

## À LA UNE

### QUAND L'IMAGE VAUT MILLE MAUX...

« Près du tiers des jeunes filles de 9 ans et environ 60% des filles de 13 ans, dont le poids est insuffisant ou normal, ont entrepris des actions afin de perdre du poids ».

« 73% des femmes souhaitent perdre du poids et 22% affirment que la gestion de leur poids domine leur vie ».

« Le tiers des garçons de 16 ans dont le poids est insuffisant ou normal a fait plus d'une tentative afin de gagner du poids, en recourant notamment à des pratiques d'entraînement intensif ou à l'usage de suppléments ».



Ces statistiques sont bien réelles. Elles nous préoccupent. L'insatisfaction que ressentent plusieurs personnes face à l'image qu'elles projettent, qu'il soit question de leur poids ou de leurs caractéristiques physiques, peut mener à des troubles psychologiques ou à l'adoption de comportements dangereux pour la santé. Pourquoi une telle préoccupation à l'égard de son image? Quelles peuvent en être les conséquences pour la santé? Est-ce que l'industrie de la mode y est pour quelque chose? De quoi discutent les femmes sur les forums de perte de poids sur Internet et pourquoi les fréquentent-elles? Qu'elles sont les initiatives et projets qui existent actuellement et visent à contribuer au changement de la norme de beauté? Voilà un survol des contenus que vous lirez dans ce numéro estival du Bulletin de santé publique qui porte sur l'image corporelle. Bonne lecture!

**Le Bulletin de santé publique est également disponible en ligne sur le site de l'ASPQ à l'adresse suivante : [www.aspq.org](http://www.aspq.org)**



# DOSSIER PRODUITS, SERVICES ET MOYENS AMAIGRISSANTS SPÉCIAL IMAGE CORPORELLE

## ÉDITORIAL

### TOUT POUR FAIRE **LE POIDS**

Émilie Dansereau-Trahan | Ph. D. (c), chargée de dossier, Saines habitudes de vie

D'après la tendance actuelle, le régime alimentaire, ou plutôt la diète dans le but de perdre du poids, est devenu un mode de vie exemplaire pour plusieurs. Annoncer que l'on suit un régime n'est pas tabou, loin de là. Tel que vous pourrez le lire dans l'un des articles du présent Bulletin de santé publique, il existe même des forums de discussion sur lesquels les gens échangent sur leurs expériences de perte de poids. Dans la vie courante, les femmes sont nombreuses à partager leurs trucs minceurs et les hommes, pour leur part, discutent de musculature et de culture physique. Cela peut sembler cliché, mais nous vivons dans un monde où la beauté stéréotypée, incarnée par l'image d'un corps mince chez la femme et musclé chez l'homme, est bien présente et intégrée socialement. Combien sommes-nous à recevoir les compliments de nos proches lorsque nous affichons une perte de poids? Et pourtant, selon les statistiques, l'inverse est beaucoup plus fréquent et la prise de poids s'accompagne généralement d'un lourd silence.

#### SOMMAIRE

DANS CE NUMÉRO DU BULLETIN DE SANTÉ PUBLIQUE

**À la UNE: Quand l'image vaut mille maux...** p. 1

**Éditorial: Tout pour faire le poids** p. 2

#### Dossier PSMA : spécial image corporelle

Les préjugés à l'égard des personnes en excès de poids p. 5

Les femmes aux prises ou à risque de développer un diabète de type 2 p. 8

Les forums sur Internet : un espace de diffusion des pratiques de perte de poids médicamenteuse p. 10

Une campagne jeunesse qui aura du poids : JISD p. 12

L'image corporelle des femmes : une problématique complexe p. 15

Pour un changement de la norme de beauté : des initiatives qui ont la cote! p. 19

La perte de poids : outils de sensibilisation et d'information p. 21

Vigilance sous le soleil p. 22

#### Dossier Conférences

Conférence Internet et santé : un franc succès p. 26

Enfanter le monde p. 27



Sans nier l'importance de la problématique du poids au Québec, il est nécessaire que soient analysées les conséquences néfastes des multiples et courantes tentatives de perte de poids, trop souvent vouées à l'échec, que vivent et revivent bon nombre de Québécoises et de Québécois. Que dire également de l'insatisfaction par rapport à son poids et à son image que ressent une bonne partie de la population? Il y a lieu de s'inquiéter et de se questionner des effets négatifs et réels, tant physiques que psychologiques, que peut générer, au quotidien, cette insatisfaction.



### QUAND LA SOLUTION FAIT PARTIE DU PROBLÈME

Trop souvent, lorsqu'une personne juge qu'elle est un peu trop en chair, la solution qui vient aussitôt en tête est le régime. Elle se bombardera l'esprit de phrases telles que « à partir de demain, je ne mange plus de... » et la phrase se terminera selon le type de restrictions alimentaires auxquelles elle se soumettra. Mais le régime n'est pas anodin et inoffensif malgré qu'il soit socialement accepté par la majorité. Qu'on se le prenne pour dit : le fait d'être continuellement au régime ou de faire attention à son poids quotidiennement représente en fait l'un des facteurs de risque associés à l'obésité. C'est quand même absurde que ce qui semble être la solution fasse en fait partie intégrante du problème. Toutefois, ce qui est vraiment inquiétant, c'est la grande souffrance associée à cette préoccupation. Répété souvent par nos mères, l'adage « il faut souffrir pour être belle » est dans bien des cas pris à la lettre et, malheureusement, trop intégré dans notre société.

### ONT PARTICIPÉ À LA RÉALISATION DE CE BULLETIN

#### Coordination et rédaction

Émilie Dansereau-Trahan, agente de recherche, dossier Saines habitudes de vie

Marie-Claude Perreault, agente des communications et de la coordination d'événements

#### Collaborateurs

Sandra Aubé et Christine Thoër, Groupe de recherche Médias et santé, UQAM

Équilibre, Groupe d'action sur le poids

Dominique Lesage, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)

#### Mise en page

Gabriel Pelletier

#### Graphisme

Studiométrique

#### Contribution financière

Agence de la santé publique du Canada

Ministère de la Santé et des Services sociaux

### IMAGE CORPORELLE ET SANTÉ MENTALE: Y A-T-IL UN LIEN À FAIRE ?

Plusieurs études se sont intéressées aux effets de l'insatisfaction de l'image corporelle sur le bien-être psychologique : les résultats sont alarmants. En effet, ce type d'insatisfaction a été associé à un niveau plus élevé de symptômes dépressifs et de stress. Un mal-être général peut être ressenti et les activités de la vie quotidienne, telles que les repas, le moment de s'habiller et les activités sportives pour ne nommer que celles-là, sont susceptibles de se transformer en sources importantes d'anxiété<sup>1,2,3</sup>. Certaines personnes, hommes ou femmes, peuvent aussi en venir à adopter des comportements dangereux pour leur santé tels que le tabagisme, la consommation de produits amaigrissants ou de suppléments

1 Pesa, J.A., Syre, T.R., & Jones, E. (2000). Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. *Journal of Adolescent Health*, 26, p. 330-337.

2 Cohen, J. H., Kristal, A. R., Neumark-Sztainer, D., Rock, C. L., & Neuhouser, M. L. (2002). Psychological distress is associated with unhealthy dietary practices. *Journal of the American Dietetic Association*, 102, 699-703.

3 Neighbors, L.A. & Sobal, J. (2007). Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eating Behaviors*, 8, p. 429-439.



augmentant la masse musculaire, l'entraînement excessif et la privation alimentaire<sup>4,5</sup>. De plus, les comportements de contrôle du poids et l'insatisfaction de l'image corporelle ont été associés à un plus haut niveau d'idéation suicidaire et à un plus haut risque de tentatives de suicide, tant chez les garçons que chez les filles<sup>6</sup>.

### VERS UN CHANGEMENT DE LA NORME DE BEAUTÉ ?

Oui, certaines personnes en viennent à souhaiter mourir plutôt que de vivre dans un corps qu'elles ne savent pas aimer. Comment faire pour renverser la vapeur ? Les croyances populaires associées à l'image idéale, à la définition de la beauté et à la santé sont si profondément ancrées dans notre société que le défi peut sembler trop grand. Heureusement, il est possible de le surmonter. Plusieurs initiatives sont mises en œuvre, ici et ailleurs dans le monde, et elles témoignent d'un désir réel de changement de la norme. Qu'il soit question de la Charte pour une image corporelle saine et diversifiée ou encore de certains magazines de mode qui choisissent délibérément de retenir les services de modèles dits taille forte, pour ne nommer que celles-là, plusieurs initiatives confirment que le processus de changement de la norme s'est amorcé.

### L'INFORMATION ET LA RÉGLEMENTATION : VECTEURS DE RÉUSSITE

Il faut également informer la population des dangers de recourir à des pratiques malsaines de contrôle du poids et aux effets contre-productifs qu'elles entraînent. C'est en partie pour cette raison que l'Association pour la santé publique du Québec a investi, depuis 10 ans, le dossier Produits, services et moyens amaigrissants et qu'elle y accorde une grande importance. Les gens doivent savoir que les méthodes vantant des vertus miraculeuses de perte de poids sont non seulement inefficaces, elles peuvent être dangereuses

L'Association pour la santé publique du Québec est loin d'être le seul organisme à travailler sur l'image corporelle et la préoccupation excessive à l'égard du poids. Il en existe

plusieurs autres qui participent à un changement de la norme de beauté, qu'il s'agisse du dossier concernant l'image corporelle, de la question de l'influence du milieu de la mode sur notre idéal collectif ou de ses effets sur notre santé. Mentionnons également que de nombreuses recherches et études sont réalisées en lien avec les enjeux relatifs à l'image corporelle et que beaucoup de chemin a été parcouru dans les dernières années, au bénéfice de la santé de la population. Vous aurez d'ailleurs le plaisir d'en découvrir davantage, dans les pages qui suivent, sur le travail quotidien et tellement important que poursuivent plusieurs de nos collaborateurs.

Nous sommes donc sur le chemin d'un renouveau des valeurs associées à notre image corporelle et à la santé ainsi qu'en processus de construction d'une nouvelle norme qui viendra remplacer celle actuellement en vigueur. Espérons qu'elle sera davantage synonyme de bien-être et de valorisation de soi ou, du moins, qu'elle ne concourra pas à nous faire douter de gestes simples et quotidiens tels que manger avec appétit et s'habiller avec liberté !



4 Fulkerson, J.A., Sherwood, N.E., Perry, C.L., Neumark-Sztainer, D. & Story, M. (2004). Depressive symptoms and adolescent eating and health behaviors: a multifaceted view in a population-based sample. *Preventive Medicine*, 38(6), p. 865-875.

5 Crow, S., Eisenberg, M.E., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2008). Are Body Dissatisfaction, Eating Disturbance, and Body Mass Index Predictors of Suicidal Behavior in Adolescents? A Longitudinal Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), p.887-892.

6 Ibid.



# LES PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DES PERSONNES EN EXCÈS DE POIDS<sup>1</sup>

Dominique Lesage | inf. M.Sc., MSSS

## Note sur l'auteur

Mme Lesage est responsable de l'axe 4 « Améliorer les services pour les personnes aux prises avec un problème de poids » - Plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012- Investir pour l'avenir.



Source: <http://users.atw.hu/mute/hp/kepek/dudley.jpg>

Vous souvenez-vous du cousin de Harry Potter, Dudley Dursley ? Il est l'un des personnages les moins populaires de la célèbre série de J.K. Rowling qui le décrit comme suit : il a « une grosse figure rose, un cou presque inexistant, de petits yeux bleus humides et d'épais cheveux blonds qui s'étalent au sommet de sa tête épaisse et grasse » (p.30- Harry Potter à l'école des sorciers). Lorsque le géant Hagrid lui jette un mauvais sort et le change en cochon, il mentionne la phrase suivante « Je voulais le changer en cochon, mais il ressemble déjà tellement à un cochon qu'il n'y avait pas grand-chose de plus à faire » (p.72, Harry Potter à l'école des sorciers).

Il n'en faut pas plus pour faire l'équation suivante : gros = méchant = goinfre = paresseux = ... La liste des qualificatifs désoobligeants peut continuer. Cet exemple illustre très bien les préjugés qui prévalent dans la société face aux personnes en excès de poids. Tel qu'il est mentionné dans des revues de littérature sur le sujet<sup>2,3</sup> publiées par Rebecca M. Puhl du Rudd Center for Food Policy & Obesity<sup>4</sup>, les personnes obèses sont stigmatisées et font face à de nombreux préjugés à cause de leur poids. Les préjugés à l'égard des personnes en excès de poids ne sont pas uniquement l'apanage des médias mais on les retrouve également dans les services de santé, dans le secteur de l'emploi, le milieu scolaire et au sein des relations interpersonnelles.

## PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DES OBÈSES : IL Y EN A PARTOUT !

Ainsi, les personnes obèses sont sujettes à de nombreux préjugés dans les services de santé. Des études démontrent que les professionnels de la santé comme les médecins, les résidents en médecine, les infirmières, les psychologues, les nutritionnistes et les professionnels de la mise en forme, entretiennent une attitude négative face à cette clientèle qu'ils croient paresseuse, peu soignée, sans volonté, indisciplinée et écoutant peu les conseils prodigués. Une des rares études canadiennes faite sur le sujet souligne les mêmes résultats<sup>5</sup>. Certains intervenants de l'équipe de chirurgie bariatrique de l'Université Laval soulignent même qu'il n'est pas rare d'entendre le commentaire suivant à l'égard des gens qui ont ce type de chirurgie : « il a choisi la solution facile, il est paresseux... ». La présence de préjugés dans le milieu de la santé fait en sorte que les patients obèses ont tendance notamment à reporter des visites médicales préventives comme par exemple les tests de dépistage du cancer du sein, du col et colorectal.

<sup>1</sup> Article publié dans le Bulletin PAG- mars 2010

<sup>2</sup> Puhl R.M., Heuer C.A. *The Stigma of Obesity: A Review and Update*. Obesity 2009, doi:1038/oby.2008.6636

<sup>3</sup> Puhl R.M., Latner J.D. *Stigma, Obesity, and the Health of the Nation's Children*. Psychological Bulletin, vol. 133, no.4, 2007. Pp. 557-80.

<sup>4</sup> Pour plus d'information sur les travaux effectués par le Rudd Centre for Food Policy & Obesity, veuillez consulter le site internet : [www.yaleruddcenter.org](http://www.yaleruddcenter.org)

<sup>5</sup> Vallis M.T. et al. *Healthcare Professional Bias against the Obese: How Do we Know if We Have a Problem?* Canadian Journal of Diabetes, 31 (4) 2007. Pp. 365-70.



Plusieurs recherches soulignent également que dans le secteur de l'emploi, les personnes en excès de poids sont désavantagées par rapport aux autres que cela soit en ayant moins de chance d'être embauchées, de moins bons salaires, moins de promotions ou en étant plus souvent mises à pieds. Certaines peuvent aussi être victimes de plaisanteries désobligeantes sur leur poids. La présence de préjugés n'est peut-être pas étrangère au fait qu'on note un niveau plus élevé de chômage chez les personnes obèses.



Les préjugés peuvent également être présents dans la famille, chez les amis, dans la relation amoureuse. À titre d'exemple, les préjugés à l'égard du poids peuvent compromettre les chances de la femme obèse d'avoir un partenaire amoureux. Les conséquences psychologiques et physiques des préjugés à l'égard des personnes obèses sont nombreuses : vulnérabilité accrue à la dépression, à une faible estime de soi, à une pauvre image corporelle, à l'apparition de désordres alimentaires comme manger compulsivement et à des comportements d'évitement de l'activité physique. Le constat suivant n'est donc pas étonnant : les sentiments d'exclusion provoquent les mêmes réactions, au niveau cérébral, que la douleur physique<sup>6</sup> !

Dans le milieu scolaire, les jeunes obèses ne sont pas à l'abri de ce phénomène puisqu'ils peuvent être victimes des préjugés provenant des professeurs, de leurs pairs et également de leurs parents. Cela pourrait expliquer notamment pourquoi les problèmes psycho-sociaux sont la conséquence la plus fréquente de l'obésité infantile<sup>7</sup>.

### MAIGRIR, JUSTE UNE QUESTION DE VOLONTÉ ?

Pourtant, de nombreux facteurs, autres qu'une simple question de manque de volonté, peuvent expliquer le développement de l'obésité<sup>8</sup> : la présence d'un dérèglement métabolique, d'une prédisposition génétique, de facteurs hormonaux et environnementaux sont autant d'exemples qui montrent que les causes de l'obésité sont fort complexes.

L'approche habituellement proposée pour le traitement de l'embonpoint et de l'obésité consiste à restreindre la consommation alimentaire. Dans notre société où la minceur est synonyme de succès, de beauté, de jeunesse, il y a de plus en plus de gens qui cherchent à maigrir, et ce, même s'ils ont un poids normal. Pourtant, nombreux sont les médias (revues, internet, émissions télé) qui font la promotion de l'amaigrissement sans parler du succès mitigé des régimes. En effet, le poids perdu est habituellement repris à court et moyen terme. Le corps réagit à la diète de la même manière qu'à une famine en réduisant sa consommation d'énergie. Plus la restriction énergétique est grande, plus grande sera la réaction de défense du corps<sup>9</sup>. Lorsque l'individu recommence à manger normalement ou plus qu'avant, souvent en réaction aux privations imposées par la diète, le corps entrepose les calories sous forme de graisses<sup>10</sup>. C'est ce qu'on appelle le phénomène «yo-yo». On n'a qu'à imaginer la perte d'estime de soi, de confiance en soi qui affecte un individu qui reprend les kg perdus...

<sup>6</sup> Parizkova J., Hills A.P. *Children Obesity: Prevention and treatment, Second Edition*. CRC Press, 2005. 522 p.

<sup>7</sup> Rock D. *Managing with the Brain in Mind*. *Strategy + Business*, autumn 2009, Issue 56. [www.strategy-business.com/article/09306?tid=27782251&pg=all](http://www.strategy-business.com/article/09306?tid=27782251&pg=all)

<sup>8</sup> Schæfer C., Mongeau L. *L'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids-Éléments d'une problématique et réflexions pour l'action*. Collectif Action Alternative en obésité, 2000. 87 p.

<sup>9</sup> Mongeau L. et al. *Maigrir pour le meilleur et non le pire*. ASPQ Éditions, Montréal, 2004. 60 p.

<sup>10</sup> Lesage D. *Mieux réglementer les Produits, services et moyens amaigrissants: un élément indissociable de la problématique du poids dans Les Actualités du cœur*, Vol. 11, no. 1, hiver 2008. Pp. 8-9.



### LE POIDS : PAS LE SEUL INDICATEUR D'UNE BONNE SANTÉ...

Ce qu'on oublie, c'est que les habitudes de vie ont un impact direct sur la santé et ce, sans égard au poids (voir figure 1). Par exemple, la pratique régulière de l'activité physique diminue de façon marquée les risques pour la santé associés à l'excès de poids et à l'obésité. En effet, les personnes présentant un excès de poids qui ont une bonne capacité cardio-respiratoire ont un risque moindre de mortalité et de morbidité que les gens sédentaires de poids normal<sup>11</sup>. L'acquisition de bonnes habitudes de vie risque d'avoir plus d'impact à long terme qu'une perte de poids momentanée.

En terminant, les intervenants impliqués en promotion des saines habitudes de vie doivent être conscients des préjugés auxquels font face les personnes en excès de poids dans leur vie quotidienne et de l'impact négatif que cela exerce sur leur qualité de vie et leur santé mentale. Ils doivent être également conscients qu'ils peuvent eux-mêmes entretenir

de tels préjugés qui risquent de teinter les interventions qu'ils mettront en place pour promouvoir de saines habitudes de vie ou prévenir les problèmes reliés au poids<sup>12</sup>. Le fait de se rappeler que l'obésité est un problème multi-causale qu'on ne peut relier qu'à une simple question de manque de volonté individuelle à maigrir, pourrait être une piste à suivre afin d'éliminer nos « a priori » à l'égard des individus en excès de poids!

**Habitudes de vie**



**Santé**

Figure 1 - Liens entre les habitudes de vie, le poids et la santé

TIRÉ DE : MONGEAU L. ET AL. MAIGRIR POUR LE MEILLEUR ET NON LE PIRE. ASPQ ÉDITIONS, MONTRÉAL, 2004. 60 P.

<sup>11</sup> LaMonte M.J. et al. *Physical activity, cardiorespiratory fitness, and adiposity: contributions to disease risk*. Clinical Nutrition and Metabolic Care 2006; 9:540-546

<sup>12</sup> Le Rudd Center for Food Policy & Obesity offre une formation en ligne sur les préjugés destinée aux professionnels œuvrant en milieu clinique. Les huit modules de formation peuvent être consultés à l'adresse suivante : [http://yaleruddcenter.org/resources/bias\\_toolkit/index.html](http://yaleruddcenter.org/resources/bias_toolkit/index.html)



# DOSSIER PRODUITS, SERVICES ET MOYENS AMAIGRISSANTS SPÉCIAL IMAGE CORPORELLE

## L'ASPQ S'INTÉRESSE AUX FEMMES

### AUX PRISES OU À RISQUE DE DÉVELOPPER UN DIABÈTE DE TYPE II

Émilie Dansereau-Trahan | Ph. D. (c), chargée de dossier, Saines habitudes de vie



Au cours des dernières années, l'ASPQ s'est intéressée à de nouveaux enjeux reliés à la santé, notamment celui de la problématique du poids. Ce dernier a d'ailleurs donné lieu à la création, en 2000, du Groupe de travail provincial sur la problématique du poids (GTPPP) qui, pour sa part, a inspiré l'élaboration d'un ensemble de projets connexes. C'est dans ce cadre que l'Association a reçu un financement provenant

de l'Agence de la santé publique du Canada, visant à développer des outils à l'intention des professionnels de la santé concernant les risques et les dangers des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA), particulièrement pour les personnes souffrant ou à risque de développer un diabète de type II.

#### LIEN ENTRE LE DIABÈTE ET LES PRODUITS, SERVICES ET MOYENS AMAIGRISSANTS

Étant donné le lien entre le diabète de type II et le surplus de poids, l'une des recommandations dans le traitement de celui-ci concerne la perte de poids. Ainsi, certains pourraient être tentés d'avoir recours à des produits, services et/ou moyens amaigrissants. Il importe donc de prendre le temps de mettre en garde non seulement les gens atteints de diabète, mais également les professionnels de la santé travaillant avec ces dernières. Les méthodes commerciales de perte de poids comportent des risques plus élevés pour les personnes atteintes de diabète et la mention de risque n'est pas toujours apparente sur l'emballage du produit ou dans l'énoncé d'un programme de perte de poids. Ainsi, il est préférable de recommander l'adoption de saines habitudes de vie plutôt que de mettre l'emphase sur la perte de poids.

## QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE DE TYPE II?

Le diabète de type II est le type de diabète le plus fréquent. En effet, selon Santé Canada, neuf personnes sur 10 atteintes de diabète sont de type II<sup>1</sup>. On parle de diabète lorsque le corps ne produit pas assez d'insuline ou qu'il ne peut utiliser l'insuline qu'il produit. Le diabète de type II touche généralement les personnes âgées de 40 ans et plus. Toutefois, depuis quelques années, il est observé chez des personnes de plus en plus jeunes. L'hérédité, un surplus de poids et un manque d'activité physique sont les principaux facteurs de risque de développer un diabète de type II<sup>2</sup>.



<sup>1</sup> Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/diabete-fra.php>

<sup>2</sup> Diabète Québec : [http://www.diabete.qc.ca/html/le\\_diabete/type2.html](http://www.diabete.qc.ca/html/le_diabete/type2.html)



### POURQUOI AVOIR CHOISI LES FEMMES ?

Pour la réalisation de ce projet, l'Association a décidé de travailler auprès des quatre régions du Québec les plus touchées par le diabète féminin. Il s'agit de la Côte-Nord, de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, de l'île de Montréal ainsi que de l'Abitibi. Si l'ASPQ a décidé d'intervenir auprès des femmes, c'est que les données d'un sondage, réalisé en 2009 par l'ASPQ, annonce que les plus grandes utilisatrices de PSMA ont un indice de masse corporelle de plus de 25. Ces

femmes représentent d'ailleurs plus de 52% des utilisatrices de PSMA (ASPC & ASPQ, 2009). Puisqu'un surplus de poids est un facteur de risque important du diabète de type II et qu'une perte de poids ou une stabilisation de celui-ci est tout à fait conseillée et indiquée pour ces femmes, nous croyons pertinent de leur rappeler l'importance de recourir à de saines pratiques de gestion du poids. Nous voulons également informer les professionnels de la santé, qui travaillent avec ces femmes, de l'attrait et des risques potentiels que représentent les PSMA pour ces dernières.

### POUR APPUYER L'INTERVENTION DES PROFESSIONNELS

Dans le cadre du développement de ce projet, l'ASPQ entend développer une section de son site web spécifiquement pour les professionnels de la santé ainsi qu'une formation destinées aux professionnels de la santé concernant les PSMA afin qu'ils bénéficient d'une information claire, vulgarisée et actuelle qui les appuiera dans leurs interventions auprès de la population. Il y aura également la conception et la réalisation d'un outil d'information et de sensibilisation, s'adressant aux femmes à risque ou souffrant de diabète de type II, qui aura pour objectif de les informer des dangers liés à l'utilisation de PSMA. Il offrira aussi une information pratique et réaliste portant sur les saines pratiques de gestion du poids.

## LES PARTENAIRES DU PROJET



Nous avons la chance et le plaisir de travailler en collaboration avec différents partenaires et collaborateurs investis dans ce dossier. Tout d'abord, plusieurs centres d'enseignement du diabète des quatre régions ciblées ont accepté de répondre à différentes questions nous permettant de mieux comprendre leur réalité et de participer prochainement à des groupes de discussion au sujet de l'outil qui sera développé. D'autre part, nous avons mis sur pied deux comités consultatifs, l'un travaillant sur l'élaboration des outils à l'intention des professionnels de la santé, et l'autre se penchant sur la réalisation de ceux destinés aux femmes à risque ou souffrant de diabète de type 2.

Sur ces comités, nous avons des représentants de plusieurs organismes issus de divers secteurs reliés à la santé tels que : l'Agence de la santé publique du Canada, le ministère de la Santé et des Services sociaux, Équilibre, Groupe d'action sur le poids, l'Ordre des pharmaciens du Québec, Option Consommateur, le Groupe de recherche Médias et santé, et plusieurs autres. Nous sommes donc entourés d'acteurs clé dont l'influence et l'expertise contribueront certainement au bon déroulement du projet et à la création d'outils utiles et pratiques pour nos différentes populations cibles.



# LES FORUMS SUR INTERNET : UN ESPACE DE DIFFUSION DES PRATIQUES DE PERTE DE POIDS MÉDICAMENTÉE

Sandra Aubé | B.A et Christine Thoër | Ph. D



Quel type d'information les internautes s'échangent-ils dans les forums de discussion portant sur les médicaments et autres produits amaigrissants ? Et comment s'y positionnent-ils face aux médecins ? Deux questions auxquelles nous avons tenté de répondre en effectuant une analyse exploratoire d'un forum américain sur les produits amaigrissants utilisés sans supervision médicale, [www.weight-loss-forums.com](http://www.weight-loss-forums.com).

## LES FORUMS : UNE SOURCE D'INFORMATION

De nombreuses enquêtes réalisées tant aux Etats-Unis qu'au Canada ou en Europe révèlent qu'Internet est de plus en plus utilisé par le grand public pour rechercher de l'information sur la santé. Internet semble notamment, constituer un outil privilégié pour ceux qui souhaitent faire des recherches sur la nutrition et les régimes alimentaires (Lagacé et Renaud, 2010; Renahy et Chauvin, 2006; Fox, 2005).

Internet constitue également un espace favorisant le développement de réseaux sur la santé. Nombre de forums de discussions sur les questions de la nutrition et de la perte de poids ont ainsi vu le jour, permettant l'échange d'informations et d'expériences en matière de régimes et d'utilisation

des médicaments et autres produits favorisant la perte de poids. Le nombre d'utilisateurs participant à ces forums reste toutefois mal cerné.

## PARTAGE DE CONNAISSANCES ET D'EXPÉRIENCES ET SUPPORT À LA PERTE DE POIDS MÉDICAMENTÉE

Pendant près de quatre mois, nous avons analysé le contenu de 17 fils de discussion du site [www.weight-loss-forums.com](http://www.weight-loss-forums.com), soit près de 500 messages, afin de cerner la façon dont se construisent les savoirs reliés aux médicaments amaigrissants. Nous nous sommes également penchées sur la façon dont les participants se positionnent à l'égard de l'expertise biomédicale, étant donné que les produits amaigrissants au centre des discussions, étaient consommés hors du cadre médical.

Les discussions sur le forum témoignent tout d'abord de la difficulté des personnes (pour la plupart des femmes), qui souhaitent adopter un traitement pour maigrir, à s'y retrouver parmi l'offre disponible sur le marché et à trouver le médicament ou produit naturel approprié.

Cette quête du traitement efficace semble constituer l'une des principales motivations de participation à ce forum. Pour de nombreuses internautes, la première question posée sur le forum concerne d'ailleurs l'efficacité de tel ou tel produit dont elles ont entendu parler. Avant d'en faire l'essai, elles viennent chercher en ligne des témoignages concrets sur son efficacité pour perdre rapidement du poids.

Nombre des participantes utilisent aussi le forum pour trouver des informations sur les modalités d'utilisation des médicaments et des produits naturels, et notamment sur le dosage le plus efficace tout en restant sécuritaire, et ce, indépendamment des recommandations du fabricant (lorsque celles-ci sont indiquées). Le forum sert également de lieu pour valider et gérer les effets secondaires que rencontrent les participantes. Certaines utilisatrices y discutent des stra-



tégies pour améliorer l'efficacité du traitement (boire plus, pratiquer une activité physique, etc.). Les modalités pour accéder aux médicaments et produits naturels au meilleur prix et sans prescription sont aussi largement discutées.

Le partage de connaissances entre les usagers du forum, qui ont eux-mêmes fait l'expérience d'un produit amaigrissant, contribue à la construction d'une expertise différente de celles des professionnels de la santé, parce qu'elle est largement basée sur l'expérience. Toutefois, c'est à chaque femme de s'y retrouver parmi ces discussions qui débouchent rarement sur des synthèses ou même des débats, voire encore moins des consensus.

En plus de ce partage d'information, le forum offre aux participantes différentes formes de support à la perte de poids, leur permettant de se sentir moins seules dans leur démarche. Certaines femmes vont s'en servir comme d'un journal de bord public, relatant avec minutie leurs pratiques et les résultats obtenus. Le support peut aussi prendre la forme d'encouragements des autres participantes, qui félicitent, incitent «à ne pas lâcher», et ce, même en présence d'effets secondaires pénibles et limitant les activités sociales. Dans certains cas, lorsque les effets secondaires sont préoccupants, des participantes ou le modérateur du site conseillent de consulter un médecin, contribuant ainsi à une certaine forme d'encadrement des pratiques.

Il ressort ainsi de notre analyse que ce forum contribue à la diffusion d'information sur les médicaments et les produits amaigrissants, au détriment d'autres stratégies de perte de poids, favorisant ainsi la consommation de ces produits qui sont par ailleurs disponibles à l'achat sur Internet. Comme nous l'avons souligné, seules les pratiques de perte de poids extrêmes font l'objet d'un encadrement, les participantes s'encourageant, pour le reste, à supporter des effets secondaires souvent très invalidants. Ce type de forum nous semble ainsi assez préoccupant, et ce d'autant plus que nous avons découvert que bien que le site se présente comme ayant été créé par un utilisateur souhaitant perdre du poids, le nom de domaine avait en réalité été enregistré en Roumanie par un individu qui possède 11 autres domaines reliés à des sites Internet ou des blogues, dont le site Ropharma.com, d'une société roumaine spécialisée dans l'export de médicaments et de solutions pharmaceutiques, notamment des médicaments amaigrissants.

Pour plus d'informations voir Aubé, S, Thøer, C (2010). : La construction des savoirs relatifs aux médicaments sur Internet : étude exploratoire d'un forum sur les produits amaigrissants utilisés sans supervision médicale, in Lise Renaud (dir.). *Les médias et la santé : de l'émergence à l'appropriation des normes sociales*, Coll. «Santé et société», Québec, Presses de l'Université du Québec, p. 239-266.

Pour consulter l'article en ligne :  
[http://www.grms.uqam.ca/Pages/livre\\_grms\\_2010.aspx](http://www.grms.uqam.ca/Pages/livre_grms_2010.aspx)

Contrairement à ce qui est observable sur d'autres forums de discussion portant sur les médicaments, les médecins sont assez rarement évoqués dans les échanges. Cela s'explique sans doute parce que ces professionnels ne sont guère favorables à la perte de poids médicamentée, préférant inciter leurs patients à adopter une nouvelle hygiène de vie. Face à ces réticences, les participantes s'échangent les coordonnées de certains médecins plus ouverts à la prescription de médicaments amaigrissants. Le recours au médecin intervient aussi lorsque les effets secondaires d'un médicament amaigrissant sont jugés inquiétants.



## UNE **CAMPAGNE JEUNESSE** QUI AURA DU POIDS... DANS LE CADRE DE LA **JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE** ET TOUTE L'ANNÉE!

Équilibre | Groupe d'action sur le poids

Bien que l'épidémie mondiale d'obésité soit au cœur des préoccupations de santé publique actuelles, un autre aspect de la problématique est souvent laissé-pour-compte. Tout aussi alarmant, le phénomène de préoccupation excessive à l'égard du poids représente également un risque pour la santé et le bien-être des gens. Cette préoccupation se définit comme l'état d'une personne qui, ayant ou non un surplus de poids, est à ce point préoccupée par son poids que cela porte atteinte à sa santé physique ou mentale<sup>1</sup>.

Les images de maigreur extrême que l'on retrouve sur la couverture des magazines, dans les vidéoclips, dans les publicités, les préjugés sociaux envers l'obésité ainsi que les messages erronés sur l'amaigrissement véhiculés par plusieurs acteurs, dont les médias et l'industrie de l'amaigrissement, contribuent à créer une norme sociale qui fait obstacle à l'adoption d'un style de vie équilibré.

Les femmes sont très touchées par ce phénomène, 73% d'entre elles souhaitant perdre du poids et 22% affirmant que la gestion de leur poids domine leur vie<sup>2</sup>.

Les jeunes sont également très vulnérables à cette pression sociale, surtout à cette période de la vie où leur corps subit des changements importants. Sans cesse exposés aux images de stars filiformes et hypersexualisées dans l'environnement médiatique qui les entoure, ils en viennent bien souvent à penser que ces modèles sont normaux et souhaitent s'y conformer. Ceci joue un grand rôle dans le développement de désordres alimentaires et de l'insatisfaction par rapport à l'image corporelle, ce qui a un impact direct sur la santé et le bien-être des jeunes.



Près du tiers des jeunes filles de 9 ans et environ 60% des filles de 13 ans dont le poids est insuffisant ou normal ont entrepris des actions afin de perdre du poids.

L'entourage immédiat (adultes significatifs, pairs) peut également influencer l'image corporelle des jeunes. La préoccupation des parents à l'égard de leur propre poids ou du poids de leur jeune, l'incitation de l'entourage à manger moins d'un aliment ou à faire davantage d'exercice dans le but de maigrir, les commentaires négatifs sur le poids ou l'incitation à maigrir, le recours à un régime pour maigrir par la mère ou les amies sont autant de facteurs susceptibles de nuire au développement d'une image corporelle saine.

<sup>1</sup> Schæfer & Mongeau, 2000

<sup>2</sup> Les producteurs laitiers du Canada, Sondage Ipsos Reid, 2008



À cet effet, environ 60% des adolescents de 13 à 16 ans sont insatisfaits de leur silhouette<sup>3</sup>. Près du tiers des jeunes filles de 9 ans et environ 60% des filles de 13 ans dont le poids est insuffisant ou normal ont entrepris des actions afin de perdre du poids (modifier son alimentation, sauter des repas)<sup>12</sup>. Le tiers des garçons de 16 ans dont le poids est insuffisant ou normal a fait plus d'une tentative afin de gagner du poids, en recourant notamment à des pratiques d'entraînement intensif ou à l'usage de suppléments<sup>12</sup>.

Bien que le pouvoir individuel puisse sembler insuffisant pour faire contrepoids aux industries de la publicité, de la mode et de l'amaigrissement, le pouvoir collectif, lui, peut avoir un impact significatif. En effet, tout le monde peut jouer un rôle d'influence et agir à titre d'agent de changement pour promouvoir l'acceptation de différents formats corporels, pour valoriser des modèles de beauté intérieure dans leur entourage, pour influencer des proches qui tentent d'entreprendre une diète malsaine ou encore pour encourager l'adoption de comportements sains, pour souligner un trait de personnalité chez l'autre plutôt qu'uniquement des éléments d'ordre esthétique.

« Bien que le pouvoir individuel puisse sembler insuffisant pour faire contrepoids aux industries de la publicité, de la mode et de l'amaigrissement, le pouvoir collectif, lui, peut avoir un impact significatif. »

En somme, tous forment la norme de beauté actuelle et ont le pouvoir de l'influencer. La Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée<sup>4</sup> en est un exemple. Elle est le résultat concret de l'influence marquante de deux jeunes filles, Jacinthe Veillette et Léa Clermont-Dion, qui ont voulu dénoncer la maigreur extrême des mannequins et revendiquer des actions qui encadreraient mieux l'industrie de la mode. Elles ont donc remis à madame Saint-Pierre, ministre de la Culture, des Communications et de la Condition féminine, une pétition à cet égard qui a mené au projet de Charte.



À l'instar de cette initiative, le groupe d'action sur le poids ÉquiLibre souhaite également apporter sa contribution afin d'influencer les normes sociales et se fait donc porte-parole de la **Journée internationale sans diète** depuis maintenant quelques années. Cette journée est célébrée le 6 mai de chaque année dans de nombreux pays dont l'Angleterre, la France, les États-Unis, l'Afrique du sud, la Russie et l'Australie. La Journée internationale sans diète a été créée en 1992 par Mary Evans Young, une Britannique qui dénonçait, entre autres, l'inefficacité des régimes amaigrissants et les dangers associés à l'obsession de la minceur.

Cette année, ÉquiLibre saisit cette occasion pour lancer une vaste campagne de sensibilisation qui s'échelonne au-delà de la journée du 6 mai. Sous le thème « Ton influence a du poids », la campagne cible directement les jeunes dans leur milieu et les invite à se mobiliser tout au long de l'année afin d'influencer la norme de beauté et faire contrepoids à la pression sociale de minceur. Différentes activités éducatives et interactives sont conçues afin de les conscientiser à l'influence qu'ils peuvent exercer ou subir sur l'image corporelle. Un microsite web ([toninfluenceadupoids.com](http://toninfluenceadupoids.com)) et une page Facebook leur permettront de découvrir des trucs, de donner leur opinion, de partager leurs expériences et de proposer leurs solutions sur les problématiques du poids et de l'image corporelle.

<sup>3</sup> Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents, 1999

<sup>4</sup> [Jesigneenligne.com](http://Jesigneenligne.com)



De plus, les intervenants des milieux scolaires et communautaire jeunesse disposeront d'une trousse d'activités qu'ils pourront animer avec les jeunes au cours de l'année afin de les amener à se questionner, développer leur sens critique, et remettre en question les images de beauté irréalistes omniprésentes dans notre société.

Évidemment, de par leur rôle d'influence auprès des jeunes, les intervenants et adultes significatifs des milieux de jeunes sont également un public ciblé par nos actions de sensibilisation. Une brochure à l'intention des parents sera entre autres développée afin de les soutenir dans leur rôle d'accompagnement et d'influence auprès des jeunes.

Cette campagne d'ÉquiLibre est l'occasion idéale de se mobiliser et de faire évoluer les normes sociales de beauté afin de valoriser une diversité de formats corporels puisqu'à l'envers de chaque étiquette se trouve une personne fantastique!

#### Remerciements

Cette campagne jeunesse est possible grâce au soutien financier de la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie, de l'Agence de la santé publique du Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, du ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine et des Producteurs Laitiers du Canada.

## UN MOT SUR ÉQUILIBRE

ÉquiLibre possède une expertise unique dans les domaines de l'obésité, de l'image corporelle et de la préoccupation excessive à l'égard du poids. Organisme sans but lucratif, il a pour mission de favoriser la prévention et la diminution des problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population. ÉquiLibre œuvre depuis plus de 20 ans auprès des femmes préoccupées par leur poids, notamment par l'intermédiaire du programme Choisir de maigrir?, actuellement diffusé dans les centres de santé et de services sociaux du Québec, et de Bien dans sa tête, bien dans sa peau, qui cible les adolescents en milieu scolaire. Pour plus de détails, visitez le [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca).

## PRIX JEAN-PIERRE-BÉLANGER 2010 : 10 ANS, ÇA SE FÊTE!



M. JEAN-PIERRE BÉLANGER

L'Association pour la santé publique du Québec

> QUESTIONNER > MOBILISER > INFLUENCER

**Prix Jean-Pierre-Bélanger**

Pour reconnaître **l'innovation et l'excellence** en **promotion de la santé**.

> Bourse de **5 000 \$**

Vous connaissez un projet novateur et intéressant en promotion de la santé dont les retombées positives méritent d'être soulignées? Peut-être deviendra-t-il le gagnant de la 10e édition du Prix Jean-Pierre-Bélanger de l'ASPQ qui se méritera une bourse de 5 000\$ et la reconnaissance de ses pairs! Nous vous invitons à soumettre une candidature dès maintenant ou encore à promouvoir cet appel de candidature dans vos réseaux. Consultez notre site Internet pour connaître tous les détails et remplir le formulaire de soumission. Bonne chance!



# L'IMAGE CORPORELLE DES FEMMES : UNE PROBLÉMATIQUE COMPLEXE

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)



Réseau québécois d'action  
pour la santé des femmes

Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) se préoccupe de la question de l'image corporelle des femmes depuis plus d'une dizaine d'années. Il s'agit d'une problématique sérieuse et complexe parce que la quête d'un modèle de beauté irréaliste entraîne chez de nombreuses femmes et jeunes filles des problèmes de santé et d'estime de soi parfois importants.

La définition courante de la beauté est intimement liée aux modèles véhiculés, entre autres, par l'industrie de la mode. Parce que la publicité est omniprésente dans nos vies, son influence est loin de se limiter au comportement d'achat des publics cibles. La mode pousse les femmes et les jeunes filles à modifier leur apparence et leurs comportements pour répondre aux modèles véhiculés par la publicité. **Malheureusement, les images diffusées par l'industrie de la mode font, en général, la promotion :**

- de la maigreur
- du culte de la jeunesse
- de normes de beauté essentiellement occidentales (qui alimentent la discrimination)
- de stéréotypes (qui alimentent les préjugés et les inégalités entre les femmes et les hommes, ainsi que différentes formes de violence)
- de l'hypersexualisation (qui banalise la sexualité et encourage les comportements sexuels à risque)

« La mode pousse les femmes et les jeunes filles à modifier leur apparence et leurs comportements pour répondre aux modèles véhiculés par la publicité. »

La publicité provoque donc des réactions en chaîne insoupçonnées qui vont bien au-delà de la problématique du poids des mannequins. En effet, un très grand nombre de femmes et de jeunes filles entretiennent un sentiment d'insatisfaction chronique vis-à-vis de leur corps - sentiment qui ne fait que s'amplifier avec l'âge. Conséquence, elles sont de plus en plus nombreuses, et de plus en plus jeunes, à se soumettre notamment à des régimes alimentaires et des interventions esthétiques en tous genres qui comportent des risques importants pour leur santé.

## UNE NOUVELLE QUESTION ESSENTIELLE À LA SANTÉ DES FEMMES

Dans les premières années, le RQASF était surtout préoccupé par la question du poids, s'intéressant particulièrement à la discrimination liée aux formats corporels. En fait, la discrimination à l'égard du poids est acceptée socialement au point où elle se trouve intériorisée par les femmes elles-mêmes : « obsession de la minceur/oppression de la grosseur ».

Toutefois, le poids ne représente plus qu'une des nombreuses facettes d'une problématique plus complexe. En effet, au cours des dernières années, nous assistons à l'émergence et à l'escalade vertigineuse de l'hypersexualisation, une autre dimension de cette problématique. Elle réfère à l'utilisation de la dimension sexuelle du corps des femmes et des jeunes filles comme principe de mise en marché pour une multitude de services et produits de consommation. Une approche marketing qui renforce davantage les stéréotypes sexuels et perpétue des rapports inégalitaires entre les hommes et les femmes.



Une étude réalisée en 1999 « évaluait qu'une femme voyait environ 1200 publicités par jour, dont un tiers contenait un message relatif à l'apparence physique. »<sup>1</sup> Il est certain que la situation ne s'est guère améliorée depuis. Difficile de résister à pareille pression.

Les femmes qui tentent de résister à la pression sont souvent stigmatisées par leur entourage et par le milieu de l'emploi. Celles qui s'y soumettent le font souvent au péril de leur santé physique ou mentale.

Et que dire des implications économiques trop souvent négligées ou sous-estimées :

- Difficulté de décrocher un emploi et d'obtenir des promotions pour celles qui ne sont pas conformes aux standards de beauté.
- Coûts prohibitifs associés à la modification, à l'amélioration et à l'entretien de son image.
- Crédit médical offert aux personnes désirant avoir recours à différentes interventions esthétiques, endettement potentiel lié notamment au phénomène de dépendance ou à la reprise d'interventions.
- Impact économique sur l'ensemble du réseau public de santé qui doit prendre à charge des personnes qui subissent des séquelles d'interventions esthétiques et de régimes alimentaires de toutes sortes.

L'industrie de la mode ne recule devant rien pour vendre un look, un style, une façon d'être; elle enregistrait, en 2006, des ventes de 2,9 milliards de dollars au Québec seulement<sup>2</sup>.

### UN GRAND PROJET DE SENSIBILISATION DE LA POPULATION QUÉBÉCOISE

Devant l'ampleur du phénomène, en 2004, le RQASF décide qu'il est temps d'élargir son action. Dans le cadre d'un important projet de sensibilisation, il produit différents outils visant à développer l'esprit critique des femmes dont le magazine *Audacieuses*, le défi d'être soi distribué à 90 000 exemplaires à la grandeur du Québec.

En 2005, en partenariat avec ÉquiLibre, Groupe d'action sur le poids et La Meute-MédiAction, le RQASF coordonne une campagne nationale d'action contre les images stéréotypées et hypersexualisées. Destinée à créer et à maintenir, avec l'appui des médias, une pression sociale suffisante afin d'obtenir la modification de certaines pratiques de diverses industries ciblées, cette opération nationale a eu un impact de mobilisation inespéré avec la participation de plus de 210 organismes dans tout le Québec.

Pour conclure cette campagne et poursuivre la réflexion collective, le RQASF organise, en 2006, le colloque *Le marché de la beauté... un enjeu de santé publique* auquel près de 200 intervenants clé participent. L'ensemble des enjeux relatifs à la question de l'image corporelle sont alors présentés, plusieurs pistes d'action sont débattues et donnent lieu à de

nombreuses recommandations adressées à diverses instances provinciales et fédérales. (Actes du colloque disponibles sur le site Web de l'organisme). Dès lors, un consensus social important se développe sur le fait que la représentation médiatique du corps des femmes et des jeunes filles est un problème social majeur sur lequel il est urgent d'agir.

### POUR UN NOUVEAU PARADIGME DE LA BEAUTÉ...

Devant l'évolution constante de la problématique et pour faire suite aux recommandations du colloque, le RQASF met sur pied, en mars 2008, le projet *Pour une mode en santé* qui a pour but de sensibiliser l'industrie de la mode aux impacts des images qu'elle crée et diffuse. L'organisme ne cherche pas à dicter la norme de l'acceptable ou de l'inacceptable dans la diffusion d'images par l'industrie de la mode, mais plutôt à faire comprendre comment ces images influencent certains comportements et les impacts sociaux et de santé qui en découlent.

*Pour une mode en santé* propose à l'industrie de promouvoir une nouvelle vision de la beauté des femmes qui reflète la diversité et qui présente des images qui se basent sur des critères autres que la séduction sexuelle.

<sup>1</sup> *Mode, pourquoi tant de maigreur?* Marlène Hyppia, Elle Québec, septembre 2007.

<sup>2</sup> *Québec épaulé l'industrie de la mode.* Claude Turcotte, Le Devoir.com, 10 octobre 2007. <http://www.ledevoir.com/2007/10/10159953.html>



Pour interpeller l'industrie de la mode, le RQASF revie sa stratégie de communication et crée de nouveaux outils de sensibilisation (dépliant et cartes postales *Et alors! Y a-t-il du mal à vendre du rêve!*, nouvelle section sur le site Web de l'organisme, kiosques d'information dans des événements stratégiques, etc.).

Le RQASF instaure notamment deux nouveaux mécanismes de communication qui lui permettent de se faire connaître et d'établir sa crédibilité auprès du milieu, soit l'envoi de capsules informatives *Nouvelles mode* et la création du blogue *Nouvelle mode*. Transmises mensuellement à plus de 250 membres de l'industrie, les **Capsules NOUVELLE MODE** présentent des informations pertinentes sur les habitudes de consommation des femmes. Elles visent à les faire réfléchir sur la pertinence de modifier leurs pratiques publicitaires pour tenir compte de la diversité de la population et à leur faire comprendre qu'il peut être avantageux de le faire sur le plan économique.

Quant au **Blogue NOUVELLE MODE** (<http://nouvellemode.wordpress.com>), il se veut une plate-forme qui permet à l'industrie d'explorer de nouvelles avenues quant à la repré-



**Arrêt sur image: un corps d'une éternelle jeune**

L'image corporelle des femmes diffusée par la mode et les médias est un modèle à l'épreuve du temps. D'une part, plusieurs mannequins connaissent le succès international bien avant 18 ans. D'autre part, de l'âge des icônes de la publicité sont à ce point que leur visage nous semble lisse, f...

Pour être belle, il faut être jeune ou du moins en avoir l'air. Ce de magazines, télé-réalité et publicités le martèlent sans relâche. Une excitante, une bouche pulpeuse, une peau satinée, des chairs firmes, sa un corps mince à la poitrine galbée où rides et cheveux blancs ne sont pl

« Si les top models sont la norme culturelle admise de la beauté féminine, alors l'âge idéal se situe autour de 17 ans. »  
American Psychological Assoc

**Onde de choc: cosmétiques et bistouir**

La pression sociale pour un corps jeune et la discrimination fondée sur l'âge amènent les femmes à poser des gestes parfois radicaux. Ventes de produits anti-rides et recours aux interventions esthétiques ne cessent d'augmenter. Ainsi, l'industrie pharmaceutique et médicale sait tirer profit de cet irrationnel stéréotype de jeunesse. Les consommatrices sont prêtes à y sacrifier des sommes importantes: les compagnies de crédit médical l'ont bien compris.

maladies dues aux produits amaigrissants ou aux restrictions caloriques (tachycardie, AVC, hyperthyroïdie, diabète, etc.) - perte d'estime de soi et dépression - troubles alimentaires (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique) - obésité - risques associés à la chirurgie de l'estomac et à la liposuccion

Impact de société: **au péril de la santé physique et mentale**

La pression sociale pour la minceur revêt des dimensions inquiétantes. On n'a qu'à penser à la préoccupation excessive à l'égard du poids qui apparaît dès l'âge scolaire, ou à l'issue parfois fatale d'une alimentation dysfonctionnelle. Les régimes amaigrissants à répétition entraînent des coûts économiques et sociaux considérables:

Constat surprenant, des femmes encouragent de paraître plus jeunes encore. Les interventions esthétiques pratiquées chez les voisines du Sud touchent des femmes de 35 à 50 ans.

« Entre 2000 et 2005, le nombre annuel d'injections de Botex aux États-Unis est passé de 3,4 millions à près de 4 millions, pour un accroissement total de 20% »

Question: croyez-vous que ce corps de référence soit à l'image de la majorité des femmes qui lisent

sentation de l'image de la femme. Il présente des images différentes, novatrices et souvent audacieuses sur le plan artistique. Avec cet outil, le RQASF tente de faire la démonstration qu'un changement de paradigme de beauté est possible et de convaincre l'industrie qu'une nouvelle approche publicitaire pourrait placer le Québec à l'avant-garde.

## Impacts de NOUVELLE MODE

### Capsules NOUVELLE MODE

- Sur une liste initiale de 250 noms, seulement 8 entreprises ont demandé à ne plus recevoir les capsules mensuelles.
- Les relevés statistiques de notre blogue indiquent une nette augmentation des consultations, à la suite de chaque envoi d'une capsule *NOUVELLE MODE*.

**Blogue NOUVELLE MODE** | *NOUVELLE MODE* est maintenant mentionné sur les blogues mode suivants :

Annabelle Nicoud dans son blogue de *La Presse* du 9 décembre : <http://blogues.cyberpresse.ca/nicoud/?p=329>  
Données disponibles seulement pour l'ensemble du site Cyberpresse : 18 390 consultations uniques par jour (en moyenne)

Page Facebook de l'AÉESMM (Association des étudiants de l'École supérieure de mode de Montréal) : <http://www.facebook.com/AEESMM>  
267 personnes abonnées à cette page

Blogue mode A la *mode Montréal* : <http://www.alamodemontreal.com>  
267 consultations uniques par jour (en moyenne)

Section *Ressource* du site de MontrealFashionBizvie dont la mission est la promotion de l'industrie de la mode montréalaise : <http://montreal-fashionbizvie.com>  
86 consultations uniques par jour (en moyenne)

Nommé dans la liste des 17 meilleurs blogues mode (2009) publiée par Montreal State of Mind : <http://montrealstateofmind.com>  
315 consultations uniques par jour (en moyenne)

Blogue de Loulou 14+ : <http://blogues.louloumagazine.com/14plus>  
1 190 consultations uniques par jour (en moyenne)



### SANS OUBLIER LA RELÈVE DE DEMAIN...

Le projet *Pour une mode en santé* rejoint également les créateurs de demain. Sensibilisés aux enjeux environnementaux et à la mondialisation, le RQASF croit qu'ils deviendront des alliés précieux dans la promotion d'images corporelles diversifiées et respectueuses. Jusqu'à maintenant, près de 300 étudiants et étudiantes de classes de design de mode et de commercialisation de la mode des écoles de modes du Grand Montréal ont participé à l'atelier de sensibilisation *Image de la femme en publicité mode*.

### L'INDUSTRIE DE LA MODE, UN DÉFI PARTICULIER

Loin de nous l'idée de freiner l'élan créatif de l'industrie québécoise de la mode. Au contraire, le RQASF lui lance le défi de se démarquer des pratiques au niveau international en osant faire autrement. Certaines entreprises d'ici ont senti le vent de changement et une vingtaine d'entre elles appuient publiquement *Pour une mode en santé* ([http://rqasf.qc.ca/mode\\_en\\_sante\\_l%27industrie-locale-se-mobilise](http://rqasf.qc.ca/mode_en_sante_l%27industrie-locale-se-mobilise)).

**Inscrivez-vous** au bulletin électronique **Audacieuses** consacré exclusivement au dossier *Image corporelle* et aux actions réalisées partout au Québec et soyez ainsi informés des divers appels à l'action : [http://rqasf.qc.ca/formulaire\\_bulletin](http://rqasf.qc.ca/formulaire_bulletin).

### À SURVEILLER...

Le projet *Pour une mode en santé* continue sur sa lancée en travaillant à l'élaboration d'un concours photo comme moyen original d'impliquer l'industrie dans la promotion d'une saine image des femmes.

Très circonscrit, le concours permettra de rejoindre un public ciblé avec des partenaires importants du milieu de la mode. L'avantage du concours est qu'il ne représente aucune menace pour l'industrie. Il s'agit d'une approche positive dans laquelle les participantes et les participants seront appelés à respecter des critères précis établis par le promoteur, le RQASF. À suivre...

## APRÈS UNE RELÂCHE DE DEUX ANS : LANCEMENT DE L'APPEL DE CANDIDATURE DU PRIX AURORE-BÉGIN 2010

L'Association pour la santé publique du Québec  
> QUESTIONNER > MOBILISER > INFLUENCER  
*Prix Aurore-Bégin*

**Bourse de 5 000 \$**  
> Pour la promotion et le développement du caractère normal et multidimensionnel de la maternité.

Il nous fait plaisir de vous annoncer que l'Association vient tout juste de lancer l'appel de candidature du Prix Aurore-Bégin, visant à reconnaître le caractère normal et multidimensionnel de la maternité. Nous vous encourageons à visiter notre site Internet pour en connaître davantage sur l'appel de candidature et peut-être soumettre la candidature d'un projet qui vous est cher ou encore celle d'un collègue dont la carrière est inspirante! Nous vous invitons également à diffuser et promouvoir l'appel de candidature au sein de vos réseaux. Merci et bonne chance!



## POUR UN CHANGEMENT DE LA **NORME DE BEAUTÉ** : DES **INITIATIVES** QUI ONT **LA COTE** !

Si la norme de beauté est actuellement à l'extrême maigre, on ne peut passer sous silence les initiatives qui concourent, au Québec comme ailleurs dans le monde, à sa modification. Il n'existe pas qu'un seul type de format corporel qui soit acceptable et il n'y a pas qu'une seule définition de la beauté qui prévaut. Pour qu'une norme sociale se modifie, un travail de longue haleine, de la part de plusieurs acteurs issus de secteurs fort différents, est hautement déterminant. Qu'il soit question de réglementation quant aux publicités diffusées aux grandes heures d'écoute ou du choix des mannequins dans les reportages photos, pour ne nommer que celles-là, plusieurs sources d'inspiration existent actuellement et peuvent servir d'exemples de réussites. Il nous fait plaisir de vous en présenter ici quelques-unes, que nous trouvons particulièrement intéressantes et novatrices, et qui valent la peine d'être mentionnées !



### Au Québec

#### La Charte pour une image corporelle saine et diversifiée

Il s'agit d'une initiative de la ministre de la Culture, des Communications et de la Condition féminine, madame Christine St-Pierre, suite au dépôt d'une pétition réalisée par des jeunes demandant au gouvernement d'agir sur les causes sociales de l'anorexie et d'intervenir auprès de l'industrie. Cette initiative réunit des acteurs de milieux divers et confirme l'impact qu'ont les modèles présentés dans les médias sur la santé publique. La Charte a pour objectifs de :

- Promouvoir une image corporelle saine et diversifiée.
- Favoriser l'engagement du milieu de la mode, de la publicité, des médias, de la santé, de l'éducation et du gouvernement.

- Encourager la mobilisation de la société autour de l'image corporelle, des problèmes liés à la préoccupation excessive à l'égard du poids, de l'anorexie nerveuse et de la boulimie.

C'est une charte à adhésion volontaire qui se veut un engagement collectif pour un projet de société accueillant la diversité corporelle. Tel que mentionné sur le site Internet de la Charte, « Les signataires reconnaissent que les idéaux de beauté basés sur la minceur extrême peuvent nuire à l'estime personnelle, particulièrement chez les filles et les femmes. Pour concrétiser leur engagement, ils et elles s'engagent à travers les sept articles de la charte ».



### Châtelaine

Ce magazine de mode québécois s'est engagé à ne plus retoucher les photos qu'il présente et à ne plus retenir les services de mannequins âgés de moins de 25 ans. Ajoutons à cela qu'un reportage portant sur l'obsession de la minceur a été diffusé en février 2010 et que la Charte pour une image corporelle saine et diversifiée a fait l'objet d'un article dans ce même numéro. L'image corporelle est donc un aspect important pour l'équipe éditoriale de ce magazine.

### Coup de pouce

Ce magazine de mode féminine présente fréquemment des femmes rondes dans ses pages mode. Dans l'édition de mai 2010, on y annonce la tenue, par Équilibre, de la Journée internationale sans diète.

### L'agence montréalaise de mannequins Spec

Il s'agit d'une agence qui valorise la diversité corporelle à travers la représentation de mannequins de formats corporels fort différents, particulièrement avec sa division Plus.

Ailleurs dans le monde...

### Projet de loi espagnol

Il existe actuellement un projet de loi en Espagne qui interdirait la publicité télévisuelle de méthodes amaigrissantes et de chirurgie plastique aux heures de

grande écoute. Selon toute vraisemblance, le projet devrait être voté prochainement. L'Espagne est un précurseur en ce qui a trait à la promotion d'une saine image corporelle et dans la lutte aux troubles du comportement alimentaire.

### Full figured fashion week

Il s'agit d'un événement mode qui se réalise à New York. La première édition s'est déroulée en juin 2009 et il semble qu'une deuxième se prépare pour le mois de juin 2010. L'objectif poursuivi est de faire connaître la mode taille plus et de montrer qu'elle est aussi très *In*. L'édition 2009 a remporté un réel succès dont plusieurs ont parlé, incluant un reportage paru dans le Elle Québec du mois d'octobre 2009.

### Glamour UK Image

Ce magazine anglais a fait les manchettes à l'automne dernier avec son numéro du mois de septembre. Dans cette édition, on retrouvait des photos de la mannequin taille plus Lizzie Miller, nue et affichant un petit bedon. Mentionnons que l'incident a fait couler beaucoup d'encre. Les lectrices du magazine ont réagi très positivement à cette audace et disaient se reconnaître enfin en regardant les très belles photos de cette mannequin.



SOURCE: <http://miaamber.files.wordpress.com/2009/12/lizzie-miller20-2011.jpg>

### Le V magazine



SOURCE: <http://fatlace.com/ladylike/wp-content/uploads/2009/12/v-magazine-one-size-fits-all-1-lrg-570x380.jpg>

Le numéro de janvier de V magazine se nommait «V love you just the way you are» et «One size fits all». Dans ce superbe numéro, on retrouve la mannequin Crystal Renn (taille plus) et la mannequin Jacquelin Jablonski (taille 2) portant exactement la même tenue. Elles étaient toutes deux éblouissantes dans celle-ci. Cette audace du V magazine offre un nouveau regard pour la fashionista qui ne correspond pas aux standards de minceur extrême.



## LA PERTE DE POIDS

### OUTILS DE SENSIBILISATION ET D'INFORMATION

En 2002, le Groupe de travail provincial sur la problématique du poids (GTPPP), mis sur pied par l'ASPQ, lançait son projet intitulé *Éducation aux saines pratiques de contrôle du poids comme stratégie de promotion d'un mode de vie sain* (communément appelé «Projet PSMA»), visant à diminuer le recours aux pratiques malsaines de contrôle du poids pour prévenir l'obésité et le diabète. Des outils éducatifs ont été élaborés et diffusés pour rendre accessibles au public les informations

relatives à l'adoption de saines pratiques de contrôle et de perte de poids.

Trois documents ont été produits et traduits en anglais. Ils ont été distribués tant en milieu francophone qu'anglophone, à hauteur de plus de 225 000 copies, et ce, à la grandeur de la province. Ils sont toujours disponibles et peuvent être commandés via le site Internet de l'ASPQ dans leurs deux versions.



**Ça va, Sabine?** : photo-roman éducatif à l'intention des adolescentes québécoises inséré dans le magazine Filles d'Aujourd'hui du mois de mars 2004.

**Maigrir...ou être comme je suis?** : guide éducatif à l'intention des femmes québécoises adultes inséré dans le magazine Femme plus du mois de mars 2004.



**Maigrir : pour le meilleur et non le pire** : guide à l'intention de professionnels de la santé distribué auprès de nombreuses associations et institutions (ordres professionnels, directions de santé publique, CLSC, hôpitaux, facultés universitaires de médecine et de sciences infirmières, etc.) et journalistes concernés par la problématique du poids. Ce document circule, encore aujourd'hui, à travers le réseau de la santé publique.



## VIGILANCE SOUS LE SOLEIL

Marie-Claude Perreault | agente des communications et de la coordination d'événements, ASPQ

Qu'on ne se le cache pas : l'image que l'on projette est importante. Certains portent des appareils coûteux pour étaler leur richesse, d'autres se vêtent d'habits griffés pour afficher leur bon goût... voilà maintenant que de plus en plus d'hommes et de femmes se font bronzer pour avoir l'air en santé. Quand un bijou se brise, le bijoutier le répare. Quand un vêtement s'use et vieillit, on s'en achète un neuf au goût du jour. Quand la peau développe un cancer, on fait quoi ?

Puisque le numéro estival du Bulletin de santé publique aborde la thématique de l'image corporelle, que le teint hâlé est dans l'air du temps et que le cancer de la peau est en augmentation constante, entre autres chez les 18-30 ans, nous avons cru bon de revenir sur cette question. D'où vient ce culte du teint hâlé ? Les rayons du soleil sont-ils néfastes pour tout le monde ? Pourquoi cette crainte des salons de bronzage ? Quels sont les signes avant-coureurs d'une maladie de peau causée par les rayons ultra-violet ? Voilà quelques-uns des aspects de la question qui seront traités dans le présent article. Puisqu'une personne avertie en vaut deux, il est important de connaître les risques associés à un « bain de soleil », qu'il soit naturel ou artificiel.

### POINT Tournant de l'Image du Corps : L'Après-guerre<sup>1</sup>

Avant la Première guerre mondiale, les femmes ne sortaient jamais sans leur ombrelle et elles couvraient toujours leur peau. À l'époque, le teint de porcelaine était en vogue et c'est ce dernier qui signait l'origine sociale des membres de l'aristocratie. Pour sa part, le teint hâlé était réservé aux paysans qui, de par les travaux des champs, étaient quotidiennement exposés aux rayons du soleil.



Fin de la guerre, changement de mœurs. Alors que certains attribuent la révolution culturelle d'après-guerre à Coco Chanel, d'autres insistent sur l'influence combinée du culte du corps, de la recherche de l'exotisme, de la pratique du sport et de l'avènement des congés payés, pour ne nommer que ceux-là, sur les nouveaux rapports que la femme occidentale

<sup>1</sup>G. consoli S., Bronzer au risque de sa vie, Champ Psychosomatique 2002/2, n° 26, p. 115-125)



entretien à l'égard de son corps. On ne peut également passer sous silence le facteur économique et social qui, à la suite de la Deuxième guerre-mondiale, a sans contredit joué un rôle de premier plan dans le façonnement des nouvelles normes de beauté. Puisque les travaux les plus durs ont alors migré de la terre vers l'usine, être bronzé signifiait qu'on avait eu suffisamment de temps libre pour s'adonner à des loisirs personnels, en profitant des vertus et bienfaits du soleil.

Être bronzé protège du soleil : FAUX.

Un bronzage représente tout au plus l'équivalent d'un FPS de 2 à 4. Ce n'est pas suffisant pour protéger du soleil.

De nos jours, le teint hâlé est un critère de beauté qui, dans l'imaginaire social, représente un indicateur de santé, de bien-être et de réussite. Mais restons vigilants : à trop vouloir être bronzé, on risque fort de mettre en jeu sa santé.

Nous le savons... et pourtant on l'oublie : les rayons du soleil, bien qu'invisibles, sont suffisamment puissants pour causer le cancer ainsi que le vieillissement prématuré de la peau. Selon les statistiques, un Canadien sur 7 développera un cancer de la peau au cours de son existence et, toutes les sept heures, un Canadien en meurt. C'est pourquoi il est si important d'utiliser des soins solaires adaptés, avec FPS, et de ne pas s'exposer trop longtemps afin de protéger la peau des rayons nocifs du soleil.

## LES DANGERS DU SOLEIL : L'ABC DES RAYONS ULTRAVIOLETS<sup>2</sup>

L'exposition aux rayons ultraviolets a un effet cumulatif, c'est-à-dire qui s'additionne ou se combine au fil du temps. Les dommages à la peau commencent en bas âge et, même s'ils ne sont pas visibles, ils s'amplifient tout au long de l'existence.<sup>3</sup>

C'est connu, la couche d'ozone qui enveloppe la terre s'amincit, de sorte qu'elle ne filtre plus aussi efficacement les rayons ultraviolets (UV), ceux mêmes qui sont susceptibles de causer le cancer de la peau et d'autres problèmes de santé. Ils sont de trois types :<sup>4</sup>

Les **rayons ultraviolets de type A (UVA)** constituent la majeure partie de la lumière naturelle du soleil et 95% de ces rayons réussissent à traverser la couche d'ozone et à atteindre la terre. Ces rayons sont capables de pénétrer profondément dans la peau, provoquant son vieillissement, l'apparition prématurée de rides ainsi que le bronzage immédiat.

Les **rayons ultraviolets de type B (UVB)**, quant à eux, sont ceux qui causent le plus de dommages à la peau. Étant près de 1000 fois plus puissants que les rayons UVA, ils sont les principaux responsables des coups de soleil, des cancers et autres maladies de peau. Seulement 5% de ces rayons atteignent la surface de la terre.

Les **rayons ultraviolets de type C (rayonnement de courte longueur d'onde)** ne peuvent traverser l'atmosphère et n'atteignent jamais la surface de la terre.

<sup>2</sup> Informations tirées du site Internet de Santé Canada. Page consultée [en ligne] le 8 avril 2010 à l'adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/environ/ultraviolet-fra.php>.)

<sup>3</sup> Informations tirées du site Internet de Passeport Santé. Page consultée [en ligne] le 2 avril 2010 à l'adresse : [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=cancer\\_peau\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=cancer_peau_pm).)

<sup>4</sup> Informations tirées du site Internet de la Société canadienne du cancer. Page consultée [en ligne] le 20 mars 2010 à l'adresse : [http://www.cancer.ca/Canada-wide/Prevention/Use%20SunSense/Preventing%20skin%20cancer.aspx?sc\\_lang=fr-CA](http://www.cancer.ca/Canada-wide/Prevention/Use%20SunSense/Preventing%20skin%20cancer.aspx?sc_lang=fr-CA)



## LE BRONZAGE ARTIFICIEL : UN PASSEPORT POUR LE CANCER ?<sup>5</sup>

Si les rayons nocifs du soleil parviennent à atteindre notre peau malgré nous, il en va autrement de ceux émis par les lits de bronzage artificiel, auxquels s'exposent volontairement un nombre croissant de jeunes Canadiens, particulièrement à l'aube de la saison estivale.



Il y a quelques mois, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) classait les lits de bronzage dans les carcinogènes du groupe 1. En d'autres mots, la preuve a été faite que les lits de bronzage non seulement CAUSENT le cancer, ils en sont la source principale, après le soleil. En 2009 seulement, plus de 22 000 nouveaux cas de cancer de la peau ont été diagnostiqués au Québec et le cancer de la peau a été la forme de cancer la plus répandue au Canada. Selon l'Association canadienne du cancer, le plus préoccupant est que « (...) non seulement le cancer de la peau représente un diagnostic de cancer sur trois, le mélanome est un des types de cancer les plus fréquents chez les jeunes de 15 à 29 ans »<sup>6</sup>. En lien avec cette statistique, trois utilisateurs des salons de bronzage sur quatre sont des femmes âgées de moins de 30 ans.

Selon l'Association canadienne de dermatologie (ACD), « il s'écoule généralement de 10 à 30 ans avant l'apparition clinique du cancer de la peau. Les jeunes doivent prendre en considération l'effet cumulatif de l'exposition au soleil sans protection — plus ils passent de temps exposés au soleil sans protection, plus ils courent le risque de développer un cancer de la peau ».<sup>7</sup>

## Rappelons-le : les effets des expositions fréquentes et non protégées aux rayons UVA et UVB, de source naturelle ou artificielle, sont cumulatifs.

### COMMENT RECONNAÎTRE UN PROBLÈME DE PEAU GRAVE CAUSÉ PAR LE SOLEIL ?<sup>8</sup>

#### Signes à surveiller

- Toute modification de la forme, de la couleur ou de la taille d'une tache de naissance ou d'un grain de beauté
- Toute nouvelle excroissance sur votre peau – nodules pâles et nacrés pouvant s'étaler et former une croûte, ou plaques rouges et écailleuses, aux contours bien définis
- Toute plaie qui ne guérit pas
- Toute plaque de peau qui saigne, suinte, gonfle, démange ou devient rouge et bosselée

Si vous remarquez des changements ou ne savez pas exactement comment vous examiner, parlez-en à votre médecin.

<sup>5</sup> Informations tirées du site Internet de Passeport Santé. Page consultée [en ligne] le 28 mars 2010 à l'adresse : [http://www.cancer.ca/Quebec/About%20us/Media%20centre/Qc\\_Bronzage\\_artificiel\\_v115022010.aspx?sc\\_lang=fr-CA](http://www.cancer.ca/Quebec/About%20us/Media%20centre/Qc_Bronzage_artificiel_v115022010.aspx?sc_lang=fr-CA)

<sup>6</sup> Ibid.

<sup>7</sup> Information tirée du site Internet de l'Association canadienne de dermatologie. Faits sur l'exposition au soleil. [page consultée en ligne le 25 mars 2010] [http://www.dermatology.ca/french/sun/facts\\_f.html](http://www.dermatology.ca/french/sun/facts_f.html).

<sup>8</sup> Société canadienne du cancer. Apprenez à connaître votre peau [page consultée en ligne le 15 mars 2010] [http://www.cancer.ca/Quebec/Prevention/Use%20SunSense/Using%20SunSense/Early%20detection%20of%20skin%20cancer.aspx?sc\\_lang=fr-ca&r=1](http://www.cancer.ca/Quebec/Prevention/Use%20SunSense/Using%20SunSense/Early%20detection%20of%20skin%20cancer.aspx?sc_lang=fr-ca&r=1)



## LES CAMPAGNES DE SENSIBILISATION À SURVEILLER :

### LES SALONS DE BRONZAGE, C'EST PAS COOL !

Cette campagne vise à sensibiliser les femmes aux dangers relatifs au bronzage artificiel. Plusieurs survivantes du mélanome racontent leur histoire et mettent en garde les utilisatrices des risques réels qu'elles courent lorsqu'elles fréquentent un salon de bronzage.

Toutes les sept heures, il y a un Canadien qui meurt des suites du cancer de la peau.



CAMPAGNE DE SENSIBILISATION DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DE DERMATOLOGIE  
[HTTP://WWW.DERMATOLOGY.CA/INDOORTANNING/AIMEE-SMALL\\_F.PDF](http://www.dermatology.ca/indoortanning/AIMEE-SMALL_F.PDF)

### PRUDENCE AU SOLEIL

Depuis 1988, l'Association canadienne de dermatologie organise la Semaine de prudence au soleil. Cette campagne annuelle vise à sensibiliser les Canadiennes et les Canadiens aux dangers de l'exposition excessive au soleil, dans le but de freiner l'incidence croissante du cancer de la peau au pays.

La Semaine nationale de prudence au soleil de l'Association canadienne de dermatologie (ACD) aura lieu du lundi 7 juin au dimanche 13 juin 2010. On mettra l'accent cette année sur la photo vieillissement.

Site de l'Association canadienne de dermatologie :  
<http://www.dermatology.ca/french/>



IMAGE DE LA CAMPAGNE 2009 DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DE DERMATOLOGIE  
PRISE SUR LE SITE INTERNET DE L'ASSOCIATION À L'ADRESSE SUIVANTE :  
[HTTP://WWW.DERMATOLOGY.CA/SAP/GESCA-SUPPLEMENT-2009.PDF](http://www.dermatology.ca/SAP/GESCA-SUPPLEMENT-2009.PDF)



# DOSSIER CONFÉRENCES

## CONFÉRENCE *INTERNET ET SANTÉ* : UN FRANC SUCCÈS



### CONFÉRENCE 2009 : UNE BELLE COLLABORATION

Organisée conjointement par l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) et le Groupe de recherche Médias et santé (GRMS) de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), la conférence Internet et santé : nouvelles pratiques, nouveaux enjeux s'est déroulée dans le cadre des Journées annuelles de santé publique, à Montréal, les 11 et 12 mars 2010.



### UN TAUX DE PARTICIPATION ÉLEVÉ

Abordant une thématique d'actualité qui répondait à plusieurs besoins de formation des professionnels du réseau de la santé et du milieu universitaire, pour ne nommer que ceux là, l'événement a connu un franc succès dont nous sommes très heureux. En effet, parmi les 24 journées thématiques présentées aux JASP, la conférence Internet et santé se classe parmi les trois activités les plus populaires. C'est ainsi que, pour les deux jours, nous comptons près de 300 participations d'une journée, auxquelles il faut ajouter la présence de plus d'une vingtaine de conférenciers. Ces chiffres impressionnants dépassent les attentes des membres du comité organisateur qui se réjouissent de ce succès.

### UNE THÉMATIQUE RASSEMBLEUSE ET D'ACTUALITÉ

Organisée sur deux jours, l'objectif de la conférence était de mieux comprendre la nouvelle place qu'occupe Internet dans les communications en matière de santé. Les séances présentées dans le cadre de la première journée visaient à mieux connaître la pertinence d'utiliser Internet pour intervenir auprès de divers publics, alors que celles de la deuxième journée se voulaient une réflexion autour de l'impact d'Internet sur les relations entre les acteurs.

La conférence visait principalement les acteurs de la santé publique et communautaire (chargés de projet, agents de communication, intervenants dans le réseau de la santé ou intervenants d'organisme à but non lucratif œuvrant en santé), les professionnels des médias (journalistes, producteurs ou diffuseurs d'information sur la santé) ainsi que les chercheurs et étudiants en communication, en éducation à la santé, en sociologie de la santé, etc.



À NOTRE GRANDE SATISFACTION, LA SALLE DANS LAQUELLE SE DÉROULAIENT LES SÉANCES PLÉNIÈRES ÉTAIT BONDÉE!

En plus de présenter des résultats de recherche et d'interventions, cet événement a proposé des séances pratiques qui ont permis aux participants d'acquérir des habiletés leur permettant d'utiliser Internet efficacement afin d'atteindre des objectifs de santé par la communication Web. Ces réflexions se poursuivront également dans le cadre d'un blogue qu'on peut visiter au [www.internetsante.uqam.ca](http://www.internetsante.uqam.ca).

CRÉDIT PHOTO : JÉRÔME EUSSALDE, GRMS



UNE OCCASION UNIQUE D'APPRENTISSAGE, DE DISCUSSION  
ET DE DÉBAT SUR LES STRATÉGIES ACTUELLES DE PROMOTION  
DE LA SANTÉ EN PÉRINATALITÉ.

**DATE :** 25 ET 26 NOVEMBRE 2010

**LIEU :** CENTRE DES CONGRÈS DE QUÉBEC

[www.enfanterlemonde.com](http://www.enfanterlemonde.com)

ORGANISÉ PAR :

EN COLLABORATION AVEC :



#### CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Lucie Thibodeau, présidente**  
Réseau des centres de ressources périnatales

**Martin St-Georges, Vice-Président**  
CSSS Lucille-Teasdale

**Céline Lemay, Secrétaire**  
Sage-femme, UQTR

**Marc-Antoine St-Pierre, Trésorier**  
Avocat, cabinet Séguin Racine

**Julie Bickerstaff**  
Table de concertation des aînés de l'île de Montréal

**Marie-Andrée Comtois**  
Doctorante en santé communautaire

**Josée de Grandmont**  
deGrandmont.com

**Sylvie Desjardins**  
Agence de la santé publique du Canada

**Carmen Veillette-Boucher**  
DSP de l'Abitibi-Témiscamingue

#### ASPQ

**Lucie Granger**  
Directrice générale

**Ève Bédard**  
Coordonnatrice

**Catherine Chouinard**  
Chargée de dossiers périnatalité

**Louise Courchesne**  
Comptabilité

**Émilie Dansereau**  
Chargée de dossier Saines habitudes de vie

**Éric Faussurier**  
Analyste-rechercheur

**Nathalie Fortin**  
Chargée de projet

**Martine Gagnon**  
Secrétaire-réceptionniste

**Julie Paquette**  
Agente de bureau

**Marie-Claude Perreault**  
Agente des communications et de la coordination d'événements

**Yannick Prévost**  
Adjoint finances, comptabilité, administration

**ENFANTER LE MONDE**

**Claudette Carrier**  
Directrice

**Genevieve Guérin**  
Agente de bureau

**COALITION POIDS**

**Suzie Pellerin**  
Directrice

**Amélie Desrosiers**  
Agente de communications

**Marion Saucet**  
Analyste-recherche

**Corinne Voyer**  
Rechercheur-analyste

**CQCT**

**Flory Doucas**  
Codirectrice et porte-parole

**Dallya Ho**  
Agente de bureau

**Heidi Rathjen**  
Cofondatrice et codirectrice

# Vous n'êtes pas encore membre de l'ASPQ ? C'est le moment !



Nom et prénom : .....

Organisme : .....

Adresse : ..... Code postal : .....

Ville : .....

Tél. : ..... Fax : .....

Courriel : .....

Profession : .....

Champ(s) d'intérêt : .....

Nouveau membre :

Renouvellement :

#### MEMBRE INDIVIDUEL

Tarif régulier :

1 an 46 \$     2 ans (-10 %) 83 \$     3 ans (-20 %) 110 \$

Tarif réduit – Étudiant/retraité/bénévole

(joindre une preuve de votre statut)

1 an 12 \$     2 ans (-10 %) 21 \$     3 ans (-20 %) 29 \$

**Adhésion conjointe** – Les individus peuvent adhérer conjointement à l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) et à l'Association canadienne de santé publique (ACSP) en une seule procédure d'inscription et pour une durée d'un an.

Visitez le site de l'ACSP à l'adresse suivante afin de télécharger le formulaire :

[http://www.cpha.ca/uploads/provinces/join/aspq\\_f.pdf](http://www.cpha.ca/uploads/provinces/join/aspq_f.pdf)

Une fois qu'il est complété, veuillez le retourner directement à l'Association canadienne de santé publique en suivant les instructions inscrites dans le document.

#### MEMBRE INSTITUTIONNEL

Institution à vocation régionale, sous-régionale ou provinciale :

1 an 288 \$     2 ans (-10 %) 518 \$     3 ans (-20 %) 691 \$

Institution à vocation locale :

1 an 144 \$     2 ans (-10 %) 259 \$     3 ans (-20 %) 346 \$

Organisme sans but lucratif :

1 an 58 \$     2 ans (-10 %) 104 \$     3 ans (-20 %) 139 \$

Cochez une seule case sur ce formulaire – Somme ci jointe : \_\_\_\_\_ \$