



bureau@anesf.com



www.anesf.com



ANESF Sage-femme

ANESF-FR

ANESF_SageFemme



Les discriminations liées à l'apparence physique

Juin 2024

SANTE PUBLIQUE



SOMMAIRE

Introduction	3
I. Les discriminations en lien avec l'apparence physique	4
A. La couleur de peau	4
B. Le poids	4
C. La pilosité	5
D. La taille	6
E. Les marques sur le corps	6
F. La taille de la poitrine	7
H. La taille du sexe	7
I. Handicap et santé	8
II. Facteurs contributifs aux discriminations	9
A. Influence des médias et des "normes de beauté"	9
B. Impact des normes culturelles et sociétales	9
III. Conséquences des discriminations	11
A. Conséquences psychologiques et physiques	11
B. Conséquences sociales et économiques	11
IV. Solutions et approches de prévention concernant la discrimination	12
A. Mouvement Body Positive	12
B. Le Body Neutrality	12
C. Quelques campagnes effectuées	13
1. Le Collectif National des Associations d'Obèses	13
2. Amnesty International	13
D. Prévention	13
V. Ressources et références	14
Conclusion	15
Bibliographie	15



Introduction

L'apparence physique est **l'ensemble des caractéristiques visibles** d'une personne. Elle revêt une importance capitale dans les normes de la société. En effet, bien plus qu'une simple **représentation extérieure**, elle joue un rôle dans la façon dont les individu·e·s sont perçu·e·s et traité·e·s dans divers contextes sociaux. Elle influence les interactions sociales, les opportunités professionnelles et la perception de soi. Elle est souvent utilisée pour juger ou dénigrer les individu·e·s et porte le nom de **body shaming**.

Cette fiche technique explique les **diverses formes de discriminations** liées à **l'apparence physique**, met en évidence les **conséquences** et les **campagnes de sensibilisation** pouvant être mises en place. En comprenant ces enjeux, nous pouvons **lutter contre ces discriminations** et promouvoir une **société plus inclusive et respectueuse**.



I. Les discriminations en lien avec l'apparence physique

A. La couleur de peau

Selon le 13ème baromètre sur les discriminations en 2020 du Défenseur des droits et de l'Organisation Internationale du Travail, **46% des français·e·s estiment que les personnes sont souvent voire très souvent discriminées** en raison de leur origine ou **couleur de peau**.

Le **colorisme** est une forme de **discrimination basée sur la couleur de peau**, héritée de l'esclavage. Les individu·e·s à la peau claire bénéficient souvent de **privilèges**, ce qui engendre des **stéréotypes négatifs** et des **injustices quotidiennes**. Le colorisme ne se limite pas aux communautés africaines ; il sévit dans le monde entier.

→ Aux Philippines et dans d'autres pays asiatiques, avoir la peau claire est synonyme de prestige et de beauté, poussant à éclaircir sa peau dès le plus jeune âge.

→ Aux États-Unis, des études montrent que les recruteur·euse·s perçoivent souvent les personnes à la peau plus claire comme plus intelligentes que celles à la peau plus foncée.

Face à cette **pression sociale**, de nombreuses personnes, principalement de sexe féminin, sont **contraintes d'éclaircir leur peau** par tous les moyens. Cela contribue à un marché lucratif de produits éclaircissants avec des **substances toxiques** pouvant causer des **dommages graves à la santé**. Malgré les tentatives de réglementation, de nombreux produits illégaux continuent d'être vendus, exposant les consommateur·rice·s à des risques considérables. Heureusement, le colorisme est de plus en plus dénoncé et combattu.

B. Le poids

Les **normes esthétiques** promeuvent une **silhouette mince comme modèle de beauté** par excellence. Cette **stigmatisation** crée des **préjugés** à l'encontre des personnes en surpoids ou obèses.



La **grossophobie** est la discrimination envers les personnes perçues comme “grosses”. Il·elle·s peuvent être **victimes de moqueries** et de **harcèlement**. Les **opportunités d'emploi** peuvent être limitées, des écarts salariaux et des **obstacles** à l'avancement de carrière peuvent survenir. Enfin, les personnes peuvent être confrontées à une **mauvaise prise en charge** de la part des professionnel·le·s de santé, entraînant des **retards de diagnostic** et un **accès limité aux traitements médicaux appropriés**.

Au début du XXe siècle, la minceur était associée à la maladie et à la pauvreté, mais elle est devenue plus tard le modèle des magazines et des podiums. Pourtant, les personnes minces peuvent elles aussi être victime de discrimination, c'est la **maigrophobie** ou **minçophobie**. Il·elle·s sont l'objet de commentaires **désobligeants** à ce sujet, cela est qualifié de **skinny shaming**.

C. La pilosité

Le **corps humain** compte jusqu'à **cinq millions de poils**, agissant comme des **protecteurs** contre la chaleur, le froid et les rayons du soleil. Ils retiennent la sueur pour maintenir la peau hydratée et **régulent la température corporelle**. Certains agissent également comme des **filtres** pour protéger des particules de poussière, des bactéries etc. Ainsi, les poils sont **essentiels** pour le **bien-être** et la **santé de l'organisme**.

Les personnes, notamment avec un utérus, sont souvent soumises à des **pressions inévitables** sur la pilosité. Les attentes **irréalistes** en matière de beauté féminine encouragent souvent **l'épilation excessive**. Ceux·celles **ne répondant pas aux normes** peuvent être **marginalisé·e·s** et **discriminé·e·s**. L'épilation excessive alimente des **idées préconçues** sur la féminité, la propreté et le professionnalisme et limite la **liberté individuelle** des personnes à **contrôler leur propre corps selon leurs propres choix**.

La **discrimination** à l'égard des **personnes à pénis** sans poils aux jambes, aux bras ou même sans barbe, est un **phénomène** souvent **sous-estimé mais bien réel**. La pilosité étant considérée comme un signe de **virilité** et de **masculinité**, les personnes qui ne correspondent pas à cette norme sont parfois **stigmatisées**.



D. La taille

La discrimination liée à la taille, qu'elle soit très grande ou très petite, peut se manifester de diverses manières et est souvent **enracinée** dans des **stéréotypes sociaux**, comme l'idée que les personnes de grande taille sont naturellement douées pour le basketball.

Le **nanisme** est une condition caractérisée par une petite taille due à des problèmes de croissance, d'origine héréditaire ou accidentelle telle que des maladies, des carences ou des facteurs environnementaux. La petite taille, en déviance par rapport à la "**norme**" **sociale**, est source de **stéréotypes** et de **préjugés**, donnant naissance à la figure du "nain" associée au comique et au surnaturel.

E. Les marques sur le corps

Les cicatrices, l'acné, le vitiligo, les vergetures ou les tatouages, sont malheureusement stigmatisées fréquemment dans notre société.

Les individu·e·s portant des **cicatrices** peuvent être perçus comme ayant un passé tumultueux ou dangereux, alors que souvent, ces marques sont le résultat d'accidents ou de chirurgies nécessaires.

De même, l'**acné** peut être perçue comme un signe de négligence personnelle alors qu'elle peut être le résultat de facteurs hormonaux ou génétiques et qu'elle est tout à fait normale et naturelle.

Le **vitiligo**, une affection cutanée caractérisée par la perte de pigmentation de la peau, est souvent mal compris et peut entraîner des moqueries ou des regards insistants.

Les **vergetures**, qui surviennent souvent pendant la grossesse ou lors de changements rapides de poids et/ou de taille, peuvent apparaître lorsque la peau est étirée rapidement, les fibres de collagène et d'élastine du derme se déchirent, elles sont parfois perçues comme peu esthétiques, même si elles sont naturelles et communes.

Les **tatouages**, bien qu'ils aient gagné en acceptation sociale ces dernières années, sont encore stigmatisés.



F. La taille de la poitrine

Les **seins** sont souvent **sexualisés** et perçus comme un **symbole de féminité** et **d'attrait sexuel**. Les personnes sont jugées et valorisées en fonction de la taille de leur poitrine. Les personnes avec une **petite poitrine** peuvent être perçues comme **moins féminines** ou **moins désirables**. D'autre part, celles qui ont une **poitrine plus volumineuse** peuvent être réduites à des stéréotypes sexuels ou même être **l'objet d'attention non désirée** et de **harcèlement**. Cette **fixation** sur la taille de la poitrine contribue à **perpétuer** des **normes de beauté irréalistes** et **restrictives**, qui limitent la liberté des personnes avec un utérus à se définir et à être acceptées indépendamment de leur apparence physique.

À défaut de la taille, leur **forme varie également**, des seins ronds et équilibrés aux seins asymétriques, en passant par les formes en gouttes d'eau ou en pomme. Certain·e·s ont les seins écartés, d'autres coniques et certains sont athlétiques, avec plus de tissu musculaire. Les mamelons, également variés, peuvent être bumpy, everted, inversés, plats, poilus, proéminents, puffy ou même surnuméraires.

Les personnes avec un pénis peuvent aussi avoir une poitrine et être victime de discriminations. Ici, cette poitrine est vue comme un atout féminin et donc un manque de virilité.

H. La taille du sexe

La discrimination concerne également la **taille des organes génitaux** chez les personnes à pénis et à utérus. Il existe une **pression sociale** autour de la **taille du pénis**, où une taille plus grande est souvent perçue comme étant plus virile. Cette obsession conduit parfois à des **chirurgies esthétiques** pour augmenter la taille du pénis, même si ces interventions comportent des **risques** et ne garantissent pas une satisfaction durable. De même, il existe des préoccupations autour de la **taille de la vulve**, des lèvres externes aux lèvres internes, de leur rougeur etc., avec une **idée préconçue** qu'elle ne doit pas être trop petite ni trop grande, "**parfaite**".

En 2019, une enquête menée par Essity Intimate Care Survey a révélé que **36 % des personnes à utérus françaises ont déjà ressenti des complexes liés à leur sexe**. Des chirurgien·ne·s confirment une augmentation constante de la demande de chirurgies esthétiques de la vulve



au Québec, faisant ainsi de cette procédure l'une des plus populaires en matière d'esthétique. Cette focalisation sur la taille et la forme des organes génitaux perpétue des normes irréalistes et nocives. L'exposition à la **pornographie** peut contribuer au développement d'un complexe de taille du pénis et de la vulve en raison de représentations irréalistes. Cela peut engendrer des problèmes d'estime de soi chez les individu·e·s, malgré la diversité anatomique qui existe, et qui est tout à fait normale.

I. Handicap et santé

Selon l'article L1132-2 du Code du travail, **aucune personne ne peut être discriminée en matière de recrutement, de stage, de formation ou d'emploi en raison de son état de santé ou de son handicap**. Pourtant, selon une étude de l'Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE) en 2010, **trois millions de personnes, soit 5 % de la population** en ménage ordinaire, ont été **discriminées** en raison de leur **santé** ou d'un **handicap**.

Les personnes à handicap invisible signalent également des discriminations liées à des problèmes de santé spécifiques.

Chez les jeunes, les moqueries et les insultes sont les plus fréquentes, suivies des mises à l'écart, tandis que **10 % des 20-24 ans signalent des refus de droits**. Ces jeunes signalent **huit fois plus de discriminations que ceux sans handicap**. Les déficiences cognitives entraînent principalement des mises à l'écart, tandis que les handicaps moteurs sont plus souvent victimes de refus de droits. Les chômeurs handicapés sensoriels ou cognitifs signalent fréquemment des injustices, tandis que les handicapés moteurs sont plus susceptibles de subir des discriminations au travail.



II. Facteurs contributifs aux discriminations

A. Influence des médias et des “normes de beauté”

Les médias jouent un rôle déterminant dans l'établissement des **normes de beauté** en diffusant des **images retouchées** de mannequins et de célébrités érigeant ainsi des idéaux de beauté souvent inatteignables. Les publicités incitent les individu·e·s à aspirer à un standard de beauté souvent déconnecté de la réalité. Ces normes de beauté engendrent fréquemment un sentiment de **comparaison sociale**, alimentant ainsi des sentiments d'insécurité et d'insatisfaction corporelle. Elles contribuent à la **construction** d'un "**idéal de beauté**" qui sert de **référence** pour **évaluer leur propre apparence**.

Ces normes de beauté véhiculées dans les publicités en général ont été **critiquées**. Les personnes sont souvent représentées de manière idéalisée. Elles sont choisies pour leur jeunesse éternelle, leur peau parfaite, leurs traits de visage symétriques et leur corps mince. De plus, la **représentation uniforme** des personnes avec un utérus dans ces publicités exclut souvent la diversité raciale, ethnique, corporelle et de genre. **L'utilisation excessive de la retouche** renforce également ces idéaux de beauté irréalistes, en effaçant les imperfections et en créant une image de perfection impossible à atteindre. Sur Instagram, de nombreux·euses influenceur·se·s modifient leurs photos pour effacer les imperfections et reformer leur corps. De plus, la **sexualisation** des personnes dans ces publicités, avec des poses suggestives et des vêtements révélateurs, les réduit souvent à des objets sexuels, renforçant ainsi les inégalités de genre et les attitudes discriminatoires envers ces personnes.

B. Impact des normes culturelles et sociétales

Les normes culturelles et sociétales jouent un rôle crucial dans la perpétuation de la discrimination liée à l'apparence physique.



Au Venezuela et en Argentine, la **chirurgie esthétique** est **socialement acceptée** et même institutionnalisée, **offerte gratuitement** aux jeunes filles sous condition **d'approbation professionnelle**.

En Iran, où la vie privée des personnes ayant un utérus est encadrée et l'expression corporelle limitée, la chirurgie esthétique peut être une **forme de résistance contre l'oppression**.

En Corée du Sud, environ **50% des personnes dans la vingtaine ont recours à la chirurgie esthétique**, souvent motivées par des **pressions sociales** pour “paraître au mieux”.

Lorsque l'on examine les interventions chirurgicales telles que le **rajeunissement vaginal** (ou sex design), comprenant le resserrement du vagin, le remodelage des lèvres, la reconstruction de l'hymen et l'augmentation du périnée, on observe une **tendance préoccupante** vers la **médicalisation des corps** des personnes avec un utérus.

Pour les personnes avec un pénis, ils sont souvent **préoccupés** par la perte de cheveux, l'état de leur peau, de leur visage et la taille de leur pénis. En effet, l'augmentation de la taille du pénis est considérée comme la pratique la plus répandue en chirurgie esthétique pour les personnes à pénis.



III. Conséquences des discriminations

A. Conséquences psychologiques et physiques

Les individu·e·s cherchant à répondre à ces normes de beauté sont plus susceptibles de développer des **problèmes de santé mentale** liés à l'image corporelle accompagnés de maladies tels que la **dépression**, l'**anxiété** et les **troubles de l'alimentation**.

Elles peuvent également entraîner des **conséquences physiques graves**. Par exemple, certain·e·s individu·e·s peuvent recourir à la chirurgie esthétique dans le but de se conformer à ces "normes de beauté", ce qui comporte des **risques**, parmi ceux-ci, on compte la **douleur**, les **infections**, les **cicatrices**, les **enflures** ainsi que des **répercussions psychologiques** telles que l'**anxiété**, le **regret** et la **dépression**.

De plus, les **troubles de l'alimentation**, souvent liés à la pression de correspondre à un idéal de beauté, peuvent entraîner des **carences nutritionnelles sévères** et des **problèmes de santé graves**, tels que la **dénutrition**, l'**ostéoporose**, une maladie osseuse caractérisée par une diminution de la densité osseuse, augmentant le risque de fractures, et les **maladies cardiaques**, affections du cœur et des vaisseaux sanguins.

B. Conséquences sociales et économiques

Ces discriminations peuvent entraîner des effets dévastateurs sur l'estime de soi, la confiance en soi et le bien-être mental. Ces personnes peuvent éprouver des **difficultés à s'intégrer socialement**, à **nouer des relations personnelles et professionnelles satisfaisantes** et peuvent même être sujettes à l'**isolement social**.

Sur le plan **économique**, les conséquences peuvent être tout aussi **préjudiciables**. Les discriminations liées à l'apparence physique peuvent limiter les **opportunités d'emploi et de promotion**, entraînant une **perte de revenu** et une **précarité économique**. De plus, elles peuvent également avoir un **impact sur la santé mentale et physique**, ce qui peut entraîner des **coûts supplémentaires** en termes de soins de santé et de bien-être.



IV. Solutions et approches de prévention concernant la discrimination

A. Mouvement Body Positive

Fondé aux États-Unis en 1996 par **Connie Sobczak** et **Elizabeth Scott** sous le nom de « **The Body Positive** », le mouvement du body positive **encourage l'amour-propre indépendamment des normes sociales de beauté** pour les personnes avec un utérus. Ce mouvement a pris de l'ampleur ces dernières années et défie les normes de beauté médiatisées, favorisant l'acceptation de tous les types de corps humains et encourageant la diversité et la confiance en soi. Il s'est étendu grâce à des ressources en ligne et à des actions militantes, visant à **recentrer l'attention** des individu·e·s sur des **aspects plus significatifs que les normes esthétiques**.

Bien que présent dans la vie réelle, le mouvement body positive s'est surtout développé sur Instagram. Malgré les critiques sur le réseau pour contribuer aux complexes corporels avec des images retouchées, des hashtags comme **#youareworthy** ou **#allbodiesaregoodbodies** ont émergé pour encourager les personnes à partager des photos authentiques de leur corps, sans filtres ni retouches.

B. Le Body Neutrality

Certaines personnes estiment que le terme "positif" implique d'être constamment en accord avec son corps, ce qui peut créer une **pression sociale**. Pour contrer cela, on parle parfois de "**neutralité corporelle**" ou Body Neutrality, où le **corps est considéré comme un élément fonctionnel plutôt qu'esthétique**. L'objectif de ce mouvement serait **d'instaurer un rapport plus sain avec son corps** afin de se **sentir plus à l'aise avec celui-ci**. L'idée serait de retrouver un rapport au corps lié à sa **réelle fonction**.



C. Quelques campagnes effectuées

1. Le Collectif National des Associations d'Obèses

En 2024, pour les **Journées mondiales de l'obésité** du 4 au 6 mars, le Collectif National des Associations d'Obèses (CNAO) a fait appel à BETC, une agence de publicité française, pour concevoir une **campagne de sensibilisation**. Mercedes Erra, présidente et fondatrice du Groupe BETC, souligne **l'importance de lutter contre la grossophobie, un enjeu éthique et de santé publique**. La campagne est diffusée en affichage numérique et digital du 4 au 10 mars, ainsi que dans les établissements de santé et les locaux des associations membres du CNAO.



2. Amnesty International

PADAJA s'est tenu entre octobre et novembre 2020. Il s'agit d'une initiative d'Amnesty International pour les jeunes de Wallonie et de Bruxelles, visant à **lutter contre les discriminations**. Cette année-là, l'accent est mis sur les **discriminations liées à l'origine ethnique, à l'apparence physique**, aux personnes avec un utérus et aux personnes LGBTQIAP+. Les participant·e·s pouvaient choisir le moment et le niveau d'engagement qui leur convenaient, allant d'une journée à des actions plus durables. Du matériel gratuit était disponible pour soutenir ces actions.



D. Prévention

Lutter contre ces discriminations est essentiel, que ce soit par notre comportement, par le biais d'une association ou dans notre métier. Il est possible de mettre en place de la sensibilisation, des actions ou encore de signaler ces comportements. En se mobilisant chaque jour, le taux de discrimination peut baisser.



V. Ressources et références

Voici quelques ressources afin de vous documenter si vous le souhaitez sur le sujet. Ceci est une liste non exhaustive.

- Le blog *Sexy Soucis*, avec Diane Saint-Réquier, répond sans jugement à des questions sur le sexe, le genre, le corps et les identités, favorisant une approche inclusive. Lien: <https://www.france.tv/slash/sexy-soucis/>
- *Gyn&Co* est un site internet proposant une liste de professionnel·le·s de la santé pratiquant des actes gynécologiques avec une approche féministe, comprenant des gynécologues, des médecins généralistes et des sages-femmes. Lien : <https://gynandco.wordpress.com/>
- *Amnesty International* propose sur son site de nombreuses fiches focus, théoriques et pratiques avec jeux, quizz sur différents sujets :
https://jeunes.amnesty.be/IMG/pdf/fiche_focus_the_orique_-_discriminations_lie_es_a_l_origine_ethnique-def_.pdf
https://jeunes.amnesty.be/IMG/pdf/fiche_jeux_-_mots_me_le_s_-_discriminations-def.pdf
https://jeunes.amnesty.be/IMG/pdf/fiche_quiz_-_discriminations.pdf
- *Les Cahiers engagés* sont une collection d'outils du *Crips Île-de-France* destinés aux moins de 30 ans. Inspirés des cahiers de vacances, ils invitent, de manière ludique et autonome, à s'informer et réfléchir sur des thématiques en lien avec la santé. Lien : https://www.lecrips-idf.net/cahiers-de-vacances-engages?overridden_route_name=entity.taxonomy_term.canonical&base_route_name=entity.taxonomy_term.canonical&page_manager_page=taxonomy_term&page_manager_page_variant=taxonomy_term-block_display-1&page_manager_page_variant_weight=-7
- *Jeu de Corps* de Crips Île-de-France, invite les participants à engager des discussions autour de sujets comme la perception corporelle, les normes sociales liées au corps, et leur cohérence, à travers une variété de thèmes présentés sur des cartes. Lien : <https://www.lecrips-idf.net/outil-jeu-de-corps>



Conclusion

La discrimination liée à l'apparence physique est une réalité souvent négligée mais profondément blessante. Juger les individu.e.s sur la base de leur apparence extérieure est injuste et peut causer des préjudices émotionnels graves. Il est essentiel de reconnaître que chaque individu est unique et mérite d'être traité.e avec **respect et dignité, indépendamment de son apparence physique**. En sensibilisant et en éduquant sur cette forme de discrimination, nous pouvons créer un environnement où chacun.e se sent accepté.e et valorisé.e pour qui il.elle est réellement, au-delà de son apparence. Encourageons donc la diversité et la tolérance, et travaillons ensemble pour mettre fin à toutes les formes de discrimination liées à l'apparence physique.

Salomé THIERCELIN

Vice-Présidente en charge de la Santé Publique

2023-2024

Victoire GABILLARD

Volontaire en Service Civique en 2023-2024

Bibliographie

La perception des discriminations dans l'emploi - Défenseur des droits lu le 13/02/24

Représentations du corps, médicalisation et lien social : l'exemple de la chirurgie esthétique - érudit lu le 14/02/24

Discriminations et couleur de peau - Observatoire des inégalités lu le 14/01/23

Les discriminations liées au handicap et à la santé - INSEE lu le 01/03/24

Handicap et maladie : aménagements au travail, à l'école, pour éviter tout cas de discrimination - France Assos Santé lu le 01/03/24

PADAJA Stop aux discriminations ! lu le 06/03/24

STOP AUX DISCRIMINATIONS LIÉES À L'APPARENCE PHYSIQUE ! lu le 06/03/24

EXPOSITION BODYPOSITIVE - Crips Île de France lu le 06/03/24