

ccdi.ca



Déconstruire la grossophobie

Ressources pédagogiques

Août 2026



Canadian Centre for Diversity and Inclusion
Centre canadien pour la diversité et l'inclusion

Ressources pédagogiques pour déconstruire la grossophobie

La grossophobie, ou la stigmatisation liée au poids, est un préjugé ou une discrimination à l'égard des personnes grosses en raison de leur poids. Ce préjugé est souvent justifié par les personnes qui l'adoptent comme une préoccupation pour la santé des individus ou la protection de la santé publique. Les préjugés les plus courants à l'égard des personnes grosses supposent qu'elles sont peu attrayantes, paresseuses, moins intelligentes ou indisciplinées. Ces préjugés peuvent se traduire par des comportements préjudiciables, notamment le harcèlement, l'intimidation, la morphostigmatisation ou d'autres commentaires négatifs sur l'apparence et les caractéristiques que les personnes ne peuvent pas contrôler, les micro-injustices et les microagressions, les représentations négatives dans les médias et la discrimination à l'embauche.

Remarque sur la terminologie

Le terme « gros-se » est réapproprié par la communauté et est utilisé tout au long de ce guide et de ses ressources. « Gros-se » n'est pas péjoratif, à moins qu'il soit utilisé de façon délibérée.

Les mots « surpoids » et « obèse/obésité » sont des termes médicaux utilisés pour catégoriser les personnes grosses à partir de mesures telles que l'indice de masse corporelle. Le mot « obésité » vient du latin *obesitas* qui signifie : « s'est nourri de graisse », ce qui lui confère des éléments de décadence, de manque de discipline et de culpabilisation des individus pour la taille de leur corps. Ainsi, les mots « obèse » et « obésité » devraient généralement être évités.

Veuillez remarquer que certaines des ressources suggérées dans la liste peuvent utiliser des termes (comme obèse) qui ne sont généralement pas recommandés, car ces ressources peuvent tout de même fournir des informations utiles.

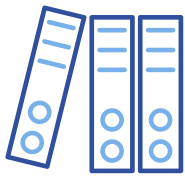


WEBINAIRES DU CCDI

Les webinaires suivants ont été présentés précédemment et les enregistrements sont accessibles par le biais du centre des compétences du CCDI. Si votre organisation est un [employeur affilié au CCDI](#), vous et vos collègues pouvez visiter le [Centre des compétences](#) pour vous inscrire (en utilisant une adresse courriel professionnelle) et les identifiants de connexion vous seront envoyés par courriel (vérifiez votre boîte de réception et votre dossier de courrier indésirable/pourriel au cas où).

- [Déconstruire la grossophobie - La diversité corporelle et l'inclusion des personnes grosses / Unlearning fatphobia - Body diversity and fat inclusion](#) (2023)

Veuillez consulter [ici le calendrier et les descriptions de nos prochains webinaires](#) qui seront diffusés en direct (les enregistrements seront accessibles via le Centre des compétences du CCDI peu de temps après). Si votre organisation est un employeur affilié au CCDI, vous et vos collègues pouvez-vous inscrire et participer gratuitement à nos webinaires. En revanche, si votre organisation n'est pas encore un employeur affilié au CCDI et que vous souhaitez le devenir, vous pouvez cliquer [ici pour en savoir plus sur le programme de partenariat et soumettre une demande d'information](#).



Comprendre et déconstruire la grossophobie

Bilingue

- [Grossophobie / Fat phobia](#), Unia
- [On l'a lu pour vous: la grossophobie, ce « préjugé acceptable » / We read it for you: fatphobia, that "acceptable prejudice"](#), URelles

En français

- [Allié.e contre la grossophobie : mode d'emploi](#), ÉquiLibre
- [Dire non à la grossophobie](#), Actualités UQAM
- [Grossophobie : Mieux comprendre l'inclusion pour les personnes grosses](#), Loisir inclusif
- [Grossophobie.ca – Infos & référence](#)
- [La grossophobie : guide d'informations et de références \(PDF\)](#), Arrimage, Grossophobie.ca
- [Pour en finir avec la grossophobie](#), VÉRO
- [Qu'est-ce que la grossophobie internalisée?](#) ÉquiLibre
- [Ressources clés pour mieux comprendre la lutte contre la grossophobie](#), Gras Politique
- [Suis-je grossophobe sans le savoir?](#) ÉquiLibre

En anglais

- ['Fat' Isn't a Bad Word—It's Just the Way I Describe My Body](#), Self
- [First do no harm? Weight stigma by the numbers](#), Canadian Centre for Policy Alternatives
- [Internalized Fat Phobia](#), HER Health Collective
- [Understanding Fatphobia and Anti-Fat Bias](#), DiveThru
- [Why recognising your thin privilege can reduce your perpetuation of weight based stigma and improve your body image](#), Butterfly Foundation
- [Why the Word "Ob*sity" is Fatphobic](#), National Alliance for Eating Disorders

La positivité corporelle, la libération des personnes en surpoids et d'autres mouvements

En français

- [« Body positive », diversité corporelle, « Fat acceptance »...](#), Grossophobie.ca
- [Grosse histoire : The Fat Liberation Manifesto](#), Gras Politique
- [L'approche Health At Every Size®](#), Manger en Harmonie
- [La neutralité corporelle : et autres mouvements liés à l'image corporelle \(PDF\)](#), Arrimage
- [Le courant body positive peut-il m'aider à faire la paix avec mon corps ?](#) ÉquiLibre
- [Le problème avec le mouvement body positive](#), The Last Quiche
- [Neutralité corporelle \(ou cesser de se soucier de son corps\)](#), VÉRO
- [Oppression et libération de la grosseur](#), dièses
- [Repenser l'acceptation du corps](#), Manger en Harmonie

En anglais

- [Body positivity won't achieve fat liberation](#), Broadview
- [Confessions of a Body Positivity Dissenter: Body Positivity vs. Body Neutrality](#), ANAD
- [Fat acceptance as social justice](#), Canadian Medical Association Journal
- [Here's What Fat Acceptance Is—and Isn't](#), yes!
- [The Feminist History of Fat Liberation](#), Ms.
- [The Rebellious History of the Fat Acceptance Movement](#), Center for Discovery
- [What fat liberation means to me: It's not just about "all bodies"](#), NAAFA
- [What's the Difference Between Body Positivity and Body Liberation?](#) Project HEAL

La grossophobie et l'inclusion des personnes de toutes tailles sur le lieu de travail

Bilingue

- [Être un milieu de travail inclusif et bienveillant à l'égard du poids \(Modèle de résolution\) \(PDF\)](#) / [For an inclusive and weight friendly workplace \(a model resolution\) \(PDF\)](#), Table québécoise sur la saine alimentation

En français

- [Grossophobie au travail : la reconnaître pour mieux y remédier](#), Pratiques RH
- [Grossophobie et discrimination à l'embauche : comment y faire face ?](#) CIDJ
- [La grossophobie au bureau est-elle encore tolérée?](#) Quatre,95
- [La grossophobie en milieu de travail au Québec](#), Alliance carrière travail
- [Lutter contre la grossophobie au travail](#), À Compétence Égale
- [Ma grosseur n'est pas un handicap](#), Grossophobie.ca

En anglais

- [Confronting Weight Bias and Discrimination in the Workplace](#), SHRM
- [Creating Weight-Inclusive Workplaces](#), Body Liberation + Public Health Project
- [Fatphobia Is Rampant in the Workplace. Employers Need to Tackle It in Their DEI Strategy](#), Canadian Business
- [Size diversity in employment - HR Training Guide \(PDF\)](#), NAAFA
- [Size Inclusivity: A forgotten dimension of DEI efforts](#), Seen@Work
- [The Weight of Workplace Wellness](#), Feminuity
- [What's Fat Got To Do With It?: Sizeism and Appearance Privilege in the Workplace](#), Inclusion Geeks

La grossophobie et la stigmatisation liée au poids dans le secteur de la santé

Bilingue

- [Agir collectivement pour un milieu médical plus sain et inclusif à l'égard du poids \(PDF\)](#) / [Act Together for a Healthier, More Weight-Inclusive Medical Environment \(PDF\)](#), Le Collectif Vital, Association pour la santé publique du Québec
- [Grossophobie / Fatphobia](#), Le Collectif Vital
- [Guide pour un langage inclusif et non stigmatisant à propos du poids \(PDF\)](#) / [Guide for Using Weight-Inclusive and Non-Stigmatizing Language \(PDF\)](#), Association pour la santé publique du Québec
- [Soins de santé sans méfaits: Soutien des patient\(e\)s avec des soins inclusifs à l'égard du poids](#) / [Healthcare without Harm: Supporting Patients with Weight Inclusive Care](#), Diététistes en santé publique de l'Ontario
- [Les risques de la grossophobie pour la santé et l'équité](#) / [The Risks of Fatphobia to Health and Equity](#), Institute for Healthcare Improvement
- [Vers une approche inclusive à l'égard du poids en santé publique](#) / [Towards a Weight-Inclusive Approach in Public Health](#), Diététistes en santé publique de l'Ontario
- [La stigmatisation liée au poids dans le système de soins de santé : constats et pistes de solution](#) / [Weight-related stigma in the health care system: findings and possible solutions](#), Infirmière canadienne

En français

- [Grossophobie médicale – Parlons-en!](#) Gras Politique
- [Grossophobie médicale: les médecins doivent cesser de recommander des diètes à leurs patients](#), Le Journal de Montréal
- [La stigmatisation liée au poids : Prévenir la grossophobie pour des pratiques de santé publique inclusives](#), Gouvernement du Québec
- [Personnes gros-ses et santé](#), QT Fatties NB & Regroupement féministe du Nouveau-Brunswick

En anglais

- [Guide for Healthcare Providers with Fat Clients](#), NAAFA
- [Medical fatphobia: Weight-based discrimination in healthcare settings](#), Within Health
- [The body mass index: What's the use?](#) Body Image
- [The Real Epidemic: Anti-Fatness in Health Care](#), Bodies in Translation
- [Weight Bias and its Clinical Consequences](#), Dialogue

Perspectives intersectionnelles sur la grossophobie

Bilingue

- [Quand grossophobie et transphobie se rencontrent / The Intersection of Fatmisia and Transmisia](#), Kivan Bay sur Medium

En français

- [Boîte à outils pour une approche féministe intersectionnelle !](#) Mélanie Therrien, l'Université de Sherbrooke
- [Grossophobie et racisme : Sabrina Strings met au jour les racines de haines liées](#), Axelle
- [La lutte à la grossophobie : un enjeu féministe intersectionnel](#), Mélanie Therrien, D'Main de Femmes
- [La nutrition en manque d'inclusion](#), Catherine Lefebvre et Bernard Lavallée, CBC Mordu

En anglais

- ['Chokecherry eyes and frybread thighs': Fatphobia in Indian Country](#), Tenille K. Campbell, CBC First Person
- [Crossroads: Ableism X Fatphobia](#), Mason Smith, An Injustice! on Medium
- [Fatphobia as a form of gender-based violence: Fat women, public space and body belonging work](#), Elizabeth Mohr and Kimberly Jamie, Fat Studies
- [Fighting fatphobia](#), MIT Technology Review
- [How the Use of BMI Fetishizes White Embodiment and Racializes Fat Phobia](#), Sabrina Strings, PhD, AMA Journal of Ethics
- [Plus Us: Does Your Body Positivity Waver on Ableist?](#) Gianluca Russo, Nylon
- [The Racist and Problematic History of the Body Mass Index](#), Adele Jackson-Gibson, Good Housekeeping
- [The racist history of fatphobia and weight stigma](#), Within Health
- [The Racist Roots of Fighting Obesity](#), Sabrina Strings and Lindo Bacon, Scientific American
- [The Systems of Oppression Behind Fatphobia](#), Asher Firestone, Fearless Futures on Medium
- [Why Do We Fear Fat? A Brief Overview of the History of Fatphobia and Colonialism](#), Athena Nair, Laidlaw Scholars



LIVRES

Le CCDI vous encourage à communiquer avec votre librairie locale ou votre bibliothèque municipale pour connaître la disponibilité de ces publications.

Bilingue

- Affamée / Hunger (Roxane Gay; 2017)
- Les métamorphoses du gras / The Metamorphoses of Fat (Georges Vigarello; 2013)
- Bienvenue à Dietland / Dietland (Sarai Walker; 2015)

En français

- « Gros » n'est pas un gros mot : Chroniques d'une discrimination ordinaire (Daria Marx, Eva Perez-Bello, Gras Politique; 2018)
- Au-delà de la grossophobie : Redéfinir son bien-être et habiter son corps (Julia Lévy-Ndejuru, Marilou Morin-Laferrière; 2023)
- Corps Rebelle: Réflexions sur la grossophobie (Gabrielle Lisa Collard; 2021)
- Fièvre d'être moi-même (Gaëlle Prudencio; 2021)
- Grosse, et puis ? Connaître et combattre la grossophobie (Edith Bernier; 2020)
- Grossophobie : sociologie d'une discrimination invisible (Solenne Carof; 2021)
- La vie en gros : Regard sur la société et le poids (Mickaël Bergeron; 2019)
- On ne naît pas grosse (Gabrielle Deydier; 2017)
- T'as un joli visage (Shérazade Leksir, Céline Segure; 2021)

En anglais

- Being Fat: Women, Weight, and Feminist Activism in Canada (Jenny Ellison; 2020)
- Belly of the Beast: The Politics of Anti-Fatness as Anti-Blackness (Da'Shaun L. Harrison; 2021)
- Fat Activism: A Radical Social Movement (Charlotte Cooper; 2016)
- Fat and Queer: An anthology of queer and trans bodies and lives (anthologie; 2021)
- Fat Gay Men: Girth, Mirth and the Politics of Stigma (Jason Whitesel; 2014)
- Fat Girls in Black Bodies (Joy Arlene Renee Cox, PhD; 2020)
- Fat, Pretty and Soon to be Old (Kimberly Dark; 2019)
- Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia (Sabrina Strings; 2019)
- Happy Fat: Taking Up Space in a World That Wants to Shrink You (Sofie Hagen; 2019)
- Landwhale (Jes Baker; 2018)
- My Life as a Goddess: A memoir through (un)popular culture (Guy Branum; 2018)

- No Weigh! (Asher Larmie; 2026)
- The body is not an apology, 2nd edition (Sonya Renee Taylor; 2021)
- Thickening Fat: Fat Bodies, Intersectionality, and Social Justice (May Friedman, Carla Rice, Jen Rinaldi; 2019)
- Unashamed: Musings of a Fat, Black Muslim (Leah Vernon; 2019)
- Unshrinking: How to Face Fatphobia (Kate Manne; 2024)
- Weightless: Making Space for My Resilient Body and Soul (Evette Dionne, 2022)
- What We Don't Talk About When We Talk About Fat (Aubrey Gordon; 2020)
- You Have the Right to Remain Fat (Virgie Tovar; 2018)
- "You Just Need to Lose Weight" and 19 Other Myths About Fat People (Aubrey Gordon; 2023)



FILMS ET TÉLÉVISION

Veuillez noter : Certains de ces films en anglais sont disponibles avec sous-titres et / ou doublage en français. Il peut y avoir un coût lié à la visualisation de ce contenu et le CCDI n'est pas responsable de ces coûts.

Bilingue

- [Dietland](#) / [Dietland \(EN\)](#) (AppleTV, [Canal+](#), [Prime Video-EN](#), [AMC+-EN](#))
- [Miss Dumplin](#) / [Dumplin' \(EN\)](#) (Netflix)
- [Embrace \(sous-titres en français\)](#) / [Embrace: The Documentary](#) (Plex, [AppleTV-EN](#))
- [Empire Waist \(sous-titres en français\)](#) / [Empire Waist](#) (Prime Video)
- [Glow](#) / [Glow \(EN\)](#) (Netflix)
- [N'est-ce pas romantique](#) / [Isn't It Romantic](#) (Prime Video, [AppleTV](#), [AppleTV-EN](#))
- [Little Miss Sunshine](#) / [Little Miss Sunshine \(EN\)](#) (Disney+, [Prime Video-EN](#), [Crave-EN](#))
- [Contes d'une grossophobie ordinaire](#) / [Tales of Ordinary Fatphobia](#) (Office national du film)
- [Thunder Force](#) / [Thunder Force \(EN\)](#) (Netflix)

En français

- [Daria Marx, ma vie en gros](#) (Capuseen)
- [J't'aime gros](#) (illico+)
- [La grosse vie de Marie](#) (France TV)
- [On achève bien les gros](#) (YouTube)

En anglais

- [Fat Front](#) (AppleTV, [YouTube](#); (en danois avec sous-titres en anglais))
- [Piggy](#) (Prime Video, [AppleTV](#))
- [Real Women Have Curves](#) (Crave)
- [Well Rounded](#) (peut être disponible à l'achat en DVD ou à votre bibliothèque locale)
- [Your Fat Friend](#) (CBC Gem)



TED TALKS

Certains de ces films en anglais sont disponibles avec sous-titres et / ou doublage en français.

Bilingue

- [Assez avec la grossophobie ! / Enough with the fear of fat](#) (Kelli Jean Drinkwater)
- [Le lien inexact entre les idéaux corporels et la santé / The inaccurate link between body ideals and health](#) (Nancy N. Chen)

En anglais

- [Body Size At Work: The Last Taboo](#) (Andrea Westbrook)
- [Breaking Bias](#) (Sarah Bramblette)
- [Fear Of A Fat Planet: Obesity, Medical Racism, Me](#) (Hannah-Maria Francis)
- [Hollywood's Fatphobia Problem](#) (Jen Ponton)
- [I Named My Jeans Billie](#) (Amri' Littlejohn)
- [Let's unpack our fear of fatness](#) (Athena Nair)
- [Let's talk about fat bias and thin privilege](#) (Madison A. Krall)



BALADOS

En français

- [À plat ventre : la culture des diètes avec Loounie](#)
- [Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle](#)
- [Bien Avec Mon Corps](#)
- [Elles sont](#)
- [La croisée – Grossophobie et racisme : des liens troublants](#)
- [Le balado de Rad – La grossophobie avec la créatrice de contenu Sonia Tremblay](#)
- [Ma santé pour la vie – La grossophobie](#)
- [Matière Grasse](#)
- [On s'appelle et on déjeune – Faut-il « manger comme des Blancs » pour être en santé?](#)
- [Quoi de meuf – À corps ouverts](#)
- [Reset ton Assiette](#)

En anglais

- [Butterfly: Let's Talk – What is fat phobia \(and why should you care\)?](#)
- [Fat Joy](#)
- [Fat. So?](#)
- [Food Psych](#)
- [Fresh Air, NPR – Dismantling Anti-Fat Bias](#)
- [Health at Every Size®](#)
- [Maintenance Phase](#)
- [Peach, Please!](#)
- [Short Wave, NPR – Fat Phobia And Its Racist Past And Present](#)
- [The Body Image Podcast – S4, Ep.3: Moving Through Fatphobia in Our Diet-Obsessed Culture with Victoria Welsby](#)
- [The Body Trust Podcast](#)
- [The Fat Doctor Podcast](#)
- [UFYB 149: Diet Culture, Internalized Oppression, & Fat Bias – My Story](#)



COMPTES INSTAGRAM À SUIVRE

Le CCDI n'est responsable d'aucun contenu affiché par ces comptes.

En français

- Edith Bernier ([@edithbernier.ca](#))
- Grossophobie.ca ([@grossophobie.ca](#))
- Guylaine Guay ([@guylou_guay_](#))
- Julia Lévy-Ndejuru, Dt.P., M.Sc. ([@julialevyndejuru](#))
- Pratique Inclusive ([@pratique.inclusive](#))
- Shérazade Leksir ([@stopgrossophobie](#))

En anglais

- Asher Larmie ([@thefatdoctor](#))
- Association for Weight and Size Inclusive Medicine ([@awsim_official](#))
- Aubrey Gordon ([@yrfatfriend](#))
- Bri Campos ([@bodyimagewithbri](#))
- Da'Shaun L. Harrison ([@dashaunlh](#))
- Kenzie Brenna ([@kenziebrenna](#))
- Marquisele Mercedes ([@fatmarquisele](#))
- Medical Students for Size Inclusivity ([@sizeinclusivemedicine](#))
- Monica Kriete ([@fattymph](#))
- Ragen Chastain ([@ragenchastain](#))
- Shana Minei Spence, MS, RDN, CDN ([@thenutritiontea](#))
- Sofie Hagen ([@sofiehagendk](#))
- Vinny Welsby ([@fierce.fatty](#))