



Maud Prêtre, Nicolas Vanderstraeten et Agathe Renier ont créé la websérie « 5 minutes de gras » pour changer le regard des gens. © PIERRE-YVES THIENPONT.

Un Belge sur deux en surpoids

« C'est en montrant des corps gros qu'on les normalise »

D'un côté, l'OMS alerte sur la progression du surpoids en Europe. De l'autre, la société civile met en garde contre les ravages de la grossophobie. Comment naviguer dans cette culture schizophrène ? Décryptage avec les créateurs de la websérie « 5 minutes de gras ».

CATHERINE MAKEREEL

Avant même les coups de fil, les interviews, le coup d'œil aux chiffres, simplement écrire le mot *grossophobie* sur l'écran de son ordinateur pose un constat révélateur. En surlignant ce mot de rouge bien gras – manière abrupte de dire « quoi ? connaît pas ? » –, le correcteur orthographique résume la situation : en 2022, la grossophobie reste largement méconnue. Entré dans le dictionnaire en 2019, ce néologisme désigne tout comportement hostile, stigmatisant ou discriminant à l'encontre des personnes grasses, en surpoids ou obèses. C'est parfois une insulte, lâchée dans la rue. Mais c'est aussi, la plupart du temps, plus insidieux. C'est un médecin qui, au moment de vous prendre la tension, n'a pas le matériel adapté ou une gynécologue qui, alors que vous venez la voir pour un examen du vagin, vous envoie chez un nutritionniste. Ce sont des films où les « gros » sont toujours cantonnés aux rôles secondaires. Ce sont des stéréotypes qui ont la peau dure : une personne en surpoids est généralement cataloguée comme fainéante, simple d'esprit, débordant d'excès ou incapable de se contrôler. Mais la grossophobie, c'est aussi le prolongement toxique d'une société qui voue un culte inébranlable au corps mince, culpabilisant tous ceux qui sortiraient de cette norme contemporaine.

Un vécu différent entre hommes et femmes

Pour briser cet engrenage, Agathe Renier et Maud Prêtre ont créé la websérie *5 minutes de gras*. L'une est musicienne, l'autre est comédienne et toutes deux ont entamé cette réflexion pendant le confinement. « A ce moment-là, tout le monde avait peur de grossir à force de rester chez soi, de ne pas bouger, de manger pour se rassurer », se souvient Maud Prêtre. Au même moment, Agathe Renier tombe sur un post marquant sur les réseaux sociaux : « Une jeune fille s'était prise en photo en bikini

et faisait son "coming out" de grosse en expliquant qu'elle avait décidé de ne plus faire de régimes. J'ai alors découvert le mot *grossophobie*. J'avais 33 ans, on était en 2020 et je n'en avais jamais entendu parler ! Je me suis dit : En fait, ce n'est pas moi le problème. C'est la société qui a un problème avec moi, qui ne m'autorise pas à être moi-même, qui me détruit. » Sans être considérée en surpoids, son amie Maud se sent immédiatement solidaire : « Je suis comédienne et dans le théâtre, l'apparence, le culte de l'image, ça compte beaucoup. »

Elles vont alors lire, écouter des podcasts, se renseigner et mener de nombreuses interviews. « Au départ, c'était très centré sur les femmes », se souvient Maud. « Elles répondaient plus à l'appel. C'est sans doute lié à l'oppression que vivent les femmes en général, au fait qu'un travail de déconstruction est déjà là. Et clairement, ce ne sont pas les mêmes vécus. On a eu un homme qui racontait avoir pris du poids suite au décès de sa sœur mais que, en tant que chef d'entreprise, c'était OK parce que ça lui donnait une prestance. » Parmi les hommes sondés figure aussi Nicolas Vanderstraeten, comédien, dont le témoignage a donné lieu à l'épisode 4 de la websérie intitulé « Léger comme un ballon ».

Une violence quotidienne

« J'avais envie de parler de cette légèreté qui m'habite malgré un corps un peu plus imposant », se souvient l'artiste. « En tant qu'homme, j'ai rencontré la grossophobie à des endroits différents. Il y a moins cette pression systémique où il faut faire un régime pour rentrer dans un bikini l'été. C'est plus des moqueries gentilles. Des commentaires du genre : "Nicolas, c'est celui qui ne plaira pas aux filles." Ou une forme de discrimination positive qui fait qu'on représente forcément la bonhomie, la rondeur. Au théâtre, on te donne les seconds rôles, les mecs un peu bêtes, patauds. C'est une violence moins directe que pour les femmes, plus diffuse. » Une violence qui s'inscrit dans le quotidien : « Les es-

paces publiques ne sont pas faits pour les gros », rappelle Agathe. « Alors les gens se disent : cette personne à côté déborde de sa chaise, empiète sur moi, prend mon espace vital, ça doit donc être un problème. »

Les corps gros dans l'histoire de l'art, dans la danse classique, dans la rue, dans la linguistique, dans le regard des enfants : chaque épisode de la websérie (www.5minutesdegras.org) propose une approche non pas pédagogique, mais artistique. « On est partis du principe que la grossophobie concerne tous les corps », affirme Maud. Mais s'il y a des réflexes grossophobes chez tout le monde, certains domaines – le champ médical notamment – restent plus problématiques que d'autres. « Je me souviens des visites médicales en secondaire », témoigne Nicolas. « Alors qu'ado, tu es ultracomplexé par ton corps, tu te retrouves à moitié nu, devant tout le monde à monter sur la balance avec un médecin qui note ton poids, qui le dit parfois à voix haute et ne se gêne pas pour dire qu'il faut perdre du poids devant tes camarades. » De son côté, Agathe déplore que « le milieu médical se penche toujours sur les conséquences de la grosseur mais jamais sur les causalités ».

Reconnaître la pluralité des grosseurs

Maladies, dérèglement hormonal, choc émotionnel, facteurs psychologiques : le trio insiste sur toutes les causes possibles de surpoids. « Les gens se sont arrêtés à l'archétype du gros qui mange pour vingt », souligne Nicolas. « Bien sûr, c'est parfois lié à l'alimentation, mais ce n'est qu'un prisme sur 250 réalités différentes. J'avais un peu peur avant de participer au projet parce que je ne voulais pas faire la promotion de l'obésité. On ne veut pas dire aux gens : "Soyez gros, c'est super !" Bien sûr, il y a une problématique sanitaire, mais qui ne concerne qu'une partie. C'est comme dire que toutes les personnes qui ont un cancer fument. Les gens n'ont pas conscience qu'il y a une pluralité des

grosseurs. Avec cette série, on voudrait changer le regard des gens. C'est en montrant des corps gros qu'on les normalise. »

D'autant que le cinéma, le théâtre ou les séries sont à la traîne quand il s'agit de représenter des corps différents. « Il n'y a toujours pas de films qui aient pour héros ou héroïne une personne grosse sans que ce soit le sujet du film. Et si c'est le cas, elle aura forcément énormément de caractère. Parce qu'une personne grosse, pour pouvoir être acceptée, doit avoir deux fois plus de caractère qu'une autre, être rigolote, ultradynamique », remarque Agathe. Même constat de non-représentation dans le porno. « Ou alors dans des rapports fétichistes », précise Maud. Comment dès lors nourrir son rapport à la sexualité si on sort de la norme ? « Il faut changer nos imaginaires, arrêter de se dire : désir = corps comme ci, nourriture grasse = corps comme ça. Ça n'a aucun sens. »

Un facteur social lié à la malbouffe

Mais pourquoi avons-nous peur de devenir gros ? D'où vient cette construction sociale qui a inversé les valeurs prônées au Moyen Âge quand être gros était un signe de richesse et donc de puissance ? « Aujourd'hui, on associe gros à pauvre », résumant nos intervenants. Bien s'alimenter, avoir le temps de cuisiner, de faire du sport, ce n'est pas accessible à toutes les populations. Qui dit malbouffe dit souvent population précaire, ce qui ajoute un facteur social à la grossophobie. Toutes ces questions traduisent le caractère complexe de ce fléau abordé dans la websérie (adaptée au théâtre la saison prochaine au Boson à Bruxelles) mais aussi dans les livres (*On ne naît pas grosse* de Gabrielle Deydier, *Gros n'est pas un gros mot* d'Eva Perez-Bello et Daria Marx) ou encore des podcasts. Peu à peu, la parole se libère. Et tient parfois dans un message tout simple, résumé par Agathe Renier : « Arrêtez de vouloir sauver une personne grosse. Laissez-la vivre, laissez-la faire son chemin. On peut s'occuper de soi-même, tout va bien. »

Dans un rapport publié début mai, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) s'est alertée de la rapide progression de l'obésité en Europe, responsable de plus de 1,2 million de décès par an. La pandémie est à l'origine de changements néfastes dans les habitudes alimentaires et sportives dont les effets, durables, doivent être inversés, a plaidé l'OMS. Selon les derniers chiffres de l'institut de santé publique Sciensano, en 2018, un adulte belge sur deux (49,3 %) est en surpoids et 15,9 % sont obèses.

Le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé. Ils représentent un facteur de risque majeur pour certaines maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, les troubles musculo-squelettiques (en particulier l'arthrose) et certains cancers (treize types différents, selon l'OMS).

L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure simple du poids par rapport à la taille couramment utilisée pour estimer le surpoids et l'obésité chez l'adulte. Il correspond au poids divisé par le carré de la taille. Selon les critères de l'OMS, il y a surpoids quand l'IMC est égal ou supérieur à 25 et obésité s'il est égal ou supérieur à 30. ANNE-SOPHIE LEURQUIN