous explique Émilie Bazin, diététicienne et nutritionniste formée à la méthode du GROS (Groupe de réflexion sur l’obésité et le surpoids).

Matériel médical inadapté, remarques désobligeantes, voire erreurs de diagnostic..., certain.e.s n’osent plus se rendre chez le médecin. *“Malheureusement, ça ne m’étonne pas du tout,* avoue Émilie

Bazin. *J'entends beaucoup d'histoires de ce type, surtout en gynécologie et en pédiatrie. Or, la plupart des patients obèses sont bien conscients de leur état, et le fait de leur redire de manière violente a plutôt tendance à aggraver le problème plutôt qu'à l'améliorer.* Pour cette spécialiste, il est essentiel de remettre l'écoute au centre et de traiter l'obésité et le surpoids avec respect. *“On pense souvent que le poids est uniquement lié à la volonté du patient, à l'alimentation ou à de la paresse, mais c'est faux.”*

### **“Mais tu as un joli visage”**

Si *“les belles histoires d'amour ne sont jamais pour les grosses dans les films”*, comme le souligne Cynthia, c'est peut-être parfois vrai aussi dans la vie réelle. Émeline en a fait l'amère expérience. D'abord avec ce copain qui à 17 ans lui dit: *“En fait tu m'as coupé l'envie, rhabille-toi”* lorsqu'elle enlève son t-shirt. Celui qui, obsédé par ses bourrelets, la prend en photo avec une fascination glauque. Ou encore celui qui tente de la “rassurer” en lui disant qu'elle a un “beau visage”. *“C'est un problème que beaucoup de grosses rencontrent: le partenaire va isoler une partie de nous - la personnalité ou le visage. Or, je ne suis pas qu'une tête, je veux qu'on m'aime dans mon ensemble!”* Des mésaventures qui diminuent la confiance en soi et mènent à ce que Pelphine appelle *“la grossophobie intériorisée”*, soit s'autodévaluer à cause de son poids. *“C'est le plus insidieux et c'est là que tu te rends compte que la société a bien fait son travail, car tu n'as pas besoin que les gens te disent quelque chose, tu te déprécies toi-même. Et c'est le truc le plus difficile à déconstruire.”* Émilie Bazin connaît bien ce phénomène: *“La semaine dernière, une patiente de 22 ans qui n'a ni copain ni travail m'a dit que c'était tout à fait normal puisqu'elle était obèse et que donc personne ne voudrait jamais d'elle. C'est terrible d'entendre ça et de voir une personne convaincue de ça, alors que ce sont de purs amalgames”.*

### **Et la santé?**

Il n'y a pourtant pas de fatalité, même sur le plan médical. Si l'obésité est à l'origine de nombreux et de sérieux problèmes comme l'hypertension, le diabète ou les troubles cardiovasculaires, Émilie Bazin affirme clairement qu'il est tout à fait possible d'être gros et en bonne santé. *“À facteurs de risques égaux, il n'y a pas plus de dangers pour la santé à être en surpoids que d'avoir un poids normal.”* Pelphine partage cet avis, mais reste bien consciente des risques encourus: *“Pendant longtemps, j'ai dit: “Tout le monde me fait chier alors que je suis en bonne santé”. Mais ces dernières années, je suis moins en forme. Si on part en voyage avec des amis et qu'on fait de la marche, je ne pourrai peut-être pas suivre. Je suis aussi diabétique. Je trouve que quand ton corps te restreint, ça devient compliqué”.* Malgré ses efforts, la jeune femme ne parvient pas à perdre du poids. *“Je suis intimement persuadée que si le monde était plus bienveillant et plus inclusif, les gens seraient moins gros.”*

Mais comment accepter le reflet d'un corps que l'on nous présente depuis notre enfance comme synonyme de mauvaise santé et de malbouffe? Plusieurs études montrent par exemple que les enfants de maternelle et de primaire n'ont jamais été moins satisfaits de leur corps, que dès 3 ans, les petites filles considèrent l'embonpoint comme “mauvais” et la minceur comme “bonne”, et que plus d'un tiers des fillettes de 5 ans limitent leur alimentation afin de rester minces. Nous avons construit une société obnubilée par la minceur, la grossophobie n'en est finalement que la lourde conséquence. ✖

# Les fictions n'aiment pas les gros

**Malaise lors de la sortie du trailer d'*Insatiable*, où une ex-obèse se venge de ses anciens camarades de classe.**

Jugée grossophobe avant même sa diffusion sur Netflix, *Insatiable* ne relève certainement pas le niveau en matière de représentation des personnes grosses dans les médias. Les actrices en surpoids sont souvent reléguées dans le rôle de "la bonne copine rigolote et pleine de bons conseils" (coucou Melissa McCarthy), quand on ne fait pas carrément appel à des actrices fines revêtant un "fat suit" pour les besoins du tournage (Gwyneth Paltrow dans *L'Amour extra-large*). Après la catastrophe *Insatiable*, on a heureusement vu sur la même plate-forme l'excellent film *Dumplin'* mettant en scène une ado en surpoids et sa mère (Jennifer Aniston), ancienne reine de beauté. Un film émouvant qui combat les stéréotypes et le culte de la beauté. Côté série, *Dietland* avait pour héroïne une obèse travaillant pour un magazine féminin et rejoignant un groupuscule féministe violent. Autre bel exemple: la série *My Mad Fat Diary* (2013), brillant teen show sur la vie d'une adolescente en surpoids et souffrant de troubles mentaux.