

Le poids des Terre-Neuviens et Labradoriens est-il devenu une obsession ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) parle de l'obésité comme d'une véritable épidémie. En 2014, Statistique Canada sonnait l'alarme sur les hauts taux de surplus de poids et d'obésité à Terre-Neuve-et-Labrador. Cet hiver, un article paru dans le *New York Times* soulevait à nouveau l'épineuse question du poids de la province. Accordons-nous trop d'importance au poids ?

Karine Bernard,
Saint-Jean

Il y a-t-il une obsession par rapport au poids dans la province? « Oui, il y a une panique! », s'exclame Natalie Beausoleil, sociologue et professeure au département de Santé communautaire de l'Université Memorial, en entrevue au *Gaboteur*. « À Terre-Neuve-et-Labrador il y a une panique d'autant plus qu'il y a les chiffres qui disent que les gens sont plus obèses et moins actifs », dit-elle.

Il est vrai que plusieurs études démontrent une association entre l'obésité et certaines maladies dont le diabète de type 2, les maladies du cœur et le cancer. Cependant, certains

chercheurs s'interrogent à savoir si le poids en tant que tel joue un rôle aussi déterminant et direct sur la santé. Mais plus encore, l'emphase sur le poids détourne-t-elle l'attention sur les vraies questions pour améliorer la santé des gens d'ici? Cette obsession de la minceur crée-t-elle plus de mal que de bien?

Poids vs santé

C'est pendant ses études doctorales sur l'importance de l'apparence physique que de nombreuses femmes ont confié à madame Beausoleil leur relation difficile avec le poids. De fil en aiguille, elle est devenue l'une des pionnières au pays à remettre en question l'emphase autour du poids — plutôt que sur la santé, et ses effets néfastes sur les populations.

« Oui, peut-être que le poids est un problème, mais il y a trop d'accent là-dessus. Qu'est-ce que ça dit sur la santé? », se demande-t-elle. « C'est trop réductif! La santé c'est plus compliqué que ça! Le poids n'est pas la seule mesure de la santé », explique-t-elle. « C'est trop facile de juste utiliser l'indice de masse corporelle et de tirer des

conclusions sur la santé de la personne », poursuit-elle.

Madame Beausoleil insiste sur le fait que le poids doit être évalué en lien avec tous les autres aspects de la vie. « L'évidence sur laquelle est basée cette panique est contestée par des chercheurs. C'est répété comme un mantra. Ça devient une peur énorme pour tout le monde. Et puis les gens ont cette idée que s'ils sont gros, ils ne sont pas en santé, alors que s'ils sont minces, ils sont en santé », note-t-elle. « La réalité, c'est qu'il y a des gens gros en bonne santé et des gens minces en mauvaise santé », renchérit-elle.

Effectivement, les études démontrent que certaines personnes minces ont un profil métabolique les mettant à risque pour diverses maladies, alors que d'autres avec une surcharge pondérale ou obèses sont en parfaite santé. Il ne s'agirait donc pas que d'une simple histoire de poids!

Conséquences de la panique

Selon Natalie Beausoleil, la panique autour du poids a

également plusieurs effets néfastes. « Mettre l'accent sur le poids a créé un malaise qui ne fait que contribuer à l'anxiété par rapport au corps, au malaise par rapport à la nourriture et exacerbe les problèmes de désordres alimentaires », explique-t-elle.

Non seulement les études disent que jusqu'à 95 % des personnes ayant suivi une diète reprennent le poids perdu et parfois davantage, mais en plus, les régimes s'accompagnent de bien des désagréments qui peuvent laisser des cicatrices à long terme. L'insatisfaction par rapport au corps, le sentiment d'échec, l'effet yoyo et les « rages » de chips, chocolat et autres aliments « défendus » n'en sont que quelques exemples.

Donc, paradoxalement, trop parler de normes de corps en santé contribuerait à des pratiques destructrices. Pas très santé tout ça, nous dit madame Beausoleil. « L'obsession autour de la perte de poids semble souvent être une question autour de l'apparence physique qui de déguise sournoisement en enjeu sur la santé. »

Discrimination

Il y a la discrimination aussi! Elle vient de partout. Même de la part du personnel soignant! « Il y a des gens qui s'empêchent d'aller voir le médecin, l'infirmière ou d'autres travailleurs de la santé parce qu'ils ont eu trop de mauvaises expériences », explique madame Beausoleil. Or, ne pas être pris au sérieux parce que l'on est obèse est un sérieux obstacle. « Quelqu'un va consulter, explique qu'il y a quelque chose dans son corps qui ne va pas. La réponse qu'il reçoit est d'aller perdre du poids et de revenir ensuite », renchérit-elle.

Pendant notre entrevue, Pamela Ward, infirmière et chercheuse à Memorial se joint à la conversation. Elle ajoute que la discrimination touche également les couples qui désirent un enfant. Elle publiera sous peu les résultats de sa recherche. « Il y a des femmes qui fréquentent les cliniques de fertilité et se font refuser l'accès à la reproduction assistée. À cause de leur poids! », explique-t-elle.

Changement de stratégie à Terre-Neuve-et-Labrador

Depuis une dizaine d'années, on assiste à des changements au niveau de la stratégie et des programmes offerts dans la province. Au fil des ans, le langage et l'approche entourant le poids ont changé. Le Body Image Network (réseau sur l'image corporelle), cofondé par madame Beausoleil en 2000, y a grandement contribué. « On a fait toutes sortes d'activités et des ateliers. Puis, on a fait des consultations avec les ministères de l'Éducation et de la Santé. On a vraiment fait avancer les choses », explique-t-elle.

Des campagnes de sensibilisations dans les écoles ont également eu lieu. Grâce à un fonds de recherche du département de Santé et services communautaires, le Body Image Network, en partenariat avec des chercheurs de l'Université Memorial et la Eating Disorder Foundation, ont pu développer des outils s'adressant aux enseignants des classes de 2^e et 4^e année pour

les guider à aborder l'image corporelle et l'estime de soi. D'ailleurs, ces documents seront mis à jour cette année grâce à une nouvelle subvention.

Un autre exemple est le Centre Janeway où, plutôt que de mettre l'emphase sur l'obésité, on met maintenant l'accent sur la prévention des maladies chroniques et la promotion de la santé. Objectif : amener les jeunes à adopter de saines habitudes de vie et à se sentir bien dans leur peau pour vivre en santé.

« L'approche des saines habitudes de vie mise de l'avant par Santé Canada n'incluait pas seulement de bien manger, mais aussi d'être bien dans sa peau et d'avoir du fun! C'est cette partie qui a été oubliée. Comment améliorer un sain rapport à la nourriture. Pas dans une perspective de poids, mais dans une perspective de santé et de bien-être » explique madame Beausoleil.

Mais plusieurs sont d'avis que pour promouvoir la santé et prévenir diverses maladies reliées aux habitudes de vie, il faudra des initiatives qui vont au-delà de la responsabilisation des individus. « Pour améliorer la santé, on doit regarder les politiques reliées à la

nourriture, à l'alimentation, à la production de bouffe. L'environnement et l'habitat ont aussi un impact sur la santé. Les habitudes de vie, c'est relié à tout! À notre contexte socio-économique, à nos conditions de vie! », souligne madame Beausoleil.

« Mais c'est plus facile de parler d'habitudes de vie et de culpabiliser les gens que de faire face à toutes ces grandes questions! On a encore beaucoup de travail à faire », conclue-t-elle.



Photo : Courtoisie de Natalie Beausoleil
Natalie Beausoleil, sociologue et professeure au département de santé communautaire à l'Université Memorial de Terre-Neuve.

Pour en savoir plus

Informations sur l'image corporelle, le poids et l'adoption de saines habitudes de vie
equilibre.ca (en français)
Trousse sur l'image corporelle
edfni.ca/body-image-toolkit/ (en anglais)

Parce que la SANTÉ, c'est aussi une question de langue...

le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador rassemble les principaux acteurs du système de santé autour d'un objectif global : favoriser l'obtention des services de soins de santé en français pour la communauté francophone et acadienne de Terre-Neuve-et-Labrador.

Cette page est commanditée par le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador, une initiative de la Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador.

Sa publication est financée par Santé Canada par l'entremise de la Société Santé en français dans le cadre de la Feuille de route pour les langues officielles du Canada 2013-2018 : éducation, immigration, communautés.



Santé Canada
Health Canada

