

# La Grossophobie



# La Grossophobie

Qu'est-ce que c'est ?

1

La grossophobie, c'est la discrimination envers les personnes obèses ou en surpoids



2

Les grossophobes pensent que les gens en surpoids ont choisi d'être gros alors que c'est une maladie, pas un choix



3

La grossophobie ordinaire touche tous les aspects de la vie des personnes en surpoids, dans les transports, à l'école...



4

Elle peut aussi être systémique, équipements non adaptés, vestimentaire ou lorsque les ambulances classiques ne prennent pas en charge les patients au-dessus de 130 kg, etc...



5

C'est une forme de discrimination, comme le racisme ou le sexisme, et elle est interdite et punie par loi, jusqu'à 3 ans d'emprisonnement et 45000 euros d'amende



# La Grossophobie

## Quelles formes ?

1

Elle peut être intrapersonnelle soit dirigée envers soi-même : sentiment de culpabilité suite à la prise de kilos, jugement négatif sur son poids



2

Ou interpersonnelle et peut se manifester dans les relations que l'on entretient avec les autres : commentaires inappropriés (moqueries, insultes), exclusion ou même agressions physiques



3

Ou institutionnelle, dans les médias les individus ayant une forte corpulence sont souvent dépeints de manière dépréciative, voire déshumanisante



# La Grossophobie

## Quelles conséquences ?

1

différentes manifestations de la grossophobie induisent d'importantes conséquences sur la santé et le bien-être, indépendamment de la corpulence des individus



2

stress, isolement social, dépréciation, détresse psychologique, renoncement à la mise en action



3

Augmentation du risque de développer des troubles de l'alimentation. Risque accru de détresse psychologique. Gain pondéral, difficulté à perdre du poids et fluctuation du poids



4

Barrière à l'adoption de saines habitudes de vie. Réticence à consulter des professionnels de santé

# La Grossophobie

## Quelles solutions ?

1

S'entourer de soutien, privilégier les proches bienveillants, rejoindre des assos spécialisées pour rompre avec l'isolement



2

Un.e professionnel.le comme l'infirmière du lycée, l'assistant.e social.e, ton médecin ou des psychologues peuvent t'aider à te protéger



3

Les autres professionnels de ton lycée. Enseignants principaux, CPE, proviseur... peuvent aussi te venir en aide



4

Il faut en parler à ta famille qui sera aussi un soutien indéfectible



# LES TCA

## Quelles ressources ?

ANOREXIE BOULIMIE INFO ECOUTE

09 69 325 900

Entre 16h et 18h, des spécialistes des troubles des conduites alimentaires répondent à vos questions



LIGUE CONTRE L'OBÉSITÉ

04 48 206 206

La Ligue contre l'obésité lance une ligne d'écoute à votre service

MAISON DE SOLENN

01 58 41 24 24

de 10h à 18h

Maison des adolescents Cochin-Paris assure la prise en charge somatique des troubles du comportement alimentaire



PSY ILE DE FRANCE

01 48 00 48 00,

7j / 7, de 13h à 21h

Soutien et information des familles touchées par des troubles psychiatriques,

