

mode  
santé  
femmes  
innovez  
agissez!

## Une mode en santé

Ce dépliant a été réalisé par le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) dans le cadre de son projet *Pour une mode en santé*. Le RQASF travaille sur la question de l'image corporelle depuis plus d'une dizaine d'années. Au fil des ans, il a été en mesure de suivre l'évolution de la problématique et de constater les répercussions des normes de beauté sur la santé des femmes et des jeunes filles.

Pourquoi s'intéresser particulièrement à l'univers de la mode? Parce qu'il faut bien le reconnaître, la mode façonne la définition courante de la beauté. Mais attention, c'est l'ensemble de l'industrie de l'image et des médias qui est concernée. Au Québec, l'adoption de la *Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée*, en 2009, marquait un premier pas qui a été salué par le RQASF. Il s'agit toutefois d'une charte d'adhésion volontaire; il nous appartient donc collectivement de passer à l'action, les spécialistes de l'image aussi bien que le public.

Mais qu'est-ce qu'une image corporelle saine et diversifiée, au fait? Avec son guide d'évaluation, le RQASF propose quelques balises pour nous aider à prendre conscience des impacts des images que nous produisons, diffusons, ou regardons.

\* <http://www.jesigneenligne.com/fr/charte.php>



Réseau québécois d'action pour la santé des femmes  
4245, avenue Laval, Montréal (Québec) H2W 2J6  
T : 514 877.3189 [rqasf@rqasf.qc.ca](mailto:rqasf@rqasf.qc.ca) [www.rqasf.qc.ca](http://www.rqasf.qc.ca)  
© RQASF, mars 2011

Nous remercions de leur contribution financière au projet *Pour une mode en santé* :



• Condition féminine Canada  
• Santé Canada



• Culture, Communications et Condition féminine  
• Santé et Services sociaux

## Une responsabilité individuelle et collective

Vous êtes de l'univers de la mode ou de l'image (designer, photographe, styliste, publicitaire, etc.)? Innovez, à votre façon, pour que plus d'hommes et de femmes représentatives de la diversité de la population défilent sur les passerelles et posent devant les objectifs des photographes. Osez, en privilégiant des scénarios qui ne sont pas essentiellement basés sur la séduction sexuelle et sur le culte de la jeunesse et de la minceur.

Consommateurs, consommatrices... fashionistas passionnées mais consciencieuses, vous pouvez vous aussi vous faire entendre. Manifestez vos préférences par le biais de votre pouvoir d'achat, et n'hésitez pas à écrire aux entreprises dont les publicités vous déplaisent. Vous voulez faire plus encore?

Découvrez de quelle façon c'est possible :  
<http://rqasf.qc.ca/information/image-corporelle>

» Que vous soyez spécialiste de la mode ou de l'image, ou que vous en soyez consommateur ou consommatrice, ce guide a pour but de vous aider à évaluer si ce que vous produisez, diffusez ou regardez présente des images corporelles saines et diversifiées.

VOICI DES QUESTIONS POUR VOUS AIDER À FAIRE LE POINT :

- Les mannequins présentent-elles des modèles de beauté diversifiés et représentatifs de la population?
- L'image que vous avez sous les yeux met-elle en scène des femmes d'âges variés? Laisse-t-elle plutôt penser que seules les toutes jeunes femmes, voire les jeunes filles, sont dignes d'être considérées comme belles?
- Une femme peut-elle vraisemblablement ressembler aux mannequins présentées sans exercer un contrôle contraignant sur son poids, ou encore sans avoir recours à des interventions esthétiques?
- Les mannequins ont-elles l'air en santé? Ont-elles des muscles, des courbes, des rondeurs... ou l'allure d'adolescentes affamées?
- Comment cette image est-elle susceptible d'être interprétée par les jeunes, filles et garçons? Quel message est lancé au sujet de l'apparence physique, du poids, des rapports homme-femme ou encore de la sexualité?
- Les poses adoptées s'inspirent-elles de la pornographie? La mise en scène est-elle stéréotypée, dévalorisante ou ridicule, tant pour l'homme que pour la femme? L'accent est-il mis sur des parties du corps, telles que l'entrejambe ou un dos arqué qui fait ressortir fesses et seins?
- Lorsqu'une femme regarde cette image, l'estime qu'elle a pour sa propre apparence physique est-elle susceptible de grimper... ou de dégringoler? Si vous êtes une femme, vous sentez-vous toujours aussi bien dans votre peau après avoir vu cette image?
- Croyez-vous que cette image a une influence positive sur l'estime de soi de vos amies, de vos collègues, de votre mère, de votre blonde ou encore de votre fille?

Sinon, AGISSEZ!



## Graziella Battista

Après avoir tenu le restaurant Il Sole pendant plus de 10 ans, Graziella Battista mitonne désormais ses plats raffinés dans un autre excellent restaurant montréalais, baptisé Graziella. Mais la célébrité de cette chef et entrepreneure ne se limite pas à la métropole québécoise : elle publie ses recettes à travers le monde et trouve place parmi les chefs italiens les plus en vue des cinquante dernières années, selon *La Cuillère d'argent*, bible des gastronomes depuis plus d'un demi-siècle.

## France Geoffroy

L'accident tragique qu'a subi France Geoffroy a bousculé sa vie, mais cette danseuse contemporaine professionnelle dit souvent que «ses roulettes l'ont amenée là où ses jambes l'auraient sûrement abandonnée». Directrice artistique et générale de Corpuscule Danse, France Geoffroy est aussi enseignante, conférencière et très impliquée dans sa communauté. Elle est entre autres porte-parole de la Fondation du Centre de Réadaptation Lucie-Bruneau et, en 2011, de l'événement de danse Corps-atypik et du Colloque international sur la résilience.

## Michelle Blanc

Consultante, blogueuse, auteure et conférencière en marketing et stratégie Web, Michelle Blanc est une superwoman qui a pratiqué tous les métiers avant de se passionner pour l'Internet et de devenir une gourou dans le domaine des médias sociaux. Mais sa plus grande réussite est sans doute d'être devenue Michelle, c'est-à-dire elle-même, après avoir été Michel pendant des années. «Compétence», «courage», «humour», «intégrité», «authenticité désarmante»... : tous ceux et celles qui ont la chance de croiser cette grande dame tombent sous le charme!

## Amina Gerba

Entrepreneure d'origine camerounaise, Amina Gerba est présidente fondatrice d'Afrique Expansion, entreprise qui fait la promotion de l'Afrique et des produits africains au Canada, et du savoir-faire canadien en Afrique. Elle est aussi à la tête des Laboratoires Karliss, et cofondatrice de la marque de beurre de karité Kariderm. En 2008, elle a été classée parmi les 25 femmes d'influence du Québec par le *Journal Les Affaires*.

« Les mannequins dans les magazines de mode ne reflètent pas la réalité. L'image projetée est trompeuse et malsaine. Une diversité d'apparences physiques permettrait de promouvoir une perspective beaucoup plus équilibrée sur la beauté au féminin. La mode, c'est comme la cuisine : l'essentiel est dans la créativité, le produit et l'équilibre! »

Robe et collier : Marie Saint Pierre  
Chaussures et bague : La Baie centre-ville (hbc.com)



« La mode a eu une résonance importante à la suite de mon accident, dans la reconstruction de mon estime personnelle, dans ma quête de féminité et dans ma volonté de poursuivre ma vie de danseuse contemporaine, malgré cette nouvelle image de personne handicapée. Le désir de me maquiller, de me coiffer, de revêtir mes plus beaux vêtements ne m'a jamais quittée. Je suis persuadée aujourd'hui que c'est grâce à ces petits rituels de beauté que je suis arrivée à repousser la honte de ma réalité pour faire place à la confiance, à l'assurance, et ainsi affronter le regard de l'autre avec un sourire. »

Veste : Denis Gagnon  
Bijoux : La Baie centre-ville (hbc.com)



« Les publicités stéréotypées ont un impact négatif sur l'estime des jeunes, des vieilles et de bien d'autres femmes! J'appuie le projet *Pour une mode en santé* parce que je crois que c'est important de montrer d'autres types de femmes que celles qui sont présentées dans les publicités de mode. 90 % des femmes qui achètent des vêtements ne correspondent pas aux canons de beauté qui sont mis de l'avant dans les images promotionnelles. J'espère que ce projet aura un impact. »

Ensemble Lili-les-Bains : Louise Daoust  
Bijou personnel : Yves St-Laurent



## séance photo

Photographe : Marc Montplaisir  
Styliste : Sandrine Bellesteste  
Maquillage/coiffure : Richard Bouthillier



« Ce que les photos de mode proposent est irréaliste. Elles véhiculent une image utopique à laquelle bien peu de femmes correspondent. Cela crée des problèmes d'estime de soi. Il faut s'aimer soi-même... dans sa peau, dans son être, dans son âme! »

Création Gazelles : Mirmonde Phildor  
Bijoux : Anne-Marie Chagnon  
Chaussures : Betsey Johnson,  
La Baie centre-ville (hbc.com)

## Innovez, agissez, c'est important!

...Je suis père d'une jeune fille belle comme le printemps et je ne peux pas concevoir qu'elle (ou que quiconque) puisse s'épanouir et se sentir belle et bien dans un monde où la mode et la beauté sont représentées par des standards et des stéréotypes préétablis, et ne ressemblant en rien à la réalité dans laquelle nous vivons!...

Richard Bouthillier, coiffeur et maquilleur  
richard\_bouthillier@hotmail.com

...Je pense qu'un tel projet va aider à faire bouger les choses... Et c'est important. Aux États-Unis, des designers ont réussi à faire défiler des femmes corpulentes malgré les résistances. Ils ont eu un succès monstre! Pourquoi pas à Montréal?...

Mirmonde Phildor, designer  
gazellesmontreal.com

...Ça m'énerve ces images de femmes qui ne ressemblent en rien à la réalité. Et ça ne correspond pas non plus, d'ailleurs, à mes goûts et à ceux des gars autour de moi. C'est l'essence des gens, ce qu'ils dégagent, qui est beau...

Marc Montplaisir, photographe  
www.2m2.ca/marcmontplaisir

La beauté, c'est grandement... l'attitude!...

Louise Daoust, designer Lili les bains  
liliesbains.com

...On a le droit de libérer sa créativité, peu importe son âge, sa taille, son poids...

Valérie Joyal pour  
Anne-Marie Chagnon, créatrice de bijoux  
annemariechagnon.com

Je crée des vêtements que j'aime, en pensant à ceux que j'aimerais porter si j'étais une femme. Or, c'est encore plus réjouissant lorsqu'une femme qui ne correspond pas aux normes physiques véhiculées, une femme plus ronde, par exemple, ou encore une femme handicapée, les porte et s'y sent bien et belle!

Denis Gagnon, designer  
denisgagnon.ca

...Avec la banalisation du recours à la chirurgie esthétique, le message que semble désormais nous envoyer la société est : vous êtes responsables de la tête que vous avez. Il y a une vraie pression pour correspondre à une certaine image...

Sandrine Bellesteste, styliste  
sbellesteste@videotron.ca

«La nature ne crée que des êtres libres; la société ne fait que des tyrans et des esclaves»; citation tirée de l'œuvre *Des femmes et de leur éducation* de Pierre-Ambroise Choderlos de Laclos.

Marie Saint Pierre, designer  
mariesaintpierre.com

...Je travaille depuis presque 25 ans avec les perceptions, les images et je constate qu'on assiste à un changement d'orientation et de pensée. Je crois en l'équilibre, en un monde en harmonie et respectueux des différences, mettons toutes nos énergies à être créatifs!...

Sophie Des Marais, relations publiques  
sophie.dm@sympatico.ca

Un grand merci à nos collaboratrices et collaborateurs du milieu de la mode pour leur participation à ce projet. Leurs citations complètes : www.rqasf.qc.ca

