



6

Misez sur la santé !
Modifier ses habitudes
alimentaires et ses habitudes de vie,
plutôt que faire des régimes et utiliser
des produits qui peuvent s'avérer domma-
geables pour la santé, tels les produits pour
maigrir ou pour augmenter
la masse musculaire.

5



4

Sauter un repas n'est pas
un moyen efficace pour perdre
du poids ! Afin de compenser
pour son manque d'énergie, ton corps
va t'envoyer des signaux de faim plus forts et tu
risques de manger davantage aux repas suivants.

7

Soyez une influence
positive pour vos amis et
encouragez-les à avoir une
attitude favorable envers leur
corps et leur apparence. Aidez-les à
miser sur leurs qualités et sur les parties de leur
corps qu'ils aiment plutôt que sur leurs défauts et
les parties qu'ils aiment moins.

Avoir une image corporelle positive c'est
éprouver confiance et respect envers son
corps, c'est être à l'écoute des besoins de ce
dernier, c'est... (À toi de compléter!)

aneb

Anorexie et boulimie Québec

514-630-0907

1-800-630-0907

ados@anebquebec.com

www.anebquebec.com/aneb-ados

8

3

Un beau corps en santé peut prendre
des formes différentes de celles que les
médias nous présentent.

1

2



Pour assembler ton coin-coin

1. Place le côté imprimé vers le bas. Plie les quatre coins de la feuille en diagonale, de façon à rejoindre le centre (suivre les lignes oranges).
2. Plie à nouveau les quatre coins de la feuille, de façon à rejoindre le centre, mais cette fois-ci vers l'extérieur (de façon à ne plus voir les chiffres).
3. Tu devrais avoir devant toi une forme carrée, plie en deux le carré. Ouvre le carré et refais la même étape dans l'autre sens.

Pour jouer au coin-coin

1. Place tes pouces et tes index dans les quatre pochettes, en les joignant les unes aux autres. Tu devrais voir quatre biscuits chinois avec des fonds de quatre couleurs différentes.
2. Demande à un ami de choisir l'une des quatre couleurs. Fais bouger tes doigts dans un sens puis dans l'autre, en épelant les lettres de la couleur choisie à voix haute. Le nombre de lettres du mot indique le nombre de fois que tu dois faire bouger les coins.
3. Demande à ton ami de choisir un des quatre chiffres visibles. Effectue les mêmes actions qu'à l'étape précédente.
4. Demande à la personne de choisir à nouveau un des chiffres visibles. Soulève le rabat et lis l'énoncé se trouvant devant toi!