

DOUCEURS

17h le 24 mars  
À la REcyclerie  
83 boulevard Ornano, Paris 18



ALTERNATIBA  
Paris



**La grossophobie,  
une grande lutte  
oubliée**

**Militer pour la  
libération grosse**

avec Daria Marx, autrice et  
activiste chez Gras Politique

RÉSISTANTES #13

## DOUCEURS RÉSISTANTES #13

**La grossophobie, une grande lutte oubliée -  
Militer pour la libération grosse**

**RENCONTRE avec Daria Marx, autrice et  
co-fondatrice de Gras Politique**

**Solène (S)** : Bonjour à tous·tes, merci d'être là. Douceurs Résistantes d'aujourd'hui: thème de la grossophobie.

Douceurs Résistantes : projet il y a 2 ans, rendez-vous tous les deux mois, porté par Alternatiba Paris. Faire le lien entre les luttes locales et d'autres associations. Alternatiba Paris promeut l'écologie populaire : écologie pour les 99% et les premiers concernés. Faire des liens entre luttes sociales et luttes écologiques, ne pas les dissocier. Thème peu abordé : la grossophobie. Lutte invisibilisée : important de conscientiser, dans l'espace public ou au sein de groupes militants, ce sujet. Concerne beaucoup de gens. Manque d'accès à l'école, au soin, associations des personnes grosses à des personnes fainéantes... => aspect systémique de la discrimination. Aujourd'hui : faire le lien entre les mouvements militants et la lutte contre la grossophobie

Par souci d'accessibilité: masques et gel à l'entrée, micro nettoyé après chaque passage, personne ressource en gilet jaune (si besoin de quoi que ce soit, disponible).

Daria: cofondatrice de Gras Politique.

**Daria (D) :** pseudonyme.

Gras politique : association voulue comme politique, Gras Politique (car lutte contre discrimination systémique forcément politique). Plutôt queer aussi. Prisme intersectionnel féministe. Association existe depuis 6 ans maintenant.

Je suis aussi autrice, co-écrit Gros n'est pas un gros mot. Autre livre chez Libertalia: "Dix questions sur la grossophobie"

"Ma vie en gros", documentaire sur Arte : histoire de ma vie, mais aussi des gens qui sont à Gras politique, comment on lutte...

**S : est-ce que c'est toujours quelque chose que tu as eu envie de faire (créer Gras politique?)**

**D :** on pense que les personnes grossissent toujours au bout d'un certain temps, en fonction de leur alimentation, etc. C'est le contraire qui m'est arrivé, j'ai été grosse toute petite. Arrivée non pas par le féministe, mais par une association de personnes grosses (Alegro fortissimo). Que ça à l'époque. Oppression des corps des femmes découverte là-bas : de la grossophobie à l'oppression des corps des femmes.

**S : mot grossophobie dans le dictionnaire, quelle année ?**

=> 2019. très récent.

**D :** emploi dans les médias, milieux militants, c'est très récent ! On en parle beaucoup, on peut s'en réjouir, mais mot pas prononcé il y 10 ans.

**S: comment tu définirais ce mot justement ?**

**D :** Discrimination contre les personnes grosses.

Souvent les personnes minces se demandent quand commence le fait d'être gros. Si on oublie son maillot de bain à Limoges par exemple, si on n'y arrive pas, c'est qu'on est gros a priori. J'évite d'utiliser des mots comme obèse ou obésité, car appartient au vocabulaire médical

La grossophobie, c'est l'ensemble des discriminations à la fois très intimes et individuelles, et systémiques. Se joue à l'embauche et quand on va chercher un appart. C'est systémique car on le retrouve dans la société, on aimerait "qu'il n'y ait plus de gros."

Rien à voir avec le racisme ; la grossophobie est la grossophobie.

Mais permise et organisée dans la société : on souhaite qu'il n'y ait plus de gros.

Paradoxal : aimerait soigner toutes les personnes grosses

**S : Je me demandais s'il y avait des périodes où le corps gros n'était pas opprimé ?**

**D :** Ce qui est sûr c'est qu'il y a toujours eu des gros, les corps gros ont toujours été mis à part. Au Moyen-âge, un historien montre qu'on se moquait déjà des gros.

Livres : *Les Métamorphoses du gras: Histoire de l'obésité du Moyen Âge au XXe siècle de Georges Vigarello*

*"Fearing the black body : the racial origins of fat phobia"*, de Sabrina Strings

Au moment de la colonisation, un système de domination des colons sur les populations qu'ils souhaitent coloniser : les populations noires seraient faites différemment, de ce racisme-là naît la grossophobie. En France, au 19e, romantisme... on met en valeur les femmes "cadavériques". Il y a des médecins qui ont fait des études sur les peintures de Rubens, qui faisaient un petit 48, donc seulement un peu plus grosses que la moyenne.

**S : Est-ce que tu penses que même dans des espaces où on se revendique inclusifs la grossophobie est davantage discriminée ?**

**D:** en tout cas, pas d'espace secure contre la grossophobie, où elle est prise en compte/parlée/déconstruite... j'ai un long passé d'hétérosexuelle (malheureusement) : je suis arrivée genre ça va être trop bien, tout le monde va être déconstruit... Non : encore des biais.

Un petit peu moins le prisme hétérosexuel, mais quand même ça existe. Et le féminisme ne s'intéresse que très peu à la grossophobie alors que le B-A-BA du féminisme (PMA, santé...) n'intéresse pas les féministes pour les personnes grosses.

**S :** je me retrouve beaucoup dans ce que tu dis. Pour fréquenter les milieux queer, ça reste quand même un sujet très tabou, et que on devrait accepter (en lien avec le body positivisme) que cette discrimination n'existe pas...

**D :** Pas que dans le milieu du dating. Même dans les événements queers, il n'y a pas de chaise à ma taille, on commence par là, le corps gros est un impensé.

**S: pourquoi cette lutte en particulier est plus invisibilisée ? on pense à des accès PMR etc pour les personnes non valides, même si pas encore parfait, mais pourquoi pas le cas pour les personnes grosses ?**

**D :** Personne n'a envie d'être gros ou handicapé, on en a peur et donc on a du mal à se projeter dans ces situations. Est-ce que vous préférez prendre 30 kg ou perdre une jambe ? Beaucoup de personnes préfèrent perdre une jambe.

Il y a vraiment un trauma de ne pas vouloir penser à grossir, c'est une hantise maximum de voir son corps changer. C'est pourquoi on y pense souvent pas.

Il y a tellement de personnes grosses qui sont tellement identifiées comme tel, et seulement comme ça, qu'elles ont dû mal à avoir une identité autre de militante par ex. J'aimerais qu'on ait une force grosse et mobilisable sur d'autres sujets que le fait d'être gros. Il y a un manque d'empowerment du fait de leur condition.

Difficile de se mobiliser en tant que groupe social, puisque difficile de prendre la parole déjà. Enjeu d'empouvoirement des personnes grosses.

Question du handicap qui fait très peur : on a tendance à se rapprocher des Dévalideuses...

Il y a bcp de gens qui sont validistes même chez les gros et les grosses, ce sont des sujets très touchy.

**S : Et cette idée d'empouvoirement les personnes grosses, est-ce que c'est un axe important de Gras Politique ?**

**D :** vraiment un de nos axes forts. Se dire que ce que tu vis n'est pas normal, et violent. Exemple de l'action du "YoGras" adapté à tous et à toutes les morphologies pour trouver un moyen de bouger son corps tous ensemble, de s'autoriser à avoir une pratique de son corps en public.

Pour une personne grosse traumatisée par des cours d'EPS à la con, c'est un vrai challenge. Pareil pour le vide dressing : important d'avoir un lieu où trouver des vêtements à ta taille, se complimenter... Importance de ces espaces d'empouvoirement.

**S : justement l'histoire de Giovanni, personne grosse mal prise en charge et décédée de cela, pas soignée par les hôpitaux. Est-ce que c'est un autre axe de lutte de Gras Politique, justement ?**

**D :** Sur notre site on a 2 listes :

- une liste avec des médecins qui sont ok avec les personnes grosses
- une carte de médecins grossophobes où on fait du "name and shame" où on publie des témoignages de personnes qui ont été humiliées ou mal traitées par un médecin

On reçoit chaque année des mises en garde de médecin, mais on pense que c'est un outil militant vraiment important.

L'accès au soin est un vrai problème pour les personnes grosses du fait de ce personnel médical parfois grossophobe, et les équipements ne sont pas faits pour les personnes gros. exemple du tensiomètre qui n'est pas à la taille de mon bras. Exemple des gynécos aussi avec une table non adaptée et qui refuse donc de faire la consultation.

Ca arrive tous les jours dans les cabinets, mais aussi les hopitaux. Kit bariatrie (brancard, lit,...) : un seul kit pour toutes les personnes grosses (plus de 138kg). C'est un gros problème, comment on fait si il y a deux personnes grosses ?

Le problème des ambulances également, il y a des départements en France où il n'y a pas d'ambulance bariatrique. Et quand il y en a, elles ne sont pas remboursées à la hauteur d'une ambulance "normale".

Elles ne sont pas remboursées comme les ambulances normales, tout le surplus bariatrique reste à la charge du patient. On a aujourd'hui des gens à Gras Politique qui ne rentrent pas dans les scanners -> retards de diagnostic importants

On a des gens qui sont donc en errance de diagnostic. Avant, ce qu'il se passait c'est qu'on les envoyait en école vétérinaire => humiliation forte. Ce n'est plus permis aujourd'hui.

**S : Est-ce que le fait de payer des charges en plus participe à augmenter la précarisation des personnes grosses ?**

**D :** pas besoin de ça... les personnes les plus grosses sont les personnes le plus pauvres, on le voit quand on superpose les cartes de pauvreté/obésité (pardon du terme)

Plus on est pauvre, plus on est gros : on doit faire des choix pour s'alimenter, se vêtir etc Et plus on est gros moins on a accès à des soins de qualité. Spirale.

**S : Gras Politique a 8 ans, est-ce qu'il y a eu des évolutions politiques depuis ?**

**D :** L'évolution c'est que maintenant le mot de grossophobie existe. Il circule, il est connu, on reconnaît mieux ce qu'est la grossophobie.

Au niveau des lois, rien n'a changé. Je peine à voir comment tout ça progresse. Pleine réflexion : est-ce que l'obésité va devenir une maladie chronique ?

Cette demande est d'abord poussée par l'arrivée de nouveaux médicaments qui ne sont pour l'instant pas remboursables. Le seront si jamais l'obésité devient une maladie chronique. C'est donc une question de gros sous....

Dans le dernier rapport officiel Obésité rendu au 1er ministre, il est montré que le laboratoire a été reçu au moins 5 fois.

Toujours une façon de chercher des moyens de faire maigrir les personnes grosses...

Pas de financements prévus pour déjà améliorer l'accès aux soins pour les personnes grosses qui se cassent la jambe, vont à la maternité etc

Le bon matériel est souvent réservé au service bariatrique... Hypocrisie qui rend zinzin !

**S : A l'échelle médiatique, par ex dans le cadre de ton documentaire, est-ce que les médias prennent de plus en plus d'intérêt à parler de ce sujet-là ?**

**D :** Je ne sais pas, il ne me semble pas qu'il y ait plus de gros à la TV qu'avant. Médias très sclérosés encore en France : pas trop de personnes racisées, handicapées...

Encore un truc d'apparence encore très important, par rapport à l'Angleterre par ex. Grande vague body-positivisme, femmes grosses en une de Elle : bon, pas sûr que ça ait changé quelque chose...

Faire un docu c'était super car en racontant mon histoire j'ai pu parler à bcp de gens qui se sont reconnus et ont pu ouvrir le dialogue avec leur famille.

Outil d'empouvoirement !

Mais pas pu parler de tout ce que je voulais : "un peu too much, calmons nous...". Je voulais pas forcément faire de témoignage.

Ce n'était pas le docu que je voulais faire à la base, mais ils voulaient que je parle de moi. Injonction de personnifier la lutte, compromis que j'ai fait de parler de moi et de mon entourage pour parler de la grossophobie.

**S : Par rapport aux mouvements militants, en tant que mouvement écolo, promouvoir un mouvement écologiste par rapport à la lutte contre la grossophobie, ça a l'air compliqué.**

**D :** j'ai un biais car je bosse pour des personnes écolo, semble compliqué.

Moment où tout l'imaginaire des personnes grosses à gauche a été utilisé pour critiquer le capitalisme et le patronat via la représentation d'hommes gros.

=> grosses américaines mangeant des burgers...

On le retrouve parfois en manif.

J'ai l'impression que dans la tête des militants écolos, le gros ne peut pas être écolos. Stéréotypes

Et puis il y a la question de la fast-fashion, on est critiqué parce qu'on s'habille chez Shein etc. Bon, bin sinon je venais à poil, donc un moment faut faire des choix...

On se sent très stigmatisés par les mouvements écolos.

**S** : et justement, l'idée que les marques éthiques ne proposent pas des vêtements grande taille...

**D** : elles ne sont pas les seules, Zara par exemple ne fait pas de grandes tailles non plus. Cette idée que les gros sont pauvres, donc pas de sous à se faire. H&M continue à faire des fringues pour gros mais pas dans les magasins, que en ligne, car sinon ça donne une mauvaise image de la marque.

Ce n'est pas qu'une question de sous, c'est aussi une question de grossophobie (image des marques...)

**S** : ça me rappelle, il y a 10 ans, la marque Abercrombie avait enlevé toutes les tailles à + de 38...

**D**: maintenant, ils font de la grande taille (checké hier), comme quoi tout arrive, mais ma rancoeur est tenace donc pas sûre de m'habiller chez eux...

Les gens ont l'impression qu'après le 46 c'est compliqué, mais à partir du 52 ou du 56, il n'y a quasi plus rien.

A part Shein ou des tentes avec des trous/fleurs sur le marché: y'a rien ! Alors que représente 2-3% de la population en France donc doit trouver des solutions !

**S** : **Si on imaginait des amendements qui prendraient en compte la question de la loi de fast fashion ?**

**D** : Ce ne sont pas des amendements qui va les inciter à faire des fringues pour les gros, ou alors il faudra des incentives financières hyper fortes. c'est vraiment une question d'image, de grossophobie. Ils ne veulent pas de grosses dans leurs magasins.

**S** : **Finalement, si on revient au mouvement écolo, tu parlais tout à l'heure de prévoir des chaises sans accoudoir pour les événements par exemple, est-ce qu'il y aurait d'autres mesures ?**

**D** : Il y a une mesure que je trouve intéressante, c'est l'idée d'une sécurité sociale alimentaire. Nécessaire pour les personnes grosses qui n'ont pas financièrement accès à une alimentation de qualité. Mesure portée par les écolos (notamment EELV) que Gras Politique appelle de ses vœux. C'est quelque chose sur quoi on peut se rejoindre avec les mouvements écolos. Choix de ce qu'ils mangent, de qualité...

Sinon, concerne tous les lieux/collectifs. Question de comment on accueille vraiment tout le monde.

**S** : Au-delà de la question des chaises etc, ya la question du merch aussi...

**D** : Quand on m'invite dans un truc super et que je peux pas acheter un T-shirt pour soutenir et que ça s'arrête au XL. Pareil pour les événements avec de la thune qui n'ont pas de traduction en LSF.

**S** : **on voulait aborder aussi le sujet du Body Positive / Fat acceptance ; est-ce qu'il n'a pas un peu atteint ses limites ?**

**D**: créé au départ par les meufs racisées et grosses, via Tumblr et autres réseaux. Devient une sorte de philosophie de vie. Se mettent à la photo-thérapie, se montrent... Les marques voient que ça marche super bien : modèles avec des vergetures, grosses pour vendre des culottes...

Le body positive a sans doute aidé des gens individuellement sur leur droit à exister etc. Mais politique c'est assez tiède car finalement il a exclu de fait les personnes les plus grosses, noires, handicapées. Les physiques hors normes sont restés exclus de la norme. Okay si tu te plies et que t'as un petit bourrelet, mais exclu les corps non normés, encore plus en dehors des normes (notamment les personnes racisées)  
Complètement été bouffé par le capitalisme.

Je n'en peux plus des marques qui se disent "inclusif" car en l'occurrence ça n'existe pas, c'est impossible d'être complètement inclusif et de correspondre à tout le monde.

Ex d'un tee shirt pour personnes grosses: pourrait ne pas convenir à quelqu'un.e de non valide.

Quand je vois qu'il y a des influenceuses qui se font des millions avec des trucs faits en Chine

/ droit à la sororité pour les meufs de droite...? pas encore décidé...

**S** : le body positive c'est aussi une promotion du gras à la bonne place finalement.

**D**: tout ce mouvement s'est aussi confondu avec la montée du sex-positivisme => idée qu'on devait chercher l'acceptation de ton corps par l'acceptation du male gaze hétéronormé, faire des photos boudoirs/sexys... Au lieu de photos en jogging dans la forêt car te fait du bien. Il y a eu une sexualisation très hétéronormée et violente des corps non normés.

**S** : Je pensais à Ashley Graham qui est mannequin aux USA qui a fait la promotion du body positivisme et qui rentraient dans les codes hétéronormés

**D** : Elle a une taille marquée, une belle peau, des cheveux longs... Je ne vois pas comment je peux m'identifier, je ne me sens pas dans la même équipe qu'elle.

**S** : Tu nous a dit que tu étais autrice et que tu avais écrit Fruit de la Colère, Gros n'est pas un gros mot, et maintenant tu sors :

- Fruit de la colère, ouvrage collectif, sur la question de la colère
- gros n'est pas un gros mot
- Feu ! l'abécédaire du féminisme présent

**D** : j'ai participé à l'Abécédaire **Feu! Dictionnaire des féminismes pluriels**, sous la direction de Elsa Dorlin aussi. Recueil collectif vec des personnes racisées, non valides, ne rentrant pas dans la norme: "autres" féminismes.

/tw VSS/

J'ai participé à un ouvrage collectif **Fruit de la colère** pour se demander qu'est-ce qu'on fait de cette colère. Je pense souvent qu'évidemment le viol doit être le premier sujet du féminisme, mais je pense que le seconde doit être les troubles du comportement alimentaire. Le contrôle des corps notamment par l'industrie des régimes est une manière de faire taire et d'exercer une domination.

Je sors le 5 avril chez Libertalia **10 questions sur la grossophobie** dans lequel je réponds à plein de questions, notamment sur l'histoire de la lutte contre la grossophobie.  
= 10 euros, il y en a dans mon sac si vous voulez !!

**S : est-ce que tu trouves que ton militantisme chez Gras Politique et le fait d'être autrice est complémentaire ?**

**D :** C'est essentiel parce qu'en France écrire des livres est très importants => donne une légitimité (pas forcément bien). Par contre, ce qui est chouette c'est de laisser des traces, de rendre accessible. Ca a aussi ses écueils :parfois j'aimerais bien écrire autre chose que sur la grossophobie

**S : avec Gras Politique, y'a t'il des actions prévues prochainement, évènements ?**

**D :** On fait des groupes de parole sur Zoom entre personnes grosses avec un thème spécifique à chaque fois. Avec le covid, on a appris à le faire sur Zoom, ce qui permet d'avoir des personnes de partout en France.

On va aussi travailler sur un nouveau vide dressing avant l'été car le premier a été un succès. On est toujours en réaction à l'actualité aussi, veille sur la question de la grossophobie (liste de soignant-es)

Sessions de recrutement de bénévoles en septembre prochain car besoin de renouveler l'équipe, accueillir de nouvelles idées, former de nouvelles personnes... Le militantisme ça prend du temps, et de l'énergie !

**S : Si jamais une personne veut vous rejoindre ?**

**D :** Il faut nous envoyer un mail, sinon sessions régulières de recrutement. Possible de rejoindre à tout moment si y'a un projet spécifique ! On essaie d'être le plus horizontal possible pour que chacun puisse porter ses idées. Parfois le bordel mais c'est comme ça qu'on aime fonctionner.

**S : Tu disais que beaucoup de personnes queers, femmes... Est-ce que c'est une association en non mixité choisie finalement?**

**D :** on a plein de membres qu'on ne connaît pas, ils ont une adhésion de soutien, et ne sont pas forcément bénévoles.

**S : Est-ce que tu as des comptes que les personnes pourraient suivre si elles s'intéressent à la lutte contre la grossophobie ?**

**D:** compte super, @fat\_ethnographies sur Insta. Chercheuse qui fait vachement de posts/études sur la grossophobie. Sort justement de cet écueil de l'économie du témoignage: très factuel, études.

Fat friendly : compte belge, annuaire participatif des lieux accessibles aux personnes grosses dans les pays francophones => @fatfriendlyasbl

Le compte Corps Cools : @corpscools

**S: je pensais aussi à des personnes?**

**D:** Marie de Brauer. écrit "La grosse vie de Marie" (france•tv slash). Elle dit beaucoup de choses sur la grossophobie : podcast, docu france tv slash. Elle est très sur les réseaux sociaux

S: merci en tout cas ! on va passer le micro...

**Questions des participant.e.s :**

- **Comment on peut recadrer les personnes qui vont avoir des propos grossophobes, quels sont les trucs à répondre qui marchent bien ?**

**D :** J'ai une grande gueule donc moi je l'ouvre. Ce que je fais souvent c'est dire "Je comprends pas pourquoi c'est drôle, tu peux m'expliquer ?". Ça lance une discussion et permet d'insuffler du malaise dans une discussion. Le premier truc c'est refuser de rire, et dire "il me semble que c'est grossophobe". Oui, on casse l'ambiance mais c'est nécessaire je crois. Et puis peut-être arrêter d'avoir des ami-es grossophobes... Peut être une bonne idée

- **Est-ce qu'il y a des comportements, du care qui t'ont fait du bien ?**

**D :** ça recoupe souvent les trucs d'accessibilité et validisme. C'est vraiment le fait de prendre en compte les différences des gens, par ex s'adapter à celui qui marche le moins vite. On vit avec l'idée qu'on est trop lent, qu'on n'a pas de souffle, donc c'est super de compter sur des gens qui s'adaptent. Ex: pas marcher trop vite, s'adapter à la mobilité des autres...

Dire, dans l'intime, des trucs comme : "tqt, tu vas pas casser mon lit ! Et au pire c'est pas grave."

Proposer de changer de terrasse quand t'es avec des potes quand tu vois que ta pote grosse est super inconfortable. Prendre le lead. Ca peut sauver des soirées. Combien de fois je me suis barrée de soirée parce que j'ai des bleus à cause des chaises.

- **Est-ce que tu as des réponses, des arguments préférés au truc classique de dire "c'est pour leur santé" ?**

**D :** y'a plusieurs degrés d'arguments;

1. Dire que la grossophobie fait grossir... Si tu me discrimines: ça va juste me stresser, voire me provoquer des troubles alimentaires... tu ne fais rien sur ma santé, à part te rassurer toi en te mettant du "bon côté" de la morale... Si tu veux vraiment être du bon côté de la santé: viens avec moi chez le médecin quand me refuse un soin, viens te battre à mes côtés dans ces situations.
2. La santé, ce n'est pas l'absence de maladie. C'est un état de bien-être qu'on peut atteindre même en étant malade, en étant en situation de handicap.
3. Être gros recouvre des réalités très différentes, les enjeux (mobilité, soin) ne sont pas les mêmes
4. Une étude extrêmement sérieuse dit que peut-être, être obèse pourrait multiplier par 2 les risques de santé. Ca ne veut pas dire que c'est obligatoire. Mais ce qui multiplie par 3 le risque de santé, c'est le fait d'être pauvre. Donc prioritaire

- **Est-ce que t'aurais d'autres livres à conseiller, des films, des choses qui te font vraiment du bien en tant que personnes grosses ?**

**D:** j'ai adoré Shrink (série), et aussi une série netflix d'une meuf grosse qui se fait tromper par son mec.

Roman : le régime idéal.

Un livre d'Edith Bernier sur l'expérience d'une backpackeuse grosse.

Et toi ?

Gros n'est pas un gros mot, My Mad fat diary, Ne jamais couler, Marie de Brauer.

**S :** Je voulais vous remercier d'être venu·es.

La prochaine édition aura lieu le 5 mai, le thème n'est pas encore choisi.

LIVRE: 10 questions sur la grossophobie, Daria Marx