

Stigmatisation de l'obésité : causes, effets et quelques solutions pratiques

Rebecca Puhl

L'obésité est devenue une pandémie, qui affecte des adultes et des enfants du monde entier. D'importantes ressources et connaissances médicales, scientifiques et liées au style de vie sont aujourd'hui consacrées à l'identification de stratégies capables de combattre ce problème de santé publique majeur. Mais malgré ces efforts multidisciplinaires, peu d'attention a encore été portée aux conséquences sociales et psychologiques préjudiciables de l'obésité. De nombreuses personnes en surpoids et/ou obèses sont fréquemment victimes de stigmatisation, de préjugés et de discrimination à cause de leur poids, ce qui peut avoir des conséquences dommageables pour leur santé et leur bien-être émotionnel et physique. Face au taux élevé de diabète de type 2 parmi les personnes obèses, nombreuses sont les personnes atteintes de diabète qui sont victimes de la stigmatisation du poids et de ses conséquences. Rebecca Puhl dresse un état des lieux de la situation.

On entend par stigmatisation du poids les attitudes et croyances négatives concernant le poids qui s'expriment sous la forme de stéréotypes, de préjugés et de traitements injustes à l'égard des personnes en surpoids ou obèses. La stigmatisation du poids peut prendre de nombreuses formes différentes, l'une des plus fréquentes étant les commentaires verbaux inappropriés ou les jugements (remarques désobligeantes, langage péjoratif, moqueries, par exemple). Mais elle peut également se manifester par une exclusion sociale (personne évitée, ignorée ou exclue d'activités), voire par de l'agression physique.

Les personnes en surpoids ou obèses doivent malheureusement s'attendre à être victimes de la stigmatisation du poids dans de nombreux aspects de leur quotidien. Des données scientifiques recueillies pendant



Les personnes en surpoids ou obèses sont malheureusement confrontées à la stigmatisation du poids dans de nombreux aspects de leur quotidien.

peuvent également s'avérer en dessous de la norme à différents égards : équipement médical non conçu pour des corps de grandes dimensions, blouses d'hôpital trop petites, brassards de prise de tension trop petits, tables d'examen trop étroites et balances inadaptées aux personnes de très grand poids.

Pourquoi cette stigmatisation du poids ?

De nombreux facteurs complexes contribuent à la stigmatisation du poids, mais on distingue néanmoins plusieurs sources principales. La perception des causes de l'obésité a un lien direct avec la stigmatisation du poids. Nombreux sont ceux qui pensent que l'obésité et sa réversibilité sont sous le contrôle des personnes atteintes.

Des recherches ont démontré que les personnes obèses ont plus de risques d'être blâmées et de faire l'objet de stéréotypes négatifs lorsque leur état est imputé à des facteurs internes (manque d'exercice ou mauvaises habitudes alimentaires, par exemple). Elles sont par contre jugées plus favorablement lorsque leur obésité peut être attribuée à un phénomène physiologique échappant à leur contrôle – un dysfonctionnement thyroïdien, par exemple. Les informations soulignant la responsabilité

plusieurs dizaines d'années montrent que cette stigmatisation est courante sur le lieu de travail, où les employés obèses sont souvent confrontés à des préjugés et à la discrimination, sous la forme notamment de pratiques d'embauche inéquitables, de salaires inférieurs, de possibilités de promotion réduites et de licenciements abusifs. De nombreux jeunes atteints d'obésité sont confrontés à une stigmatisation à l'école, où ils sont malmenés par leurs condisciples, humiliés par les professeurs et injustement expulsés de l'enseignement supérieur. Des études récentes montrent que la stigmatisation du poids touche même les relations interpersonnelles proches et que

les personnes obèses peuvent être victimes de traitements injustes de la part de leurs amis ou de leur famille.

Fait extrêmement inquiétant, les personnes obèses font souvent état d'une stigmatisation du poids dans des environnements de soins. De nombreuses études montrent en effet que les docteurs, le personnel infirmier, les diététiciens, les psychologues et d'autres professionnels de la santé adhèrent à des stéréotypes négatifs concernant les personnes obèses et en surpoids – comme quoi elles sont paresseuses, faibles et incapables de faire preuve d'autodiscipline. Les soins dispensés aux personnes obèses

individuelle renforcent les stéréotypes négatifs, tandis que celles mettant en exergue les causes complexes de la condition, notamment des facteurs biologiques et génétiques, améliorent les attitudes en général et peuvent réduire les stéréotypes négatifs.

“ **De nombreux prestataires de soins reprochent aux personnes obèses une série d'échecs personnels.** ”

La manière dont les prestataires de soins perçoivent les causes de l'obésité peut considérablement influencer leur propre attitude vis-à-vis des personnes obèses. De nombreux prestataires de soins estiment que l'obésité peut être évitée grâce à une plus grande maîtrise de soi, que l'absence d'autodiscipline explique l'incapacité des gens à perdre du poids et que l'obésité a souvent pour origine des troubles émotionnels. Cette façon de voir les choses peut les amener à blâmer les personnes obèses pour une série d'échecs personnels.

Facteurs culturels

L'importance accordée au corps au sein d'une culture influence également la stigmatisation du poids. Combinées à des valeurs idéologiques qui prônent l'individualisme, ces forces socioculturelles contribuent à la généralisation de la stigmatisation des personnes obèses. Ainsi, des pays individualistes comme le Royaume-Uni et l'Australie auront davantage tendance à rejeter la responsabilité de l'obésité sur les personnes obèses et à les stigmatiser que des pays collectivistes comme l'Inde et la Turquie.

Les descriptions faites des personnes obèses dans les médias peuvent également contribuer à perpétuer les stéréotypes

négatifs et la stigmatisation. De récentes études sur le contenu de programmes télévisés et de films populaires montrent que les enfants et les adultes en surpoids sont souvent dépeints de manière négative et sont décrits comme étant paresseux, dépourvus d'autodiscipline, peu attirants, stupides, hostiles, sans amis et la cible de traits d'humour et de railleries. L'immense popularité des shows télévisés et des films contenant des descriptions de la stigmatisation du poids montre que celle-ci est acceptée d'un point de vue social. Sans une description plus positive des personnes obèses pour défier les stéréotypes liés au poids dans les médias, il sera difficile de réduire la stigmatisation.

L'impact de la stigmatisation du poids

Comme on peut s'y attendre, la stigmatisation du poids a un impact majeur sur le bien-être émotionnel et psychologique des personnes : risque accru de dépression, mauvaise opinion de soi-même, image négative de son corps, anxiété et pensées et comportements suicidaires. Cette situation est particulièrement préoccupante pour les enfants, qui sont plus vulnérables à ces impacts psychologiques négatifs. Les enfants en surpoids qui font l'objet de moqueries et de brimades à cause de leur poids ont deux à trois fois plus de risques de développer des pensées suicidaires que ceux qui ne sont pas tourmentés.

Boulimie et automutilation

La stigmatisation du poids peut conduire à des comportements malsains qui auront pour effet d'exacerber l'obésité. Une étude s'est penchée sur l'expérience en matière de stigmatisation de poids vécue par plus de 2400 femmes en surpoids et/ou obèses et la manière dont elles y ont fait face. Fait inquiétant, 79 % ont déclaré avoir réagi

en mangeant plus et 75 % avoir refusé de poursuivre leurs efforts pour perdre du poids. Les personnes qui intériorisent les stéréotypes négatifs et succombent à la culpabilité ont plus de risques de connaître des épisodes de boulimie. Le lien entre les comportements alimentaires et les préjugés liés au poids est particulièrement évident chez les jeunes atteints d'obésité, qui ont beaucoup plus de risques de se réfugier dans la boulimie et d'autres comportements alimentaires potentiellement dangereux lorsqu'ils sont tourmentés à cause de leur poids.

“ **Les reproches et la stigmatisation sont moins répandus dans les pays ayant une vision collectiviste du rôle des individus et de la société.** ”

La stigmatisation du poids peut également conduire à une réduction de l'activité physique chez les personnes en surpoids ou obèses. Des recherches récentes montrent en effet que la stigmatisation affecte la motivation des adultes à participer à des activités physiques et conduit les enfants à éviter les cours d'éducation physique et les activités scolaires.

Effets sur les soins de santé

La stigmatisation omniprésente du poids dans les environnements de soins – épinglée par les personnes atteintes d'obésité – peut compromettre la fréquentation des services de santé, de même que la qualité des soins prodigués. Des cas de personnes évitant de recourir à des soins de santé préventifs, reportant ces soins ou annulant des consultations ont en effet été signalés. Une enquête récente menée auprès d'environ 500 femmes en surpoids et/ou obèses a montré qu'elles avaient plus de risques de

renoncer à des soins de santé préventifs ou d'annuler des rendez-vous à cause d'expériences difficiles liées à l'attitude négative et au manque de respect manifestés par les prestataires de soin, à la gêne occasionnée par leurs kilos en trop et à des équipements médicaux de dimensions inappropriées. Il est intéressant de noter que plus le surpoids est important, plus la stigmatisation est considérée comme un obstacle aux soins par ces femmes.

“**Des efforts supplémentaires sont nécessaires pour réduire la stigmatisation du poids.**”

Il n'existe quasiment aucune législation contre la discrimination liée au poids à l'échelle mondiale ; dans de nombreux pays, la stigmatisation du poids demeure acceptable d'un point de vue social. Les personnes qui subissent des discriminations à cause de leur poids sont peu soutenues par le public et ne sont pas officiellement défendues.

Un rôle pour les prestataires de soins

Accroître la prise de conscience de soi

Les prestataires de soins ont la possibilité d'améliorer les soins dispensés aux personnes obèses et de réduire les attitudes négatives qui contribuent à la stigmatisation au travers de plusieurs actions majeures :

- Le poids d'une personne m'amène-t-il à former une opinion quant à son caractère, son intelligence, sa réussite professionnelle, son état de santé ou son style de vie ?
- Quelles sont les réactions que je transmets aux personnes atteintes d'obésité ?
- Ces réactions encouragent-elles l'adoption d'un comportement sain ?

- De quelle manière puis-je répondre aux besoins des personnes atteintes d'obésité ?
- Suis-je sensible à leurs préoccupations ?

Communiquer avec empathie et sensibilité

Certains termes ou commentaires utilisés pour décrire le poids peuvent être blessants et compromettre des discussions essentielles concernant la santé. Lorsque vous entamez une conversation à propos du poids, pensez à vous informer des termes et expressions que votre interlocuteur préfère utiliser pour faire référence à son poids et à son corps.

Utiliser des procédures de mesure du poids appropriées

Assurez-vous que la mesure du poids se déroule à l'abri des regards et enregistrez le poids sans émettre de commentaires. Le fait de demander à une personne l'autorisation de la peser peut ajouter une touche positive à la procédure.

Fournir un équipement médical approprié

Pour garantir une expérience positive des soins de santé, l'équipement médical de routine – blouses, brassards de prise de tension et tables d'examen – doit être conçu pour des personnes de poids important.

Insister sur les changements de comportement positifs

Il est beaucoup plus efficace de mettre en exergue les avantages de changements positifs et permanents de comportement – notamment au travers de la consommation d'un plus grand nombre de fruits et légumes et d'exercices physiques progressifs – que d'insister sur l'obligation de perdre du poids. Il est essentiel que les objectifs soient négociés avec la personne et soient réalistes.

La perte de poids et le maintien du poids atteint à long terme constituent des défis majeurs. La reconnaissance des progrès réalisés au niveau du comportement est par conséquent primordiale pour renforcer la motivation. La restauration de la confiance peut être longue, mais elle est essentielle pour aider les personnes à atteindre leurs objectifs et permettre aux prestataires de soins de manifester davantage de sensibilité et de compassion dans leur pratique clinique.

Rebecca Puhl

Rebecca Puhl est directrice des initiatives de recherche et de lutte contre la stigmatisation au sein du centre Rudd pour la politique alimentaire et l'obésité de l'Université de Yale.

Autres ressources

Le centre Rudd pour la politique alimentaire et l'obésité de l'Université de Yale a développé un cours en ligne gratuit de formation médicale continue sur la stigmatisation du poids à l'attention des prestataires de soins. Présenté sous la forme d'un didacticiel d'une heure visant à accroître la sensibilisation vis-à-vis des causes de préjugés liés au poids dans le secteur des soins de santé, le cours propose une série de stratégies pratiques pour optimiser l'expérience vécue par les personnes en surpoids ou obèses dans les environnements de soins. Vous pouvez accéder gratuitement au cours sur le site <http://learn.med.yale.edu/rudd/weightbias/>. Le centre Rudd a également publié récemment une vidéo éducative sur la stigmatisation du poids à l'attention des prestataires de soins. Pour télécharger cette vidéo, visitez le site www.yaleruddcenter.org.

De nombreuses ressources sur la stigmatisation du poids, dont des articles de recherche, des kits d'outil pour les prestataires de soins, des supports imprimables et des présentations PowerPoint, sont également disponibles gratuitement sur le site www.yaleruddcenter.org.