



Tous les gros mangent trop ?

VOIX YLIAN : *1jour1actu* présente...

VOIX LOUISON : *Même pas vrai !*, le podcast.

VOIX SÉVERINE : Ils sont partout autour de toi. Ils rôdent dans la cour de récréation, à la télévision ou s'invitent dans les conversations avec tes parents. Qui ça ? Mais les stéréotypes, pardi ! Ce sont des idées toutes faites qui, le plus souvent, ne sont pas vraies. Je m'appelle Séverine. Je suis journaliste et les stéréotypes, ensemble, on va s'en débarrasser ! Dans cet épisode, je suis avec prénom Ylian et Louison !

VOIX YLIAN : Bonjour !

VOIX LOUISON : Salut !

VOIX SÉVERINE : Et avec leur classe de CM1/CM2, on va réfléchir à quelque chose que j'entends souvent : « Tous les gros mangent trop ! ».

VOIX OFF : *Même pas vrai !* Le podcast qui met les stéréotypes au tapis !

VOIX SÉVERINE : Certains pensent que toutes les personnes grosses se nourrissent mal et en trop grande quantité. Alors je me suis renseignée et j'ai appris qu'en France, 45 % des adultes sont en surpoids. Vous vous rendez compte ?

VOIX YLIAN : Hé mais ça fait presque un adulte sur deux, ça !

VOIX LOUISON : Waouw, trop fort en maths ! Mais alors... ça voudrait dire que c'est vrai ? Tous ces gens mangent trop ?

VOIX SÉVERINE : C'est ce qu'on va vérifier ! Mais avant, j'aimerais avoir l'avis de vos camarades de classe.

MICRO TROTTOIR 1

MATHIS : Moi je suis gros alors que je mange pas trop trop, je suis juste né comme ça c'est tout.

LYAD : Moi je pense pas que c'est vrai parce que déjà il y en avait un l'année dernière il mange beaucoup et pourtant il est très maigre !

AYOUB : Il y en a un dans ma famille il est juste malade c'est pour ça qu'il est gros mais il ne mange pas beaucoup quand même.

LUCIE : Bah des fois du coup ils sont comme ça et toute leur vie du coup on leur reproche et c'est un peu du harcèlement à cause de leur physique.

AHMED : En fait la grossophobie c'est les gens qui détestent les gros, et qui disent ouais toi tu es nul vas-y tu peux pas faire la course avec nous, parce que tu vas être le dernier nous on est plus rapides que toi.

VOIX SÉVERINE : Donc, on peut manger beaucoup et être mince ou bien être gros sans manger trop !

VOIX YLIAN : Ben ouais, ça dépend des gens ! Ce qui est difficile, c'est quand les autres se moquent et nous rejettent juste parce qu'on est gros, comme a dit Ahmed !

VOIX SÉVERINE : Oui, c'est ça, c'est de la grossophobie ! Un grossophobe, c'est quelqu'un qui a une attitude méprisante et un comportement injuste envers les personnes en surpoids ou obèses.

VOIX LOUISON : Pourquoi ? C'est vraiment pas cool !

VOIX SÉVERINE : C'est sûr. Alors, comment on pourrait faire pour trouver des explications à tout ça ?

VOIX LOUISON : Ben nous, avec la classe, on pourrait chercher des informations dans des articles ou des vidéos sur Internet.

VOIX YLIAN : Et si on faisait passer un questionnaire aux familles de notre école ? On pourrait demander aux personnes en surpoids pour quelles raisons elles ont grossi...

VOIX LOUISON : Et puis, si le fait d'être gros leur a posé des problèmes dans leur vie !

VOIX SÉVERINE : Super ! Vous pourriez aussi chercher comment les personnes grosses étaient considérées avant... ou comment elles sont perçues dans d'autres pays !

Et moi, euh (hésite)... ben j'vais aller regarder du côté de mon bidon. Tout le monde a des p'tits bourrelets dans ce coin-là, non ?

VOIX SÉVERINE : (Étonnée d'être parvenue à discuter avec son bourrelet)

Vous allez jamais le croire ! J'ai rencontré un de mes bourrelets, pour de vrai ! Ouais, un petit bourrelet de gras super sympa. Et qui avait plein de choses à me raconter. Dingue, non ?

LE BOURRELET : (amusé) Alors comme ça, tu te demandes d'où j viens ? Ben déjà, si tu manges beaucoup mais aussi trop gras, trop salé, trop sucré et surtout, que tu fais pas assez d'activité physique... Y a des chances pour que je m'installe chez toi, tu vois.

VOIX SÉVERINE : Oui, je m'en doutais. Mais alors, tout est juste une question d'alimentation ?

LE BOURRELET : Bah non, pas que ! Parfois, c'est aussi une affaire de génétique. En mangeant la même chose, certains grossissent et d'autres pas. Il y a des familles où il y a plus de personnes en surpoids et c'est comme ça !

LE BOURRELET : Y a aussi des gens qui sont gros à cause d'une maladie, comme un problème hormonal ou parce qu'ils prennent des médicaments qui font grossir.

VOIX SÉVERINE : Je vois. Et toi, en tant que bourrelet, c'est quoi les préjugés que tu entends sur les personnes grosses ?

LE BOURRELET : Pfff ! Y en a des tonnes. Sans mauvais jeu de mot. Alors, certains disent que les gros sont goinfres, fainéants, moches, nuls en sport, qu'ils manquent de volonté, qu'on peut pas leur faire confiance et même qu'ils sont sales ! Et crois-moi, c'est vraiment n'importe quoi !

VOIX SÉVERINE : Carrément ! En tout cas, merci pour ces infos. Je vais discuter de tout ça avec Ylian et Louison.

VOIX SÉVERINE : Les enfants, voilà ce que j'ai appris de mon côté. On peut être gros parce qu'on mange trop et qu'on ne bouge pas assez. Mais vous aviez raison, ça peut être aussi une question d'hérédité, à cause d'une maladie ou de certains médicaments !

VOIX YLIAN : Et alors ? On est en mauvaise santé quand on est gros ?

VOIX SÉVERINE : Ben non, pas forcément ! En fait, j'ai aussi appelé une diététicienne, une spécialiste de l'alimentation, pour lui poser la question. Elle dit qu'on peut mal manger, être en mauvaise santé et pourtant, rester mince. Ou au contraire, être en surpoids, alors qu'on mange équilibré et qu'on est en bonne santé.

VOIX YLIAN : Et puis, on peut aussi être gros et bien dans sa peau, non ?

VOIX LOUISON : Alors, on est pas obligé de maigrir !

VOIX SÉVERINE : Hé non. Tant qu'on mange sainement et qu'on est en bonne santé, il n'y a pas de raison de vouloir perdre du poids à tout prix.

VOIX LOUISON : Et si on a des problèmes de santé à cause de son poids ?

VOIX SÉVERINE : Alors, il faut veiller à avoir une alimentation équilibrée et une activité physique tous les jours : marcher, faire du vélo ou pratiquer un sport !

VOIX YLIAN : Aaaaah OK ! Ben tu vas voir, nous aussi, on a bien travaillé.

MICRO TROTTOIR 2 : RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE

AYA : Alors en fait, on a fait un questionnaire et en fait, on a trouvé que 73 % de ceux qu'on a interrogés ont souffert de discrimination. Parce que, par exemple à l'école, ou des remarques déplacées, ou par exemple chez le médecin, ou tout ça.

LOUANE : On a fait des recherches sur Internet et dans des livres et on s'est rendu compte que dans le passé, les gros étaient acceptés. Par exemple, au Moyen Âge, c'était un signe de force et de richesse. C'était aussi une marque de beauté chez les femmes.

LUCIE : Et aujourd'hui encore, dans certains pays comme le Japon, les personnes en surpoids sont plutôt admirées et parfois vénérées.

ALICIA : Et en fait, on a pris une image de star, mais qui était en surpoids un peu, et après, on est parti le montrer à des grands et des petits de l'école. Ils disaient : « ah, elle est grosse, elle est moche ». Les enfants ont un regard plutôt négatif devant une personne obèse ou en surpoids !

VOIX SÉVERINE : En fait, les gens en surpoids, ils souffrent surtout du jugement négatif et de l'attitude méprisante de certaines personnes !

VOIX LOUISON : C'est pas normal.

VOIX SÉVERINE : Et si on en parlait avec quelqu'un qui connaît bien le sujet ?

VOIX YLIAN ET LOUISON : À l'aide, super-experte !

VOIX SÉVERINE : On est avec Sylvie Benkemoun, psychologue et présidente du G.R.O.S., le Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids. Et on a plein de questions à lui poser !

VOIX YLIAN : Bonjour Sylvie ! C'est Ylian et Louison de Même pas vrai. On voudrait savoir : **quelles difficultés rencontrent les victimes de grossophobie, au quotidien ?**

SYLVIE BENKEMOUN : De nombreuses situations de discrimination existent : à l'école, les enfants se moquent des enfants plus gros.

Dans les transports certains montrent qu'ils ne sont pas contents d'être assis à côté d'une personne grosse, qui prend de la place. Dans les magasins, souvent il n'y a pas leur taille et elles sont regardées de travers. Quand ces personnes veulent trouver un travail, on les embauche difficilement même si elles ont de bons diplômes.



VOIX LOUISON : Et les médecins, ils les aident ?

SYLVIE BENKEMOUN : Chez les médecins ils sont sans cesse critiqués et ramenés à leur poids, on leur demande de maigrir alors que le plus souvent elles y arrivent puis elles regrossissent encore plus après. On a démontré que les régimes ne fonctionnent pas à 90 % sur le long terme et qu'ils aggravent la situation de départ.

VOIX YLIAN : C'est quoi les conséquences pour les victimes ?

SYLVIE BENKEMOUN : Beaucoup restent chez elles, n'osent pas aller faire les courses... il y a une étude qui a été faite et qui montre que dans le métro, eh bien elles vont raser les murs ; elles vont laisser les gens passer devant elles ; elles vont peut-être pas oser s'asseoir... enfin il y a des tas de choses qu'elles vont pas oser faire pour pas se faire remarquer, pour pas prendre de la place, et elles vont être parfois un petit peu timides par rapport à un groupe, et s'excuser de vivre en fin de compte !

Et puis j'ai envie de terminer en disant vous pouvez être curieux face à des enfants différents, mais les accueillir comme ils sont en ne les isolant pas, surtout ! Parce que ça leur fait du mal !

VOIX SÉVERINE : Merci beaucoup, Sylvie !

VOIX LOUISON : Pff, y a vraiment toujours des gens pour juger les autres !

VOIX YLIAN : Alors, qu'est-ce qu'on peut faire de plus pour lutter contre la grossophobie ?

VOIX SÉVERINE : Vous avez des idées ?

MICRO TROTTOIR 3 : SOLUTIONS

LOUANE : On pourrait faire des affiches avec des dessins de personnes grosses, petites, minces, grandes, et où on écrit « Respect et égalité pour tous ».

AHMED : On pourrait rencontrer des associations qui nous expliquent comment lutter contre les discriminations, comme la grossophobie.

AYA : Si vous êtes victime de grossophobie, il faut en parler à un adulte de l'école ou à quelqu'un de votre entourage.

SHAINA : On peut arrêter de se moquer des personnes grosses et essayer de se mettre à leur place. On doit tous se respecter malgré nos différences.

VOIX SÉVERINE : Bravo ! Aucun corps n'est le même et surtout, on a tous le droit d'être aimé et respecté ! Alors, acceptons les différences et tous ensemble...

VOIX ENFANTS ENSEMBLE : ... mettons les stéréotypes au tapis !

VOIX SÉVERINE : Tu viens d'écouter *Même pas vrai !*, le podcast qui chasse les clichés !

Merci à Ylian et à Louison et à tous les élèves de la classe de CM1/CM2 de Madame Candille. Vous êtes super ! Si ce podcast t'a plu, mets-nous plein d'étoiles sur ta plateforme préférée, parles-en autour de toi. Si tu veux en écouter d'autres, c'est facile, tu cliques sur le site d'1jour1actu.com et tu retrouves tous nos épisodes !

VOIX ENFANTS ENSEMBLE : *1jour1actu* vous a présenté *Même pas vrai !*, un podcast produit par Qude avec Milia Legasa pour Milan presse. Écrit par Sarah Barthère et Marie Hirtzberger et mis en voix par Séverine Clochard. Direction éditoriale Aurélya Guerrero.

VOIX SÉVERINE : Pour retrouver chaque semaine l'actu à hauteur d'enfants, abonne-toi à *1jour1actu* sur milan-jeunesse.com.



POUR EN SAVOIR PLUS :

Merci à Florence De Le Rue, diététicienne (<http://www.dieteticienneatoulouse.fr>) et à Sylvie Benkemoun, psychologue, psychothérapeute et présidente du G.R.O.S., le Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids (<https://www.gros.org>), d'avoir répondu à nos questions.

SI TU ES VICTIME DE GROSSOPHOBIE, n'hésite pas à en parler à un adulte, à la maison ou à l'école.
Tu peux aussi appeler le numéro gratuit 3020 de lutte contre le harcèlement à l'école.

