

L'OBJECTIF DE LA *JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE* EST D'ENCOURAGER CHAQUE FEMME, CHAQUE FILLE, PEU IMPORTE SON ÂGE, SA CULTURE OU SON MILIEU SOCIAL À S'ACCEPTER, À SE RESPECTER ET À SE FAIRE RESPECTER ET CE, QUELS QUE SOIENT SA TAILLE ET SON POIDS. NOUS FAVORISONS L'ÉVOLUTION DES MENTALITÉS EN PROFITANT DE CETTE JOURNÉE, SOULIGNÉE À TRAVERS LE MONDE, POUR ENCOURAGER NOS COMMUNAUTÉS À PLUS DE TOLÉRANCE VIS-À-VIS DE LA DIVERSITÉ DES CORPS.

Au Québec dorénavant, la journée du 6 mai est baptisée LA JOURNÉE CORPS-ACCORD

Célébrons le 6 mai la Journée Corps-Accord...

Mai 1992, à Londres, les *Diet-Breakers* organisent un pique-nique en guise de protestation contre la dictature des régimes alimentaires: la toute première **Journée internationale sans diète** est née.

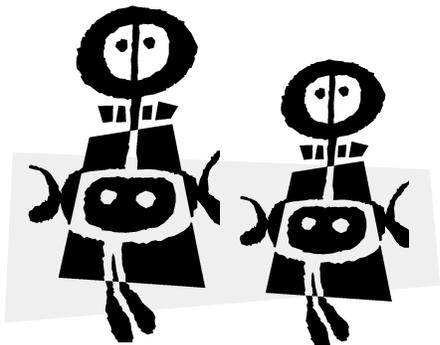
À l'automne 1993, une coalition internationale est mise sur pied aux États-Unis: *The International No-Diet Coalition*.

Depuis, la liste des pays qui célèbrent officiellement cette journée ne cesse de s'allonger: après la Grande-Bretagne et les États-Unis, ce sont l'Australie, le Canada, la Nouvelle-Zélande, la Norvège, l'Afrique du Sud, la Russie et l'Allemagne qui leur emboîtent le pas.

Depuis 1994, les initiatives québécoises permettent à ce mouvement d'origine anglo-saxonne de faire écho dans la francophonie. Diverses actions entreprises par le Collectif d'Action Alternative en Obésité ont reçu la collaboration du *Réseau québécois d'action pour la santé des femmes*.

Celui-ci procède depuis 1996 à l'attribution d'un méritas / déméritas. Le *Prix Corps-Accord* récompense une entreprise, un événement, une publicité qui favorise l'acceptation de la diversité des corps tandis que le *Prix On s'en balance!* dénonce les produits, actions ou images qui desservent la pluralité des images corporelles.

POUR PROMOUVOIR LA DIVERSITÉ !



Créée à l'origine pour exprimer nos frustrations à l'encontre d'une société qui valorise à l'excès la minceur, la Journée Corps-Accord est l'occasion de dénoncer les torts considérables causés par l'obsession de la minceur et l'oppression de la grosseur.

Les célébrations de cette journée doivent permettre aux femmes, mais également au grand public, de prendre conscience des dangers d'exercer un contrôle excessif sur son corps et sur son alimentation. Et généralement, ce contrôle est motivé par l'objectif de répondre à des critères subjectifs de "normalité" véhiculés, en grande partie, par les médias et relayés par toutes les sphères influentes de notre vie quotidienne.

Le gouvernement du Québec, dans l'enquête de « Santé-Québec : Et la santé, ça va en 1992-93 ? » (Vol.1 p.117) révèle que 81% des femmes qui affichent un poids santé souhaitent peser moins ! Ce constat alarmant doit nous encourager à nous soutenir mutuellement dans la réappropriation de nos individualités et la reconnaissance de la diversité de nos corps.

Cette grille thématique a été réalisée pour vous aider à créer et à développer des activités, individuelles et collectives, pour souligner la **Journée internationale sans diète**, le 6 mai de chaque année.

COMMENT SOULIGNER L'ÉVÉNEMENT ?

LES OBJECTIFS DE LA COALITION INTERNATIONALE*



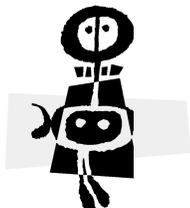
- ▶ **ENCOURAGER** les femmes à abandonner les diètes et à évaluer objectivement si les régimes améliorent ou non leur bien-être.
- ▶ **PROMOUVOIR** la santé et le bien-être de façon globale plutôt que la perte de poids comme une fin en soi, autant auprès du public qu'auprès des professionnel(le)s de la santé et des services sociaux.
- ▶ **VALORISER** la spécificité propre à chaque personne et l'acceptation de la diversité des formats corporels.
- ▶ **DÉNONCER** la course à la minceur, protester contre l'influence de l'industrie de la mode et de l'amaigrissement qui, par leurs actions, entretiennent cette obsession de maigrir à n'importe quel prix.
- ▶ **SENSIBILISER** le grand public aux conséquences des échecs répétés des diètes amaigrissantes et à leurs risques sur la santé.
- ▶ **ÉDUIQUER** la population au fait qu'il existe des personnes grosses qui sont en santé, en bonne condition physique et qui le resteront longtemps.

* Traduction libre des objectifs de
The International No-Diet Coalition

Les actions que nous vous proposons ci-après ont été choisies en raison de leur facilité de mise en œuvre et de leur faible coût. Nous vous invitons à nous faire connaître les initiatives que vous avez déjà mises en place ou que comptez mettre en place à l'occasion de cette journée.

SUGGESTIONS

AGIR ▶



- ▶ **FAITES CONNAÎTRE** la Journée Corps-Accord en profitant de toutes les occasions qui vous sont données d'évoquer l'obsession de la minceur ou l'oppression de la grosseur.
- ▶ **RÉDIGEZ** un article sur l'acceptation des divers formats corporels et soumettez-le à un quotidien, une revue féminine, un périodique de santé, un bulletin professionnel ou distribuez-le dans le courrier interne au travail.
- ▶ **SENSIBILISEZ** votre médecin de famille en l'informant de l'existence de cette Journée et en lui transmettant la grille thématique *Obsession de la minceur et oppression de la grosseur*¹ produite par le Réseau.
- ▶ **ENCOURAGEZ** des discussions interactives autour du thème en créant un lieu de discussions en direct sur Internet (*Internet relay chat*).
- ▶ **DISTRIBUEZ** la grille à toutes les personnes de votre entourage.
- ▶ **SOUMETTEZ** une liste d'ouvrages, revues et magazines favorisant l'acceptation des divers formats corporels à votre libraire ou marchand de journaux. Demandez-lui de se les procurer et de les rendre visibles à la vente.

RÉAGIR ▶

- ▶ **CESSEZ** de féliciter les personnes qui ont perdu du poids : perdre du poids ne signifie pas forcément un gain en terme de beauté ou de santé.
- ▶ **ADRESSEZ** une lettre de félicitations à une personnalité publique, producteur(trice), diffuseur(e) qui, par son action, favorise l'acceptation des divers formats corporels et faites-en parvenir une copie au Réseau.
- ▶ **DEMANDEZ** aux responsables des lieux d'affichages publics et autorisés, de supprimer tout affichage qui vante les mérites de méthode d'amaigrissement miracle et informez-les des raisons qui motivent votre demande.
- ▶ **FAITES** disparaître systématiquement des murs, poteaux électriques ou tout autre surface, des lieux publics, ce même genre de publicité non-autorisée.
- ▶ **ÉCRIVEZ** une lettre de contestation à un magazine, une revue ou autre afin de dénoncer les préjugés et les discriminations envers les femmes grosses².

D'ACTIONS COLLECTIVES

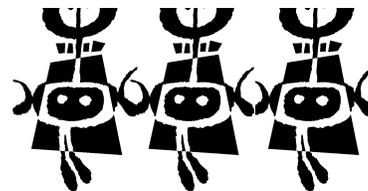
AGIR ▶



- ▶ **PROJETEZ**, en famille, entre ami(e)s, un film ou un documentaire sur le sujet pour susciter un débat.
- ▶ **ORGANISEZ** un déjeuner, dîner ou souper causerie sur le plaisir de partager, de rire autour d'un bon repas.
- ▶ **ANIMEZ** une discussion auprès des jeunes dans une école primaire, secondaire, collégiale ou à l'université afin de les interpellier sur le thème. Pensez également au milieu communautaire, professionnel et autres lieux comme les bibliothèques.
- ▶ **ORGANISEZ** une rencontre sur l'estime de soi, le droit à la différence, le respect de tous les corps.
- ▶ **REGROUPEZ**-vous et coordonnez un événement artistique : lecture, poésie, musique sur la beauté sous toutes ses formes.
- ▶ **ORGANISEZ** un atelier de dessin, de modelage sur l'image du corps.

RÉAGIR ▶

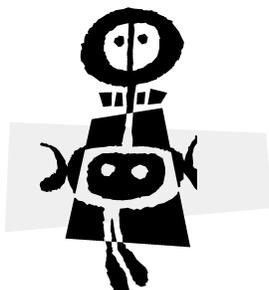
- ▶ **ORGANISEZ** une rencontre pour faire l'inventaire des publicités, des entreprises ou des personnalités qui, par leurs actions, favorisent ou défavorisent l'acceptation des divers formats corporels. Diffusez largement votre palmarès.
- ▶ **ORGANISEZ** vous-même, au sein de votre entourage, une attribution des *Prix Corps-Accord* et *On s'en balance !* et faites-nous connaître vos lauréats.



¹ Disponible sur demande au Réseau québécois d'action pour la santé des femmes, tél. (514) 877-3189

² Pour vous aider, procurez-vous l'outil d'action *Le Contrepoids* disponible sur demande au Réseau québécois d'action pour la santé des femmes, tél. (514) 877-3189

PEU IMPORTE LES ACTIONS QUE VOUS ENTREPRENEZ, SACHEZ QU'EN PARLER EST DÉJÀ UNE ACTION EN SOI ALORS NE VOUS GÊNEZ PAS : DITES-LE !



POUR PARTICIPER AUX *PRIX CORPS-ACCORD* ET *ON S'EN BALANCE !*

Il vous suffit d'adresser votre palmarès, accompagné des raisons qui motivent votre choix, à l'attention du jury et à l'adresse du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes.

RÉFÉRENCES ET BIBLIOGRAPHIE

Organismes ressources :

Centre des Femmes de Verdun, tél. (514) 767-0384

Centre de santé des femmes de l'Estrie,
tél. (819) 564-7885

Collectif Action Alternative en obésité (CAAO)
tél. (514) 270-3779

Sites Internet

Francophone

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes : <http://www.cam.org/~rqasf>

Collectif Action Alternative en Obésité :
<http://www.smartnet.ca/user/groupenetwork/qdneuf>

Allegro-Fortissimo :
<http://home.worldnet.fr/abenk/index.htm>

PREMIER SITE FRANÇAIS ASSOCIATIF DÉDIÉ À L'ACCEPTATION PAR LA SOCIÉTÉ DES GROS(S)ES ET DE LEURS COMPAGNONS ET COMPAGNES

Anglophone

NAAFA (National Association To Advance Fat Acceptance): <http://naafa.org>

ASSOCIATION AMÉRICAINE QUI LUTTE DEPUIS 1969 CONTRE LA DISCRIMINATION ENVERS LES PERSONNES GROSSES.

Pour des informations sur la Journée internationale sans diète : <http://www.fatso.com>

Radiance : <http://www.radiancemagazine.com>

MAGAZINE AMÉRICAIN QUI EST L'UN DES CHEFS DE FILE DU MOUVEMENT POUR L'ACCEPTATION DES DIVERS FORMATS CORPORELS DEPUIS 1984.

Dimensions : <http://www.dimensionsmagazine.com>

Filmographie

Office National du Film : (514) 496-6887
<http://www.onf.ca>

- Les médias c'est le climat (1995) - Outil pratique pour développer l'analyse de l'image de la femme dans les médias
- Je t'aime gros, gros, gros (1993) - Documentaire qui fait l'éloge de la rondeur
- La peau et les os (1988) - L'anorexie et la boulimie chez les jeunes
- Bien dans sa peau (1996) - série de 3 vidéos qui visent à influencer les habitudes alimentaires des adolescents d'aujourd'hui

Bibliographie

Grille thématique Obsession de la minceur et oppression de la grosseur, *Réseau québécois d'action pour la santé des femmes*, 1997

Le Contrepoids, outil pratique de sensibilisation et de réaction à la discrimination liée à l'obsession de la minceur et oppression de la grosseur, *Réseau québécois d'action pour la santé des femmes*, 1998

À dix kilos du bonheur, Danielle Bourque, Éditions de l'Homme, 1991

L'Obsession de la minceur, un guide d'intervention, Centre des femmes de Verdun, 1991

Ronde et épanouie, Dr Cheri K. Erdman, Éditions de l'Homme, 1995

C't'à ton tour Laura Cadieux, Michel Tremblay

Queen size, Louise Tremblay d'Essiambre

RÉSEAU QUÉBÉCOIS
D'ACTION
POUR LA SANTÉ
DES FEMMES



4273, rue Drolet
Bureau 406
Montréal QC H2W
2L5 514•877•3189
rqasf@rqasf.qc.ca