

L'Association québécoise d'aide aux personnes souffrant
d'anorexie nerveuse et de boulimie (ANEB Québec)

Juin-Juillet 2009

(The English version of the newsletter follows)

Mot de bienvenue

Bienvenue à la dixième édition du bulletin électronique de l'ANEB Québec. Nous sommes heureux de vous faire parvenir ce bulletin afin de vous informer de ce qui se passe à l'ANEB. Vous trouverez à l'intérieur de chaque édition des renseignements sur les services de l'organisme, sur divers projets et événements ainsi que sur les troubles alimentaires en général. Nous espérons que vous apprécierez ce bulletin et que vous n'hésitez pas à nous communiquer vos commentaires et suggestions !

L'équipe de l'ANEB Québec

À l'intérieur de ce bulletin électronique :

- [Dans les bureaux de l'ANEB](#)
- [Saint-Jean Baptiste et Fête du Canada](#)
- [Nutritionniste invitée aux groupes de soutien ouverts francophones à St-Lambert](#)
- [Auteure d'un livre-témoignage sur les troubles alimentaires invitée aux groupes de soutien ouverts francophones à Laval](#)
- [Impact des troubles alimentaires sur la fratrie : thème exploré lors du groupe de soutien anglophone pour les proches](#)
- [Évènement America the beautiful](#)
- [Projets et services à venir](#)
- [Comité organisateur pour le Gala Les Yeux du Cœur 2010](#)
- [Bulletin images](#)
- [Groupes de soutien ouverts de l'ANEB Québec](#)
- [Coup de cœur : Livre Adieu régime, bonjour la vie ! Pour en finir avec le culte de la minceur par Marie-France Lalancette](#)

Dans les bureaux de l'ANEB

L'ANEB désire souhaiter la bienvenue à Julie Bourgeois au cœur de l'équipe de l'ANEB. Julie vient de compléter un baccalauréat en sexologie et débutera sa maîtrise dans ce domaine à l'automne. Au courant de l'été, elle occupera un poste d'intervenante communautaire à l'ANEB au cours duquel elle fera de l'intervention sur la ligne d'écoute et de référence, travaillera au recrutement de commanditaires pour notre tirage annuel 2010 et participera au développement de divers projets de l'ANEB.

Nous désirons souligner le travail remarquable effectué par les bénévoles qui effectuent de l'intervention sur la ligne d'écoute et de référence. Par leur implication, elles permettent à l'ANEB d'offrir un service de soutien et d'information de qualité. Les bénévoles de la ligne d'écoute doivent avoir une grande capacité d'écoute et d'empathie, être aptes à répondre aux divers types d'appels reçus, savoir cerner les besoins des appelants, s'adapter au besoin de chacun tout en respectant les limites de la ligne, offrir de l'information sur l'ANEB et les autres ressources. Il s'agit d'une implication bénévole qui demande de nombreuses qualités et habiletés et nous sommes très privilégiées et reconnaissantes de pouvoir compter sur des bénévoles de grande qualité. Elles sont une partie précieuse et essentielle de notre équipe.

Saint-Jean-Baptiste et Fête du Canada

Veillez noter que l'ANEB sera fermé le mercredi 24 juin de même que mercredi 1 juillet en raison de la Saint-Jean Baptiste et de la Fête du Canada. Le service de ligne d'écoute et de référence ne sera donc pas disponible lors de ces journées. Tous les groupes de soutien ouverts se déroulant habituellement le mercredi soir seront annulés lors de ces journées donc les groupes suivants n'auront donc pas lieu :

Mercredi 24 juin 2009 :

Groupe de soutien ouvert pour les proches se déroulant à Laval

Groupe de soutien ouvert pour les personnes ayant un trouble alimentaire se déroulant à Pointe-Claire

Mercredi 1 juillet 2009 :

Groupe de soutien ouvert pour les personnes ayant un trouble alimentaire se déroulant à Laval

Groupe de soutien ouvert pour les proches se déroulant à Montréal

Groupe de soutien ouvert pour les proches se déroulant à Pointe-Claire

Nous vous remercions de votre compréhension.

Nutritionniste invitée aux groupes de soutien ouverts francophones à St-Lambert

ANEB Québec désire vous inviter à rencontrer Marie-Jean Cournoyer, nutritionniste spécialisée dans les troubles alimentaires. Ceci est une opportunité de recevoir de l'information sur l'aspect nutritionnel des troubles alimentaires. Madame Cournoyer sera présente à deux reprises dans les groupes de soutien ouverts de la Rive-Sud qui ont lieu au Centre de bénévolat de la Rive-Sud situé au 45 Argyle à St-Lambert.

Le jeudi 4 juin de 19-21h Madame Cournoyer sera présente durant le groupe de soutien ouvert pour les personnes de 17 ans et plus ayant un trouble alimentaire. Veuillez noter qu'il n'est pas possible pour les proches d'assister au groupe lors de cette soirée.

Le jeudi 11 juin de 19-21h Madame Cournoyer sera présente durant le groupe de soutien ouvert pour les proches d'une personne ayant un trouble alimentaire. Veuillez noter qu'il n'est pas possible pour les personnes ayant un trouble alimentaire d'assister au groupe lors de cette soirée.

Veillez noter que les groupes de soutien sont gratuits et il n'est pas nécessaire de vous inscrire à l'avance.

Les groupes de soutien ouverts sont animés de façon régulière par une intervenante de l'ANEB, mais nous avons parfois des personnes invitées qui viennent parler d'un thème plus spécifique en lien avec leurs expériences et connaissances. Si vous avez des suggestions d'invités ou de thèmes pour les groupes de soutien ouverts, vous pouvez nous les faire parvenir à info@anebquebec.com

Auteure d'un livre-témoignage sur les troubles alimentaires invitée aux groupes de soutien ouverts francophones à Laval

ANEB Québec désire vous inviter à rencontrer Marie-Claude de Sève, auteure du livre *Manger sa vie : Comment mettre un frein aux troubles alimentaires* dans lequel elle alterne entre des chapitres d'information théorique sur les troubles alimentaires et des chapitres dans lesquels elle partage son expérience personnelle avec un trouble alimentaire.

Madame de Sève sera présente à deux reprises dans les groupes de soutien ouverts ayant lieu à Laval au local 525 du CLSC St-Rose situé au 280 boul.Roi du Nord.

Le mercredi 17 juin de 19-21h Madame de Sève sera présente durant le groupe de soutien ouvert pour les personnes de 17 ans et plus ayant un trouble alimentaire. Veuillez noter qu'il n'est pas possible pour les proches d'assister au groupe lors de cette soirée.

Le mercredi 8 juillet de 19-21h Madame de Sève sera présente durant le groupe de soutien ouvert pour les proches d'une personne ayant un trouble alimentaire. Veuillez noter qu'il n'est pas possible pour les personnes ayant un trouble alimentaire d'assister au groupe lors de cette soirée.

Veuillez noter que les groupes de soutien sont gratuits et il n'est pas nécessaire de vous inscrire à l'avance.

Les groupes de soutien ouverts sont animés de façon régulière par une intervenante de l'ANEB, mais nous avons parfois des personnes invitées qui viennent parler d'un thème plus spécifique en lien avec leurs expériences et connaissances. Si vous avez des suggestions d'invités ou de thèmes pour les groupes de soutien ouverts, vous pouvez nous les faire parvenir à info@anebquebec.com

[Impact des troubles alimentaires sur la fratrie : thème exploré lors du groupe de soutien anglophone pour les proches](#)

Le mercredi 3 juin de 19-21h, le thème de l'impact des troubles alimentaires sur la fratrie sera exploré dans le groupe de soutien anglophone pour les proches. Ce groupe a lieu au 114 Donegani à Pointe-Claire, le groupe est gratuit et il n'est pas nécessaire de s'inscrire. Ce groupe sera en anglais uniquement.

[Évènement America the beautiful](#)

ANEB Québec était présent lors de la présentation montréalaise du documentaire *America The Beautiful* réalisé par Darryl Roberts qui a eu lieu le 25 avril au Cinéma Impérial. L'évènement était organisé par l'organisme albertain EDEO (Eating Disorders Education Organisation) qui accompagnait la tournée canadienne du documentaire. Ce film pose un regard critique sur l'obsession de la beauté et aborde des thèmes tels que les messages sociaux au sujet du corps et des critères de beauté, l'industrie de la mode et de la publicité, les produits de beauté, la chirurgie plastique, les troubles alimentaires.

La représentation en soirée a été précédée d'un témoignage de David Isbister, un résident de Vancouver qui accompagnait la tournée canadienne afin de parler de son expérience personnelle avec la boulimie. David a également présenté une publicité qui a été créée au sujet des troubles alimentaires qui utilise une chanson du groupe de musique dont il est le chanteur, Mass Undergo. Vous pouvez visualiser cette publicité sur la page principale du site internet de EDEO : www.edeo.org

Cette représentation en soirée fut suivie d'une période de questions auxquelles ont répondu Monsieur Roberts et Monsieur Isbister de même que les personnes suivantes :

Dr.Howard Steiger, Directeur du programme des troubles alimentaires de l'Institut en santé mentale Douglas, Dorita Shemie du programme des troubles alimentaires de l'Institut en santé mentale Douglas et membre du conseil d'administration de l'ANEB et Marie-Claude de Sève qui a publié récemment un livre (*Manger sa vie : Comment mettre un frein aux troubles alimentaires*) sur les troubles alimentaires dans lequel elle alterne entre des chapitres d'information théorique sur les troubles alimentaires et des chapitres dans lesquels elle partage son expérience personnelle avec un trouble alimentaire.

Nous désirons remercier Barefoot Wines et Métro Chevrefils pour avoir fourni vin et nourriture pour un 5 à 7 qui a été tenu pour diverses personnes impliquées au niveau de l'ANEB et des troubles alimentaires.

Nous vous invitons à visionner le documentaire *America the beautiful* lors de sa sortie en vidéo à l'automne.

Projets et services à venir

Plusieurs projets sont présentement en développement à l'ANEB afin d'augmenter la quantité et la qualité des services que nous offrons aux personnes touchées de près ou de loin par les troubles alimentaires.

Tout d'abord, en septembre nous allons augmenter les heures du service de la ligne d'écoute et de référence afin que le service soit disponible du lundi au vendredi de 8am-24am, soit cinq jours par semaine, 16h par jour. Nous vous informerons prochainement de la date exacte de l'augmentation des heures de ce service.

Ensuite, notre site internet (www.anebquebec.com) sera refait au courant de l'été afin d'être plus complet, plus clair et plus facile à utiliser. Le nouveau site internet contiendra divers nouveaux éléments dont une section Jeunesse. Le nouveau site sera dévoilé au mois de septembre.

Finalement, au courant de la prochaine année, l'ANEB désire débiter des groupes de soutien dans les villes de Gatineau, Sherbrooke et Trois-Rivières. L'ANEB offre présentement des groupes de soutien ouverts et fermés à Montréal et les environs (Rive-Nord, Rive-Sud et Ouest de l'île), mais nous désirons répondre au besoin pour ce type de soutien qui est présent dans de nombreuses autres régions. Nous vous informerons des développements à ce sujet.

Comité organisateur pour le Gala Les Yeux du Cœur 2010

En février 2008 et 2009 l'ANEB Québec a tenu un Gala bénéfice Les Yeux du Cœur. Ces deux galas ont été de belles réussites au niveau du financement de l'organisme mais aussi au niveau de sensibiliser les personnes présentes aux troubles alimentaires et de les toucher par divers témoignages. En février 2010 nous tiendrons le troisième Gala Les Yeux du Cœur et nous amorçons déjà la planification. L'organisation d'un tel gala demande la collaboration et l'implication d'un grand nombre de personnes et nous vous invitons à écrire à Josée Champagne, Directrice de l'ANEB au jchampagne@anebquebec.com si vous êtes intéressé à contribuer à cet important événement pour l'ANEB.

Bulletin images

Si vous êtes intéressé à vous impliquer au niveau de la création du bulletin *images*, vous pouvez nous en faire part en écrivant à info@anebquebec.com. Nous désirons créer un comité pour la réalisation de ces bulletins alors nous recherchons des personnes ayant le désir de partager idées, connaissances, habiletés ou encore de donner un peu de temps dans le but de contribuer à la création des quatre bulletins *images* qui sont publiés annuellement et envoyés aux membres de l'ANEB.

S'il y a des thèmes que vous aimeriez voir abordés dans un prochain bulletin *images*, n'hésitez pas à nous en faire part. Nous sommes sans cesse à la recherche de suggestions, d'idées, d'articles, de contribution, de témoignages pour le bulletin *images* donc n'hésitez pas à communiquer avec nous au info@anebquebec.com.

Nous vous invitons à devenir membre de l'ANEB afin de bénéficier des avantages suivants : réception des quatre bulletins *images* publiés chaque année, accès à la section réservée aux membres de notre site Internet et droit de vote à l'Assemblée générale annuelle de l'ANEB. Les membres sont essentiels pour l'ANEB puisqu'ils sont une importante source de revenu et qu'ils contribuent à la vitalité de l'ANEB. Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter la section Membres de notre site Internet ou téléphoner à l'ANEB.

Groupes de soutien ouverts de l'ANEB Québec

L'ANEB Québec désire vous rappeler que nous offrons des groupes de soutien ouverts qui sont gratuits et auxquels les personnes peuvent participer sans inscription, sans attente et selon leurs disponibilités et besoins. Nous offrons des groupes de soutien ouverts pour les personnes de 17 ans et plus souffrant d'un trouble alimentaire et des groupes de soutien pour les proches. Ces groupes sont offerts tout au long de l'année à l'exception des jours fériés. Les groupes de soutien pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire permettent de briser l'isolement, de se sentir moins seule avec la problématique, d'échanger et de partager sur ce qui est vécu, de faire des prises de conscience et des réflexions et d'exprimer la grande variété d'émotions qui peuvent être vécues. Les groupes de soutien pour les proches (parents, conjoints, amis, divers membres de la famille) permettent aux personnes présentes de trouver du soutien en exprimant les sentiments vécus face au trouble alimentaire d'un être cher, de pouvoir écouter les expériences d'autres personnes et d'être guidés. Les groupes de soutien ouverts en anglais ont lieu à Pointe-Claire et nous avons des groupes en français à Montréal, Laval et St-Lambert. N'hésitez pas à communiquer avec l'ANEB pour plus d'information sur ces groupes. Vous pouvez également trouver les détails dans la section Services Offerts du site internet.

Coup de cœur : Adieu régime, bonjour la vie ! Pour en finir avec le culte de la minceur par Marie-France Lalancette

L'ANEB a eu un coup de cœur pour le livre *Adieu régime, bonjour la vie ! Pour en finir avec le culte de la minceur* de la nutritionniste Marie-France Lalancette publié en 2007 des Éditions de l'Homme. Cet ouvrage aborde de nombreux thèmes afin d'inviter et d'accompagner les personnes vers une relation saine et harmonieuse avec l'alimentation et le corps qui laisse place au plaisir de manger à sa faim. Certains des sujets abordés sont : les critères de beauté selon les époques, la diversité corporelle et l'image corporelle, les impacts physiques et psychologies des diètes et de la restriction, le respect des sensations de faim et de satiété, les principes d'une alimentation saine, la psychologie de l'alimentation, les rôles que peuvent jouer les aliments et les besoins qu'ils peuvent combler, les bénéfices de l'activité physique, la prévention de l'obésité et des troubles alimentaires.

L'auteure fournit des informations théoriques claires et complètes de même que de nombreux exemples concrets afin de bien illustrer les concepts. Madame Lalancette ajoute avec habileté une touche très humaine aux thèmes explorés et fait preuve d'un humour qui fait sourire. De nombreuses statistiques permettent d'avoir un portrait de certains phénomènes tels que la préoccupation avec le poids, l'obésité et l'industrie des produits amaigrissants.

Cet ouvrage permet de briser plusieurs mythes au sujet de l'alimentation et du poids tout en invitant au développement d'un regard critique face aux messages qui encouragent les diètes et la préoccupation avec le poids. L'auteure donne des pistes bien concrètes afin de modifier certains comportements et certaines pensées, se libérer de la mentalité régime, se déconditionner et de créer de nouveaux rapports à la nourriture et au corps. Des questionnaires sont inclus dans certains chapitres afin de nourrir les réflexions et de permettre au lecteur de mieux comprendre son rapport avec l'alimentation et avec son corps et quels changements pourront mener à un mieux-être. Un questionnaire permet par exemple de faire ressortir les attitudes faces à l'alimentation et au corps qui ont été acquises durant l'enfance et un autre à évaluer le niveau d'obsession de la minceur.

L'approche anti-régime de ce livre est une philosophie que l'ANEB Québec encourage. Faire place au plaisir de manger, manger régulièrement, reconnaître et respecter les sensations de faim et de satiété, ne pas avoir d'aliments interdits et intégrer tous les types d'aliments sont des exemples de comportements qui favorisent un rapport sain à la nourriture. Catégoriser les aliments comme étant bons ou mauvais, se restreindre de certains aliments aimés, ressentir de la culpabilité face à l'alimentation, avoir recours à des

régimes ou favoriser les aliments diètes sont pour leur part des comportements qui peuvent maintenir les obsessions face à l'alimentation.

Ce livre est une source d'information, de conseils et de pistes de réflexions précieuse afin d'améliorer le rapport à l'alimentation et au corps. Cet ouvrage se veut un outil fort utile afin de se libérer de l'emprise des régimes et de l'obsession du poids. Nous vous invitons donc à consulter le livre *Adieu régime, bonjour la vie ! Pour en finir avec le culte de la minceur* ou à le suggérer à toutes personnes de votre entourage qui pourraient y trouver un intérêt.

Merci de lire le bulletin électronique de l'ANEB Québec !

Si vous souhaitez être retiré de cette liste d'envoi, veuillez, s'il vous plaît, nous écrire à anebnouvelles@hotmail.com en inscrivant comme objet : « Retrait de la liste d'envoi ».

Pour davantage d'information sur l'organisme, rendez-vous sur notre site internet à l'adresse :
www.anebquebec.com

The Quebec Association for assistance to persons suffering from anorexia nervosa and bulimia (ANEB Quebec)

June - July 2009

A word of welcome

Welcome to the tenth edition of the electronic newsletter of ANEB Quebec. We are pleased to offer this service so that you can stay up-to-date on what's going on at ANEB Québec. Each issue will contain information on the organization, projects or events and on eating disorders in general. We hope that you enjoy this issue: don't hesitate to provide us with your comments and suggestions!

ANEB Quebec Team

Inside this issue :

- [At the ANEB offices](#)
- [Saint-Jean Baptiste Day and Canada Day](#)
- [Guest nutritionist at the francophone open supports groups in St-Lambert](#)
- [Author of a book about eating disorders invited at the francophone open support groups in Laval](#)
- [Impact of eating disorders on siblings explored in the anglophone support group for friends and family](#)
- [America the beautiful event](#)
- [Projects and services to come](#)
- [Committee for the 2010 Les Yeux du Cœur Gala](#)
- [Images newsletter](#)
- [ANEB Quebec Open Support Groups](#)
- [ANEB's pick : Adieu régime, bonjour la vie ! Pour en finir avec le culte de la minceur by Marie-France Lalancette](#)

At the ANEB offices

ANEB wishes to welcome Julie Bourgeois in the ANEB team. Julie has just completed a bachelor's degree in sexology and will begin a Master's degree in the fall. During the summer, she will be with us as a community worker. She will do intervention on the help and referral phoneline, work on recruiting sponsors for our 2010 fund raising raffle and participate in various ANEB projects.

We wish to mention the great work of the volunteers that respond to calls on the help and referral phoneline. By their involvement, they are instrumental in helping ANEB offer a quality information and support service by phone. The volunteers of the phoneline must have great listening abilities, be able to show empathy, be able to respond to a great variety of calls, be able to understand the needs of the person calling and adapt to those needs in the limits of the phoneline. It is a volunteer involvement that demands many qualities and abilities and we feel privileged and grateful to have such volunteers. They are a valuable and essential part of our team.

Saint-Jean Baptiste Day and Canada Day

Please note that ANEB will be closed on Wednesday June 24th as well as on Wednesday July 1st because of Saint-Jean-Baptiste and Canada Day. The help and referral phoneline will therefore not be available during these two days. All the support groups that are usually held on Wednesdays will be cancelled. Therefore the following open support groups will not be held :

Wednesday June 24th 2009 :

Open support group for friends and family held in Laval

Open support group for people suffering from an eating disorder held in Pointe-Claire

Wednesday July 1st 2009 :

Groupe de soutien ouvert pour les personnes ayant un trouble alimentaire se déroulant à Laval

Groupe de soutien ouvert pour les proches se déroulant à Montréal

Groupe de soutien ouvert pour les proches se déroulant à Pointe-Claire

We thank you for understanding.

Guest nutritionist at the francophone open supports groups in St-Lambert

ANEB Quebec wishes to invite you to meet Marie-Jean Courmoyer, nutritionist specialised in eating disorders. This is an opportunity to have information about the nutritional aspect of eating disorders. Marie-Jean Courmoyer will be present twice in the open support groups that are held in St-Lambert at the Centre de bénévolat de la Rive-Sud located at 45 Argyle.

On Thursday June 4th from 7pm-9pm, she will be present during the open support group for people 17 and older suffering from an eating disorder. Please note that it is not possible for loved ones to attend this group.

On Thursday June 11th from 7pm-9pm, she will be present during the open support group for friends and family of someone suffering from an eating disorder. Please note that it is not possible for people suffering from an eating disorder to attend this group.

All open support groups are free and no registration is required. These groups will be in French only.

The ANEB open support groups are hosted by a person from ANEB but we sometimes have guests that are present to talk about a specific subject related to their experience and knowledge. If you have suggestions of guests or of topics you would like to see explored, you can make your suggestions at info@anebquebec.com

[Author of a book about eating disorders invited at the francophone open support groups in Laval](#)

ANEB Quebec wishes to invite you to meet Marie-Claude de Sève, author of the book *Manger sa vie : Comment mettre un frein aux troubles alimentaires* in which she alternates between chapters that contain information about eating disorders and chapters that share her own struggle with anorexia and bulimia.

Marie-Claude de Sève will be present twice during the open support groups that are held in Laval, in room 525 of CLSC St-Rose located at 280 boul.Roi du Nord.

On Wednesday June 17th from 7pm-9pm she will be present during the open support group for people 17 and older suffering from an eating disorder. Please note that it is not possible for loved ones to attend this group.

On Wednesday July 8th from 7pm-9pm she will be present during the open support group for friends and family of someone suffering from an eating disorder. Please note that it is not possible for people suffering from an eating disorder to attend this group.

All open support groups are free and no registration is required. These groups will be in French only.

[Impact of eating disorders on siblings explored in the Anglophone support group for friends and family](#)

On Wednesday June 3rd from 7pm-9pm, the subject of the impact of eating disorders on siblings will be explored during the Anglophone support group for friends and family. This group will be held at 114 Donegani in Pointe-Claire, the group is free and no registration is required.

[America the beautiful event](#)

ANEB Quebec was present at the Montreal screening of *America The Beautiful*, a documentary by Darryl Roberts, on April 25th at Cinema Imperial. The event was organised by an association from Alberta, EDEO (Eating Disorders Education Organisation), that accompanied the Canadian tour. This documentary takes a critical look at the obsession with beauty and explores subjects such as society's messages about body and beauty criteria, the fashion and advertisement industries, beauty products, plastic surgery, eating disorders.

The evening screening was preceded by a testimonial by David Isbister, a Vancouver resident who accompanied the tour in order to talk about his personal struggle with bulimia. David also presented an advertisement about eating disorders that is set to a song from the band of which he is the singer, Mass Undergo. You can see this add on the website of EDEO : www.edeo.org

The evening screening was followed by a question period for Mr,Roberts and Mr.Isbister as well as the following individuals :

Dr.Howard Steiger, Director of the eating disorders programme of the Douglas Institute, Dorita Shemie of the eating disorders programme of the Douglas Institute and member of ANEB's board of directors and Marie-Claude de Sève that has recently published a book (*Manger sa vie : Comment mettre un frein aux*

troubles alimentaires) in which she alternates between chapters that contain information about eating disorders and chapters that share her own struggle with anorexia and bulimia.

We wish to thank Barefoot Wines and Metro Chevretils for contributing wine and food for a cocktail that was held for 5-7pm for a variety of people involved in terms of ANEB and of eating disorders.

We invite you to watch out for the release of *America the beautiful* in video this fall.

[Projects and services to come](#)

Many projects are currently being developed at ANEB in order to increase the quality and amount of services we offer to those touched by eating disorders.

In September we will increase the hours of the help and referral phonenumber in order for this service to be offered from 8am to midnight from Monday to Friday, which means 16h a day, five days a week. We will keep you informed of the exact date of this increase.

The ANEB website (www.anebquebec.com) will be redone over the summer in order to be more complete and more user-friendly. The new website will contain many new elements including a Youth section. The new website will be revealed in September.

In the next year, ANEB wishes to start support groups in the cities of Gatineau, Sherbrooke and Trois-Rivières. ANEB currently offers open and closed support groups in Montreal and around Montreal (North-Shore, South-Shore and West Island), but we wish to respond to the need of many other regions for this type of support. We will keep you informed about any new ANEB support groups.

[Committee for the 2010 Les Yeux du Cœur Gala](#)

In February 2008 and 2009, ANEB Quebec held a fund raising event, the Les Yeux du Cœur Gala. These two events were a success in terms of raising funds for the association but also in terms of being an event that raised awareness about eating disorders and those who are touched by them. In February 2010 we will hold a third Les Yeux du Cœur Gala and we are already starting to plan this event. The organisation of such an event requires the collaboration and involvement of a large number of people. We invite you to write to Josée Champagne, Director of ANEB, at jchampagne@anebquebec.com if you are interested in contributing to this important ANEB event.

[images newsletter](#)

If you are interested in becoming involved in the creation of the *images* newsletter, you can contact us at info@anebquebec.com. We wish to create a committee and are therefore seeking people that wish to share ideas, knowledge, skills or a bit of time.

If there are any subjects that you would like to see explored in a future *images* newsletter, do not hesitate to contact ANEB. We are always searching for suggestions, ideas, articles, contributions, testimonies for the *images* newsletter so don't hesitate to communicate with us at : info@anebquebec.com.

We would like to take this opportunity to invite you to become members of ANEB. The benefits of being a member of ANEB are the following: receiving the *images* newsletter four times a year, having access to a section on our website that is reserved for ANEB members and being able to vote at our Annual General Assembly. Members are essential to ANEB as they are an important source of income for the association

and they participate in the vitality of ANEB. For those who wish to become members of ANEB, please consult the Members section of our website or contact us by phone.

[ANEB Open support groups](#)

ANEB Quebec wishes to remind you that we offer open support groups free of charge that people can attend without any registration or waiting list and based on their own need for support. We offer open support groups for people 17 and over suffering from an eating disorder and open support groups for friends and family. The open support groups are available year-round except on holidays. The support groups for people suffering from an eating disorder can help them break their isolation and feel less alone, exchange and share about what they are experiencing, reflect and express a variety of emotions. The support group for friends and family allows people to find support by having a place where they can express their feelings and thoughts, where they can listen to other's experiences and be guided. The open support groups in English take place in Pointe-Claire and the open support groups in French take place in Montreal, Laval and St-Lambert. Do not hesitate to contact ANEB for more information about these groups. You can also find the details about these groups in the Our Services section of our website.

[ANEB's pick : Adieu régime, bonjour la vie ! Pour en finir avec le culte de la minceur by Marie-France Lalancette](#)

ANEB is giving a thumbs up to the book *Adieu régime, bonjour la vie ! Pour en finir avec le culte de la minceur* by a nutritionist, Marie-France Lalancette, published in 2007 by the Éditions de l'Homme. This book explores a variety of subjects in order to invite and to accompany people towards a healthy and harmonious relationship with food and with their body that makes room for the pleasure of eating. Some of the subjects explored are : beauty criteria through different periods of history, body diversity and body image, the physical and psychological impacts of diets and restriction, the respect of feelings of hunger and fullness, the basis of healthy eating, the psychology of food, the roles that food can play and the needs that it can fill, the benefits of physical activity, the prevention of obesity and of eating disorders.

The author provides information that is clear and complete as well as many example in order to illustrate that information that is given. She has a great ability to add a human touch to the subjects explored and she demonstrates a smart sense of humour. The included statistics help us have a better understanding of such things as preoccupation with weight, obesity and the weight loss industry.

This book challenges many myths about food and weight while inviting the reader to take a critical look at the various messages that encourage diets and preoccupation with weight. The author provides clear ways to modify certain behaviours and thoughts, to get free from the diet mentality and to create a new relationship with food and body. Questionnaires are included in certain chapters to help reflect and to enable the reader to better understand his relationship with food and body and what changes could be beneficial. For example, a questionnaire explores the habits and thoughts about food that might have been acquired during childhood and another one help evaluate the level of obsession with thinness.

The anti-diet approach of this book is a philosophy that ANEB Quebec encourages. Encouraging the pleasure of eating, eating regularly, recognizing and respecting feelings of hunger and fullness, not having any prohibited foods and integrating all types of food are examples of behaviours that help to have a healthy relationship with food. Categorizing foods are either good or bad, restricting from foods that are enjoyed, feeling guilty about eating, using diets and choosing diet foods are behaviours that encourage the diet mentality and obsession with food.

This book is a valuable source of information, advice and of subjects to explore in order to improve relationships with food and body. This book is a very helpful tool in order to get free of the diet mentality

and weight obsession. We invite you to consult *Adieu régime, bonjour la vie ! Pour en finir avec le culte de la minceur* or to suggest it to anyone you know that might find interest in it.

Thank you for reading the ANEB Quebec's electronic newsletter !

*If you wish to be removed from this mailing list, please write to us at anebnouvelles@hotmail.com by writing **Remove from mailing list** in the subject line.*

For more information about our organization, please visit our website: www.anebquebec.com