

*La Table de concertation  
du mouvement des femmes Centre-du-Québec  
vous présente  
les actes du séminaire régional sur l'image corporelle :  
"Le poids de la perception sur la santé des femmes"*



*11 février 2011  
St-Léonard d'Aston, Centre-du-Québec*



Février 2011

Présentation des membres du comité organisateur :

Madame Nathalie Bédard, Centre de femmes ParmiElles

Madame Marie Line Molaison, Maison des femmes des Bois-Francs

Madame Mélanie Bergeron, Forum Jeunesse Centre-du-Québec

Sandra Shee, Conseil du statut de la femme

Madame Francyne Ducharme, Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec

Madame Sylvie Manseau, Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec

Ce séminaire régional sur l'image corporelle a été rendu possible grâce à la participation de :

La conférence régionale des élus du Centre-du-Québec



Et

Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine



## Introduction

Le 11 février dernier la Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec tenait, à l'école secondaire La Découverte de St-Léonard d'Aston, son tout premier séminaire régional sur l'image corporelle intitulé « **Le poids de la perception sur la santé des femmes** ».

C'est une journée bien chargée qui attendait les 28 participantes représentant, les organismes suivants :

- Centres de femmes,
- CALACS (Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel),
- SIE (Services intégrés pour l'emploi),
- Forum Jeunesse du Centre-du-Québec,
- FPI (Femmes production industrielle),
- Maison des jeunes,
- Refuge pour femmes,
- Santé publique du Québec,
- Ministère Culture, Communications et Condition féminine,
- Municipalité de Saint-Léonard d'Aston,
- Groupes d'aide aux parents.

Vous trouverez en *Annexe I* l'horaire détaillé de la journée.

\* \* \*

## Déroulement de la journée

### 9h10 Mot de bienvenue

Tout d'abord, madame Francyne Ducharme, coordonnatrice de la Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec (TCMFCQ) souhaite la bienvenue aux participantes et explique le but de ce séminaire. Bien sûr, cette journée en est une de réflexion sur les quatre grands thèmes identifiés soient l'hypersexualisation, les troubles alimentaires, les chirurgies esthétiques ainsi que les publicités sexistes. Il est souhaité de terminer la journée avec un plan d'action pour les 2 prochaines années. Pour sa part, la TCMFCQ coordonnera le projet et verra à mettre en place les différentes actions.

\* \* \*

### 9h15 I'm too sexy ...

En toute première partie de journée, madame Nathalie Bédard, intervenante au Centre de femmes *Parmi-Elles* et aussi comédienne, nous a présenté « *Ginette* », un personnage sorti tout droit de son imagination.

Par l'entremise de Ginette, qui a abordé avec beaucoup d'humour et d'ironie les quatre grands thèmes de notre séminaire soit *l'hypersexualisation, les publicités sexistes, les chirurgies esthétiques et les troubles alimentaires* nous avons pu constater à quel point les femmes sont bombardées d'images irréelles et ont une vision totalement fautive de leur corps.

Extrait :

Comme Ginette le dit si bien, « *Quand on remonte le temps, l'histoire nous démontre clairement que la relation des femmes avec leur corps pis la beauté...ben ça a toujours été une douloureuse recherche de perfection. C'est de là que part... la profonde et combien vraie maxime : **faut souffrir pour être belle...et ...la première étape de ma nouvelle transformation...ben ça a a consisté à intégrer ce grand principe de ma vie de femme...** ».*

Concernant les troubles alimentaires, Ginette a aussi sa propre théorie : « *...premièrement s'abstenir de manger entre 6h am et 10 pm....bon, au besoin, si **vraiment vous manquez de volonté** .... , vous pouvez manger*

---

IMAGE CORPORELLE :

*Le poids de la perception sur la santé des femmes, février 2011*

*quelques bouchées de salade en évitant, on s'entend: la vinaigrette, tous légumes, croutons, fromage, viande vous voyez ce que je veux dire, t'sé tout ce qui est superflu ....ah oui, ça c'est quelque chose d'important, écoutez là, un des effets secondaires dont il faut se méfier, se sont les troubles hallucinatoires occasionnés par votre estomac qui veut vous jouer de vilains tours en **vous faisant croire que vous avez faim...** »*

Bref l'intervention théâtrale de Nathalie Bédard a fait sourire les participantes préoccupées par le sujet.

\* \* \*

### *9h30 Pourquoi se préoccuper de l'image corporelle ? par le RQASF* (Réseau québécois d'action pour la santé des femmes)

Par la suite, madame Lise Goulet, Agente de liaison du Réseau Québécois d'Action pour la Santé des femmes (RQASF) a présenté une conférence d'une heure intitulée « Le marché de la beauté ...un enjeu de santé publique ». Sans aucun doute, celle-ci a captivé l'auditoire. Elle y est allée de statistiques impressionnantes concernant les industries de l'amaigrissement et de la chirurgie esthétique. (Voir présentation en PowerPoint de madame Goulet en Annexe II)

Voici quelques points touchés par Madame Goulet lors de sa conférence :

- Le culte de la beauté et la pression sociale incitent les femmes et les jeunes filles à correspondre aux stéréotypes de beauté.
- La valorisation d'un modèle de beauté est de plus en plus invraisemblable et inaccessible.
- L'hypersexualisation, un contexte préoccupant : les jeunes filles sont les nouvelles cibles des industries (mode – musique – magazines cinéma).

### *Industrie de l'amaigrissement*

- L'industrie de l'amaigrissement nous amène à un contexte préoccupant à savoir, 70% des adolescentes et 39% des femmes, faisant usage des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA), ont développé une préoccupation à l'égard de leur poids avant d'avoir 19 ans. Aussi une fillette de 9 ans sur 3, fait

---

IMAGE CORPORELLE :

*Le poids de la perception sur la santé des femmes, février 2011*

des efforts répétés pour contrôler son poids (ASPQ, 2003). Madame Goulet ajoute que les régimes amaigrissants ont plusieurs impacts sur la santé et, elle explique les dangers des régimes à répétition, dont le déséquilibre des nutriments et dans certains cas le déséquilibre des électrolytes ce qui affecte la régulation électrique du cœur. Une jeune fille de Laval est d'ailleurs décédée suite à un tel déséquilibre. Toujours concernant l'industrie de l'amaigrissement, madame Goulet a aussi informé les participantes qu'elles peuvent s'inscrire sur la liste *MedEffect* et recevoir le *Bulletin canadien des effets indésirables* (BCEI) en visitant le site suivant : [http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/medeff/subscribe-bonnement/maillist\\_thx\\_listediffusion\\_merci-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/medeff/subscribe-bonnement/maillist_thx_listediffusion_merci-fra.php).

## *Interventions esthétiques*

- Nous assistons à une progression fulgurante du nombre d'interventions et de chirurgies : un phénomène mondial, car selon l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), en 2008 on chiffrait à 12.1 millions de procédures esthétiques, dont 1.7 million de chirurgies esthétiques, une augmentation de 63% depuis 2000.
- Depuis 1992, les interventions esthétiques ont augmenté de **882%**; aux États-Unis.
- Il faut retenir que les interventions esthétiques comportent les mêmes risques que toute intervention médicale liée à l'anesthésie, aux infections, à la cicatrisation ainsi qu'aux pathologies préexistantes. Sans oublier l'encadrement insuffisant de la pratique et les conflits d'intérêts, car celle-ci se pratique en cabinet privé. Les traitements esthétiques en clinique privée peuvent avoir de lourdes répercussions sur le système public de santé. En effet, les complications sont souvent récupérées par notre système public.
- Gains : le collège des médecins a mis en place un comité de travail sur la médecine esthétique. Un rapport a été déposé en juin dernier où toutes les recommandations du RQASF ont été endossées. De plus, un registre des interventions esthétiques sera mis sur pieds sur un site web où tous les types d'interventions seront décrits spécifiant les risques et conséquences, donc une information critique complète. Aussi, dans les cliniques médicales existait un registre obligatoire contenant certaines informations telles nom de la patiente, nombre de patientes rencontrées, dorénavant ces cliniques vont être obligées d'ajouter les incidents, les accidents, les complications, mais ces informations demeureront locales et seront utilisées lors d'enquête.

---

IMAGE CORPORELLE :

*Le poids de la perception sur la santé des femmes, février 2011*

## Publicités sexistes

- Les publicités sexistes véhiculent des stéréotypes qui entretiennent des préjugés, l'inégalité et différentes formes de violence entre les femmes et les hommes.
- Madame Goulet mentionne qu'en 2010, 1228 plaintes ont été adressées au Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes (CRTC). De ce nombre, 1034 ont été retenues, 50% de ces plaintes étaient liées à l'Article 14 - Description et représentation inacceptable, donc considérées comme sexistes et sur ces 517 plaintes seulement 13 ont été retenues comme problématiques. C'est donc 2.4% des plaintes qui ont obtenu des suites! Constat : la procédure est trop longue et inefficace.

\* \* \*

## 10h30 Présentation de Barbie

Madame Francyne Ducharme, coordonnatrice de la TCMFCQ a présenté aux participantes la poupée Barbie sous une toute autre forme. Quelles seraient les proportions de Barbie si elle était une vraie femme? Une image grandeur réelle est présentée ...

**Si la populaire poupée *Barbie était une vraie femme, elle aurait le cou deux fois plus long qu'une personne normale, elle serait incapable de marcher debout, mais devrait plutôt se déplacer à 4 pattes, et elle n'aurait pas assez de gras pour lui permettre d'avoir des menstruations.* Elle aurait un poids de 110 livres, un buste de 40 pouces et mesurerait 7 pieds 6 pouces.**

*(Voir l'annexe III)*

\* \* \*

## 10h30 Pause santé

Pendant la pause, les participantes ont pu prendre connaissance de publicités sexistes recueillies sur le net. Des posters affichant des mythes et des réalités concernant l'anorexie et la boulimie étaient aussi apposés sur les murs.

Quelques minutes avant le retour en groupe pour les ateliers, les participantes retrouvaient, disposées sur une table, des parties de corps de femme : yeux,

---

IMAGE CORPORELLE :

*Le poids de la perception sur la santé des femmes, février 2011*

bouches, nez, oreilles, jambes, bras, orteils. Elles devaient choisir l'image de la partie qu'elles souhaitaient changer sur leur propre corps et apporter cette image avec elle lors de l'atelier. À leur arrivée en atelier, elles devaient se présenter et expliquer pourquoi elles souhaitaient voir cette partie de leur corps modifiée. Cette activité avait pour but de briser la glace et de faciliter la communication entre les participantes.

\* \* \*

### 10h45 Ateliers

La deuxième partie de la journée était celle des ateliers. Les participantes ont formé 3 équipes de travail et à l'aide du « Cahier de participation » elles ont discuté des quatre grands thèmes du séminaire afin de soumettre des pistes d'action claires.

\* \* \*

### 12h00 Repas du midi

Lors de la période du repas, les participantes ont pu visionner deux vidéos, la première intitulée « Décodage d'image » préparée par la Meute Médiation qui dénonce les publicités sexistes où le corps des femmes est utilisé comme un objet. Dans la deuxième vidéo, présentée par « Dove », on pouvait constater les modifications apportées à une femme dite « normale » afin de la faire correspondre aux éternels standards de beauté véhiculés par l'industrie de la mode.

\* \* \*

### 13h00 Retour en salle

Les participantes retournent à leur atelier respectif afin de poursuivre leurs discussions.

\* \* \*

### 14h30 Plénière

Au retour des ateliers, les secrétaires d'équipes sont venues présenter les grandes idées discutées au sein de leur atelier, voici donc brièvement, ce qui en est ressorti :

---

IMAGE CORPORELLE :

Le poids de la perception sur la santé des femmes, février 2011



## *Hypersexualisation et publicités sexistes*

- Importance d'éduquer et de sensibiliser.
- Pertinence d'exercices / ateliers concrets pour rejoindre les jeunes à la base et les informer de ces problématiques et des risques reliés.
- Sensibiliser les parents via les groupes communautaires, les centres de femmes, Maisons de jeunes, CPE, etc. Cette sensibilisation devra être faite par des personnes qualifiées.
- Ateliers afin de sensibiliser et outiller les parents pour développer un argumentaire (vêtements sexy) (Voir le guide pour les parents sur le site du Y des femmes de Montréal).
- Des formations pourraient être données aux professeurs et aux commissions scolaires lors des journées pédagogiques. Il est impératif d'outiller les professeurs, car le besoin est criant.
- La sensibilisation doit être faite très tôt, dès le primaire.
- Les hommes aussi vivent des pressions sociales sur l'image parfaite d'un homme.
- Tout le monde doit se sentir concerné, par exemple : un homme qui travaille en publicité est fort probablement un mari et aussi un père, il faut donc qu'il soit lui aussi touché par la sensibilisation.
- Comprendre l'importance et l'influence des médias non seulement chez les jeunes, mais pour toute la population.
- Qu'est-ce que le normal et l'anormal.
- Importance de la mobilisation.
- Connaître les canevas législatifs afin de pouvoir intervenir.
- La télévision (et différents médias) est devenue une autorité, un cadre de référence et les jeunes sont à la recherche d'un modèle et c'est ce que la télévision entre autres leur offre.
- Agir / réagir, poser des actions.

---

*IMAGE CORPORELLE :*

*Le poids de la perception sur la santé des femmes, février 2011*

- Existence par le passé d'un concours « *Méritas* » et « *Déméritas* » pour les bonnes et mauvaises publicités, peut-être qu'on pourrait remettre sur pied ce concours, car au moment où il a été fait, il avait eu des incidences positives.
- Une lettre type pourrait être faite et envoyée au journal qui publie de telles publicités ainsi qu'au commerçant qui fait paraître l'annonce.
- Dans les maisons de Jeunes, on pourrait demander aux jeunes de créer une affiche qui dénoncerait l'hypersexualisation.

### *Chirurgie esthétique*

Concernant les chirurgies esthétiques, il existe peu de statistiques particulièrement pour notre région !

- Il s'agit ici d'un choix personnel.
- Un seul mot : Attention !
- Aviser les femmes de s'informer avant de passer à l'acte et de se poser les bonnes questions, pourquoi le faire et comment le faire.
- Parfois information = désinformation.
- Travail à faire au niveau de la sensibilisation et de la mobilisation.

### *Troubles alimentaires*

- Dans la vision globale, il faut que les 4 thèmes soient toujours en continuum.
- Les parents sont difficiles à rejoindre, mais pourtant une bonne partie du message passe par eux, par l'éducation qu'ils transmettent aux enfants.
- Trouver une façon d'informer sans tomber dans la moralisation.
- Promouvoir de saines habitudes de vie.
- Éducation auprès des jeunes dans les CPE et Maisons de Jeunes sous forme de fiches éducatives ou d'autocollant pour le frigo.
- Valoriser les repas en famille.

---

*IMAGE CORPORELLE :*

*Le poids de la perception sur la santé des femmes, février 2011*

## Conclusion :

Les participantes des 3 équipes en sont venues à la conclusion qu'il faut former un comité de vigilance qui aurait comme mandat de :

- travailler sur les 4 thèmes,
- partager les informations et les outils qui existent déjà,
- poser des gestes concrets, c'est-à-dire développer des outils régionaux en s'appuyant sur ce qui existe déjà,
- développer un réseau,
- établir un plan d'action réaliste et réalisable.

Au niveau du **qui**, il faudra cibler les bons partenaires :

- Il est important de s'allier avec des personnes de différents groupes d'âge et de différents milieux entre autres, le monde des affaires. Il faut aussi aller chercher des gens au niveau de la politique municipale.
- Cibler à la fois les parents, les jeunes, l'industrie, les intervenants de différents milieux et de travailler en réseau.

\* \* \*

*15h45 Clôture du séminaire avec Madame Renée Levasseur,  
porte-parole de la TCMFCQ*

Le mot de clôture de Madame Levasseur : Merci ! Merci ! Merci ! Madame Levasseur souligne la qualité des échanges tout au cours de cette journée. Les discussions ont été forts intéressantes pertinentes et fructueuses. Madame Levasseur considère que des actions positives et concrètes pourront être entreprises grâce à ce séminaire. Cependant, elle souligne que les participantes devront rester motivées pour agir efficacement. Elle profite du moment pour remercier les membres du comité organisateur de leur implication, les partenaires financiers sans qui cet événement n'aurait pas eu lieu et, elle remercie également toutes les participantes présentes de s'être déplacées et d'avoir contribué à la réussite de ce premier séminaire régional portant sur l'image corporelle.

\* \* \*

---

IMAGE CORPORELLE :

*Le poids de la perception sur la santé des femmes, février 2011*

## Liste des annexes !

Annexe I : Dépliant promotionnel et horaire du séminaire

Annexe II : Présentation power point du RQASF intitulée « Le marché de la beauté ... un enjeu de santé publique »

Annexe III : Document explicatif du phénomène « Barbie »

\* \* \*

Félicitations à Dove et Spécial K pour leurs belles publicités !



[pourtouteslesbeautes.com](http://pourtouteslesbeautes.com) | Dove

**ELLE A LA TAILLE MOYENNE D'UNE FEMME DE CHEZ NOUS. AURA-T-ELLE SA PLACE UN JOUR DANS LES MAGAZINES DE MODE ?**

Elle habite la ville U, c'est un peu différent. Elle est représentative... mais elle diffère de la plupart des mannequins et se ressemble. Son image se présente plus au milieu qu'à l'extrême. Elle est représentative de la population et se présente plus au milieu qu'à l'extrême. Elle est représentative de la population et se présente plus au milieu qu'à l'extrême.

**de Spécial K**... **de Spécial K**... **de Spécial K**...

... **de Spécial K**... **de Spécial K**... **de Spécial K**...

**Chaque jour, c'est d'être bien dans sa peau.**



IMAGE CORPORELLE :

Le poids de la perception sur la santé des femmes, février 2011



19-A, rue de Courval, Victoriaville (Québec) G6P 4W2  
Téléphone : 819-758-8282, Télécopieur : 819-758-7624  
Courriel : [sante@femmescentreduquebec.qc.ca](mailto:sante@femmescentreduquebec.qc.ca) ou [info@femmescentreduquebec.qc.ca](mailto:info@femmescentreduquebec.qc.ca)  
Site Web: [www.femmescentreduquebec.qc.ca](http://www.femmescentreduquebec.qc.ca)

---

IMAGE CORPORELLE :

*Le poids de la perception sur la santé des femmes, février 2011*