

LE CONTREPOIDS

Dans les textes retraçant l'histoire du corps des femmes, on constate que les canons de beauté féminine correspondent étroitement à la condition des femmes de chaque époque. Mais depuis toujours, quelle que soit l'époque, les rondeurs font partie intégrante de la nature du corps des femmes. Avant nos menstruations, nous nous sentons plus gonflées ; en vieillissant, nos hanches s'arrondissent ; nos seins et notre ventre deviennent plus lourds pendant et après chaque grossesse ; nous prenons du poids à la ménopause. Toutes ces étapes de la vie des femmes sont naturelles ; mais aujourd'hui, il nous faut conquérir la nature plutôt que de se mettre à son diapason. Les femmes se doivent d'être le plus mince possible et éternellement jeunes afin de correspondre aux exigences sociales. Elles accueillent alors avec angoisse chacune des transformations qui marquent leur corps. Les critères de beauté changent et augmentent presque sans arrêt. La pression est forte pour inciter les femmes à dépenser temps, énergie et argent à tenter de correspondre à une image erronée, une image utopique, soutenue par l'industrie de l'esthétique, au nom de la beauté...



LE CONTREPOIDS

Le Contrepoids est un outil pour dénoncer un grand nombre de faussetés véhiculées en regard de l'obsession de la minceur et de l'oppression de la grosseur. Vous pouvez vous en servir individuellement ou collectivement, oralement ou par écrit, pour réagir, dénoncer les préjugés et les discriminations envers les grosses femmes. Ainsi, vous pourrez contribuer à faire voler en éclats le modèle esthétique qui nous est imposé et dans lequel nous sommes toutes plus ou moins piégées. Femmes de toutes tailles, agissons ensemble pour la reconnaissance de notre savoir et la prise en charge de notre SANTÉ. Revendiquer nos droits à des services médicaux adéquats, à de la recherche sérieuse et désintéressée sur le poids, c'est nous associer à la quête de bien-être et de santé véritables.

***Vous vous préoccupez
de votre poids...
n'y laissez pas votre santé!***

Croyance: Pour être en santé, il faut être mince

Les faits: « LES RÉSULTATS des études qui associent grosseur et maladies ont été mesurés auprès de personnes ayant un passé de diètes à répétition. Les cycles diète / non-diète sont aussi dommageables que le fait de vivre avec un poids élevé mais stable. »

LA SAINE ALIMENTATION et l'exercice physique ont une influence sur la santé et la bonne forme, mais malgré ces bénéfices, ils n'agissent pas nécessairement sur le poids. Le poids n'est qu'un des nombreux déterminants de la santé. Une personne mince mais sédentaire nuit à sa santé par sa sédentarité, mais elle n'a pas à subir le poids des préjugés, contrairement à la personne plus grosse qui mène une vie active. Il en va de même pour l'alimentation.

Une étude où des hommes ont été soumis à une longue période de restrictions alimentaires a permis de démontrer que la privation avait des conséquences sérieuses. Entre autres, les sujets expérimentaient des symptômes ressemblant étrangement à ce que vivent les femmes à la diète, dont, entre autres, l'irritabilité, la baisse d'appétit sexuel, le manque de concentration, une diminution de l'estime de soi et l'apparition d'épisodes de compulsions alimentaires.

« LES FEMMES qui vivent le plus longtemps sont celles qui pèsent 25 à 35% de plus que le poids préconisé par les chartes de poids-santé. »

La société actuelle valorise un modèle de beauté frisant l'anorexie. Ce modèle correspond à un poids qui va en deçà de ce qu'il faut pour maintenir une bonne santé. La maigreur aussi peut compromettre la santé, mais cet état de fait est bien moins médiatisé.

« LA QUÊTE de la minceur conduit une femme sur cent à l'anorexie. Cela peut même les conduire à la mort. Huit cents décès par année sont enregistrés aux États-Unis. »



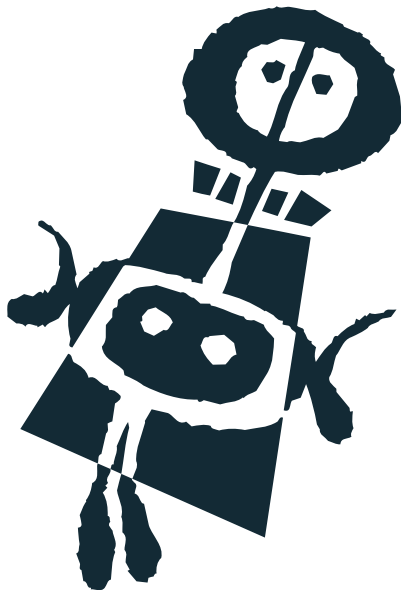
Cessons de nourrir l'industrie des régimes

Croyance: l'obésité est un problème pathologique, une maladie chronique.

Les faits: «PLUSIEURS ÉTUDES ont remis en question l'affirmation voulant que l'obésité soit un problème de santé majeur et ont conclu que la ferveur entourant les efforts mis à son traitement reflète nos préjugés beaucoup plus qu'une réponse réaliste aux risques inhérents à cette condition.»

SI POUR S'EN SORTIR, on est prêt à subir une chirurgie de l'estomac, comment accepter la liste de pas moins de 50 complications possibles à la suite de ces interventions, y compris la mort. En outre, 80 à 90% de ces chirurgies sont pratiquées sur des femmes alors que c'est surtout chez les hommes que l'on voit apparaître le plus de problèmes de santé associés au poids.

« On ne meurt jamais d'obésité. À tous les poids et même sans maigrir d'un kilo, il est possible d'améliorer sa santé en adoptant de saines habitudes de vie. »



Ne pas suivre de diète ne veut pas dire perdre le contrôle...

Croyance: les différences de poids que l'on retrouve d'une personne à l'autre dépendent de la quantité de nourriture qu'elles mangent

Les faits: SELON UNE EXPÉRIENCE citée dans *Women and Weight: A Normative Discount* (1984): « En comparant deux sujets de mêmes sexe, âge, poids, niveau d'activité physique, on a découvert qu'un des deux pouvait manger deux fois plus que l'autre, alors que tous deux maintenaient un poids stable. »

«UNE ÉTUDE, rapportée dans *The New England Journal of Medicine* (1990), déclare que les influences génétiques sont responsables de 70% des différences dans l'indice de masse corporelle ultérieure des sujets et que l'environnement durant l'enfance a peu ou pas d'influence.»

LA GROSSEUR est une caractéristique du corps plutôt qu'un indicateur de mauvaises habitudes alimentaires.

«Plusieurs études sérieuses faites pour établir un lien entre le poids d'une personne et la quantité de nourriture ingérée n'ont pu établir d'une façon irréfutable une relation significative entre les deux.»



Les diètes amaigrissantes ne sont pas un moyen efficace pour perdre du poids ou pour maintenir son poids à long terme.

Croyance : Il y a des individus qui devront se priver toute leur vie pour maintenir leur poids.

Les faits : Des personnes qui entreprennent un régime, 95% reprendront le poids perdu au cours des cinq années qui suivent, avec souvent quelques kilos en bonus. À court terme, les diètes font maigrir. À long terme, elles prédisposent plutôt à un gain de poids.

Lorsqu'une personne se prive constamment, il y a de fortes chances qu'elle perde le contact avec ses propres signaux internes de faim et de satiété, ce qui est en soi défavorable au maintien d'un poids-santé.

On recommande les diètes à des individus de plus en plus jeunes. Pourtant, des études chez les adolescentes ont démontré que le fait d'être à la diète était le meilleur prédicteur d'obésité future. Plus les diètes sont entreprises tôt dans la vie, plus le risque est grand que l'adolescente gagne du poids une fois adulte (FIELD, A.E. et G.A. COLDITZ, « Frequent dieting and the development of obesity among children and adolescents », *Nutrition*, 2001).

La restriction alimentaire contribue au ralentissement du métabolisme. Notre corps possède un mécanisme de régulation interne du poids, communément appelé « pondéostat ». Celui-ci hausse la quantité d'énergie emmagasinée sous forme de gras corporel lorsque la consommation ne suffit pas à combler les besoins. C'est ce qui permet à l'organisme de maintenir un poids le plus stable possible malgré la rareté des vivres.

L'industrie des régimes est une véritable mine d'or pour les entreprises de ce domaine, générant des profits de plus de 30 milliards de dollars par an aux États-Unis.

...IMPOSER DES STANDARDS DE BEAUTÉ ENTRAÎNE L'AUTONOMIE DES FEMMES ET OCCULTE AINSI TOUTE

LA NOTION DE DIVERSITÉ ET D'INDIVIDUALITÉ.

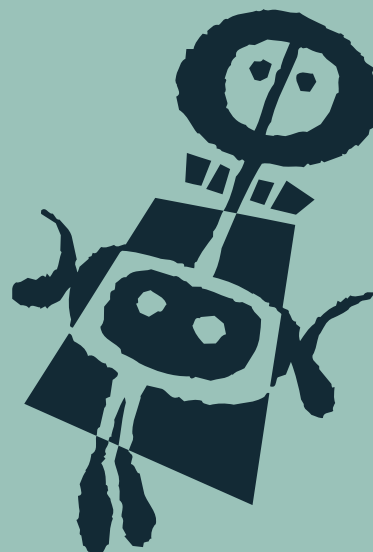
Comment ne pas crouler sous le flot continu d'images et de modèles de beauté plastique identiques et uniformes que nous impose toute l'industrie de la beauté féminine. Tout concourt à modeler les femmes selon le même moule, celui de la minceur filiforme. Résultats : 80 à 90% des femmes sont insatisfaites de leur image (National Eating Disorder Information Centre). Les jeunes filles sont tout aussi nombreuses à adhérer à la course vers la minceur, avec 80% des adolescentes de moins de 18 ans qui veulent maigrir, et 40% des fillettes de 9 ans ou moins. (Institut national de la nutrition du Canada). Et puisque 95% des femmes ne sont pas conformes à l'image dominante, elles seront nombreuses à vider leurs goussets pour des produits minceur totalement inefficaces, voire dangereux, et pour renouveler leur garde-robe chaque fois qu'elles maigrissent ou qu'elles reprennent du poids.

Vouloir imposer une image idéale des femmes qui se rapproche de leur silhouette prépubère rend celles-ci moins menaçantes. Imposer des standards de beauté entrave l'autonomie des femmes et occulte ainsi toute la notion de diversité et d'individualité. Par le fait même, on se prive du plaisir de profiter librement de cette diversité de formes, de couleurs, de modèles et de personnalités. Les femmes sont entraînées à gaspiller argent et énergies à lutter contre elles-mêmes, individuellement, alors qu'elles gagneraient à s'investir dans une lutte collective et solidaire contre leur oppression.

On nous enjoint de nous conformer au moule de la minceur, voire de la maigreur, en retour d'une reconnaissance sociale. Nous sommes entraînées, combien de fois à notre insu, par le discours dominant fondé sur des mythes et des croyances.

QUELLE BEAUTÉ?

Le monde médical et les féministes ont, tour à tour, porté un regard sur la question du poids afin de proposer des solutions. Leurs visions, leurs discours dominants respectifs produisent des impacts sur la santé des femmes : c'est ce que nous avons voulu cerner.



Ressources

Collectif action alternative en obésité (CAAO)
Tél. : (514) 270-3779
Courriel : caao@cam.org
Site : www.caa0.qc.ca

Coalition corps-accord
Tél : (514) 525-4272
Courriel : corps_accord@hotmail.com

Les Ateliers de Réconciliation Corporelle (ARC)
Tél : (450) 834-6898

Québec-Plus
Tél : (514) 382-2942
Courriel : info@quebec-plus.com
Site : www.quebec-plus.com

Les Sans diète
Tél. : (450) 625-2601

*Lutter contre l'obsession de la minceur
et l'oppression de la grosseur,
c'est lutter contre
l'oppression des femmes.*

Cette publication est une réalisation du RQASF en collaboration avec
le Groupe d'éducation-santé du Québec.

Comité image corporelle: Marie-France Lalancette, Diane Prud'homme, Manon Sabourin

Coordination: Nathalie C. Parent

Graphisme: ATTENTION design+communication

Révision linguistique: Suzanne Chabot, POPCOMM

RÉSEAU QUÉBÉCOIS
D'ACTION
POUR LA SANTÉ
DES FEMMES



Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)
4273, rue Drolet, bureau 406
Montréal (Québec)
H2W 2L7
(514) 877-3189
rqasf@rqasf.qc.ca
www.rqasf.qc.ca