

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

Octobre-Novembre 2009

(The English version of the newsletter follows)

Mot de bienvenue

Bienvenue à la douzième 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](#)
- [Action de grâce](#)
- [Augmentation des heures de la ligne d'écoute et de référence](#)
- [Assemblée Générale Annuelle et conférence de l'ANEB le 5 novembre](#)
- [Formation sur les troubles alimentaires par l'Institut universitaire en santé mentale Douglas](#)
- [Invités dans un groupe de soutien ouvert pour les proches : Dr.Pierre Lechner et Marina Lechner](#)
- [Projet Phénix des montagnes](#)
- [Marie-Claude de Sève au Salon du livre](#)
- [Gala Les Yeux du Cœur 2010 et tirage annuel](#)
- [Bulletin images](#)
- [Cause ANEB Québec sur Facebook](#)
- [Coup de cœur : I'm, like, so fat ! Helping your teen make healthy choices about eating and exercise in a weight-obsessed world](#)

Dans les bureaux de l'ANEB

L'automne est une période de l'année bien remplie à l'ANEB étant donné le début de nos groupes de soutien fermés, l'assemblée générale annuelle et le développement de divers projets. L'équipe est très reconnaissante de l'implication de nouvelles personnes bénévoles et stagiaires qui animent des groupes de soutien et font de l'intervention sur la ligne d'écoute et de référence. Nous remercions également les bénévoles qui sont avec l'équipe de l'ANEB depuis une plus longue période et qui poursuivent leur implication qui nous est si précieuse et essentielle.

Action de grâce

Veuillez noter que l'ANEB sera fermé le lundi 12 octobre 2009 en raison de l'Action de Grâce. Le service de ligne d'écoute et de référence ne sera donc pas disponible lors de cette journée. Le groupe de soutien ouvert pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire qui a lieu au CHU Sainte-Justine n'aura pas lieu. Nous vous remercions de votre compréhension.

Augmentation des heures de la ligne d'écoute et de référence

Nous vous rappelons que les heures du service de ligne d'écoute et de référence ont récemment été augmentées. Le service est disponible du lundi au vendredi de 8am-24h de même que quelques heures la fin de semaine, soit de 12h-16h le samedi et le dimanche. Veuillez trouver en pièce jointe une publicité de ce service, n'hésitez pas à faire circuler cette publicité dans vos milieux et à vos contacts.

### Assemblée Générale Annuelle et conférence de l'ANEB le 5 novembre

L'Assemblée générale annuelle de l'ANEB Québec se tiendra le jeudi 5 novembre 2009 à 19h à l'Amphithéâtre Justine Lacoste Beaubien, étage A, bloc 9 du CHU Sainte-Justine. Le CHU Sainte-Justine est situé au 3175 Chemin de la Côte Sainte-Catherine à Montréal. L'assemblée sera suivie par une conférence à 20h dont le thème sera Les nouvelles sur les troubles alimentaires. Cette conférence sera par le Dr.Howard Steiger de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas.

L'assemblée générale est réservée aux membres de l'ANEB Québec et la conférence est gratuite et ouverte à tous. Nous vous demandons de confirmer votre présence en nous écrivant à [info@anebquebec.com](mailto:info@anebquebec.com) ou en nous appelant au 514-630-0907 / 1-800-630-0907. Si vous désirez être membre de l'ANEB, veuillez consulter la section Membre du site internet ou nous contacter par téléphone pour plus d'information. Veuillez noter qu'il sera possible de devenir membre de l'ANEB lors de la soirée du 5 novembre en payant par chèque ou argent comptant.

### Formation sur les troubles alimentaires par l'Institut universitaire en santé mentale Douglas

Veuillez trouver en pièce jointe une publicité concernant une formation offerte par l'Institut universitaire en santé mentale Douglas. Cette formation sera en français et aura lieu le vendredi 13 novembre de 8:30 à 16h. Veuillez communiquer avec Dorita Shemie au 514-761-6131 poste 3897 pour plus d'information et afin de réserver votre place. N'hésitez pas à faire circuler cette publicité dans vos milieux et à vos contacts.

### Invités dans un groupe de soutien ouvert pour les proches : Dr.Pierre Leichner et Marina Leichner

ANEB Québec désire inviter les proches d'une personne ayant un trouble alimentaire à rencontrer Dr.Pierre Leichner, fondateur de l'ANEB Québec, et Marina Leichner, infirmière, qui sont spécialistes dans le domaine des troubles alimentaires.

Une présentation sera effectuée sur le thème suivant : *Comment la famille et les amis peuvent apporter soutien lors des repas.*

Cette rencontre aura lieu le mercredi 2 décembre 2009 de 19-21h durant le groupe francophone de soutien ouvert pour les proches d'une personne ayant un trouble alimentaire ayant lieu au local 419 du YWCA situé au 1355 René-Lévesque Ouest à Montréal.

Veuillez noter que ce groupe sera animé en français seulement et qu'il n'est pas possible pour les personnes ayant un trouble alimentaire d'y participer. Le groupe de soutien est gratuit et il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance.

### Projet Phénix des montagnes

Dans le dernier bulletin électronique nous vous faisons part du projet de Raphaëlle D'amour qui allait gravir le Ben Nevis, plus haute montagne au Royaume-Uni, afin de soutenir l'ANEB Québec. Ayant souffert du trouble alimentaire, ce projet était d'une grande importance pour elle, il représentait une importante étape de son cheminement personnel et une façon de soutenir la cause des troubles alimentaires. Nous vous avons invitées à soutenir Raphaëlle et l'ANEB en faisant un don de 20\$ afin de faire inscrire un nom sur un drapeau qui allait être hissé sur le Ben Nevis. C'est le 23 septembre 2009 que Raphaëlle a effectué l'ascension et qu'elle a hissé le drapeau à une altitude de 1000 mètres. Nous vous invitons à consulter le blog de Raphaëlle au : <http://bnaneb.blogspot.com/> pour plus de détails sur son aventure et afin de lui envoyer commentaires et félicitations.

### Marie-Claude de Sève au Salon du livre

Marie-Claude de Sève, auteure du livre Manger sa vie : comment mettre un frein à la boulimie et à l'anorexie, sera présente pour une période de signature au Salon du livre (Salon Bonaventure) le vendredi 20 novembre de 19h-21h. Madame de Sève a rédigé un deuxième ouvrage intitulé : Anorexie, boulimie : guide de survie pour les parents, les conjoints et autres aidants naturels qui sera prochainement disponible.

### [Gala Les Yeux du Cœur 2010 et tirage annuel](#)

Le 3 février 2010 nous tiendrons le troisième Gala Les Yeux du Cœur dont la planification est déjà amorcée. 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](mailto:jchampagne@anebquebec.com) si vous êtes intéressé à contribuer bénévolement à cet important événement pour l'ANEB.

Nous sommes à la recherche de commanditaires pour le gala annuel *Les yeux du cœur 2010* de même que pour le tirage bénéfique annuel. Les personnes, associations et compagnies souhaitant commanditer le gala bénéfique ou offrir un prix pour le tirage peuvent contacter l'ANEB au 514-630-0907 / 1-800-630-0907 ou [jchampagne@anebquebec.com](mailto:jchampagne@anebquebec.com)

### [Bulletin images](#)

La dernière parution du bulletin *images* portait sur l'image corporelle et la période estivale. La prochaine édition sera publiée dans les prochains jours et portera sur le diabète et plus particulièrement sur la double problématique du diabète et des troubles alimentaires.

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.

Si vous désirez nous soumettre suggestions ou commentaires ou que 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](mailto: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.

### [Cause ANEB Québec sur Facebook](#)

Nous vous invitons à rejoindre la Cause de l'ANEB Québec sur Facebook et d'inviter vos contacts à faire de même.

### [Coup de cœur : l'm, like, so fat ! Helping your teen make healthy choices about eating and exercise in a weight-obsessed world](#)

Votre fille a commencé à faire de l'exercice dans un gymnase voilà un an mais dernièrement vous trouvez que la place qu'elle accorde à l'exercice devient de plus en plus grande. Votre fils est obèse et est la cible de commentaires sur son poids à l'école. Vous avez trouvé une boîte de laxatifs dans la poubelle de votre adolescent. Votre fille dit qu'elle est plus grosse que toutes ses amies et vous annonce qu'elle a envie de faire une diète. Votre fils mange plusieurs fois par semaine de la restauration rapide avec ses amis et vous vous préoccupez de la qualité de son alimentation. Votre fille regarde attentivement depuis quelque temps les informations caloriques des aliments achetés et a commencé à ne plus manger certains aliments qu'elle juge trop caloriques. Quoi faire et quoi dire en tant que parents face à ces situations et tant d'autres reliées au poids et à l'alimentation ? Ces situations et de nombreuses autres sont explorées dans un ouvrage écrit par Dr. Dianne Neumark-Sztainer qui a pour but de guider et d'outiller les parents afin qu'ils puissent encourager des comportements sains au niveau de l'exercice et de l'alimentation chez leurs adolescents.

Dans [l'm, like, so fat ! Helping your teen make healthy choices about eating and exercise in a weight-obsessed world](#) (The Guilford Press, 2005) l'auteure fait ressortir par des statistiques frappantes l'augmentation des problématiques reliées à la nourriture et au poids telles les troubles alimentaires, l'obésité, difficultés au niveau de l'image corporelle, la compulsion alimentaire, la sédentarité excessive, l'excès d'exercice, les méthodes malsaines du contrôle du poids. Elle exprime comment il est contradictoire de vivre dans des sociétés qui encouragent par la publicité et la technologie la surconsommation de nourriture et un mode de vie sédentaire mais qui en même temps valorise la minceur et le contrôle du poids en bombardant la population avec des messages sur la perte de poids et les diètes et en vendant l'idée que chacun peut avoir le corps dont il rêve si seulement il a recours aux divers produits et services de contrôle du poids.

Tout au long du livre l'auteure offre de précieuses informations sur l'alimentation, l'activité physique, l'image corporelle, le poids et autres sujets reliés à ces thèmes. Elle fournit des tableaux et des questionnaires, elle donne des exemples et outils concrets afin de permettre aux parents de se sentir bien informés afin d'aborder ces thèmes avec leurs jeunes.

Elle explore ce qui rend les jeunes vulnérables à développer des problématiques reliées au poids et à l'alimentation, quels sont les facteurs de risque et les facteurs de protection au niveau des caractéristiques individuelles, du milieu familial, des amis et pairs, de l'école, de la communauté, des facteurs sociaux etc. À travers cette exploration, elle invite les parents et les jeunes à identifier quels changements peuvent être faits pour diminuer les risques de développer des comportements malsains ou problématiques.

Elle invite les parents à observer leurs propres comportements et attitudes face au corps et à l'alimentation et effectuer certains changements afin d'offrir un exemple positif. Elle exprime comment les médias peuvent envoyer des messages très puissants au sujet du corps et de l'alimentation mais que l'entourage tels la famille, les amis, les pairs peuvent également transmettre des importants messages soient positifs ou négatifs à ces sujets. L'auteure suggère de nombreuses pistes d'activités et de sujets de discussion qui peuvent diminuer l'impact des messages des médias. Elle parle aussi de la discrimination envers les personnes ayant un surpoids et de l'importance de ne pas tolérer les commentaires, méchancetés ou taquineries au sujet du corps. Elle invite les parents à parler avec leurs jeunes des commentaires qu'eux peuvent avoir reçus et aussi à les sensibiliser à l'impact qu'ont ces types de commentaires.

Elle fournit de l'information au sujet de l'importance de l'exercice et comment encourager les jeunes à être plus actifs en mettant l'accent sur la santé, le plaisir et le bien-être et non la perte de poids. L'auteure fournit des outils qui permettent d'évaluer si l'exercice commence à devenir une obsession ou une compulsion pour la personne et quoi faire si le jeune est impliqué dans une activité sportive qui accorde une grande importance au corps afin de s'assurer qu'il ne développe pas de comportements malsains de contrôle du poids.

Elle fournit de l'information plus technique qui permet aux parents de mieux comprendre les besoins alimentaires des jeunes en parlant des portions, des nutriments et des calories et elle aborde certaines thèmes tels le végétarisme et les sorties au restaurant.

Elle consacre un chapitre à comment aider un jeune en surpoids à se sentir bien de même qu'un chapitre sur les troubles alimentaires.

La grande force de ce livre est qu'il présente de nombreux exemples de situations réelles auxquelles les parents peuvent faire face et offre des pistes concrètes pour comprendre et évaluer la situation et voir comment ils peuvent accompagner leurs adolescents face à ces situations. Nous croyons que les parents d'enfants, de pré-adolescents et d'adolescents trouveront dans ce livre est une source précieuse de soutien et d'information pour des situations actuelles et futures.

---

*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](mailto: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](http://www.anebquebec.com)*

---

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

October - November 2009

### A word of welcome

Welcome to the twelfth 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](#)
- [Thanksgiving](#)
- [Increase of the hours of the help and referral phoneline](#)
- [Annual General Assembly and conference of ANEB on November 5<sup>th</sup>](#)
- [Training session at the Douglas Institute of Mental Health](#)
- [Guests at open support group for friends and family : Dr.Pierre Leichner and Marina Leichner](#)
- [Projet Phénix des montagnes](#)
- [Marie-Claude de Sève present at Salon du livre](#)
- [2010 Les Yeux du Cœur Gala and annual fund raising raffle](#)
- [Images newsletter](#)
- [ANEB Québec cause on Facebook](#)
- [ANEB's choice : I'm, like, so fat ! Helping your teen make healthy choices about eating and exercise in a weight-obsessed world](#)

### At the ANEB offices

Fall is always a busy period at ANEB with the beginning of our closed support groups, the annual general meeting and working on various projects to come. The team is very grateful for the involvement of many new volunteers and interns who are hosting support groups and responding to calls on the help and referral phoneline. We also wish to thank the volunteers who have been with the ANEB team for a while that continue to support us through their volunteer work. Their involvement is precious and essential to us.

### Thanksgiving

Please note that ANEB will be closed on Monday October 12<sup>th</sup> because of Thanksgiving. The help and referral phoneline will therefore not be available during this. The open support group for those suffering from an eating disorder that is given at the CHU Sainte-Justine will be cancelled. We thank you for understanding.

### Increase of the hours of the help and referral phoneline

We would like to remind you that the hours of the help and referral phone line have recently been increased. The service is now available from 8am to 12am, which means 16 hours a day, five days a week. In addition, the service is available a few hours on Saturday and Sunday from 12pm-4pm. Please find an advertisement for this service, do not hesitate to transfer it to your contacts.

### [Annual General Assembly of ANEB](#)

L'assemblée sera suivie par une conférence à 20h dont le thème sera Les nouvelles sur les troubles alimentaires. Cette conférence sera par le Dr.Howard Steiger de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas.

L'assemblée générale est réservée aux membres de l'ANEB Québec et la conférence est gratuite et ouverte à tous. Nous vous demandons de confirmer votre présence en nous écrivant à [info@anebquebec.com](mailto:info@anebquebec.com) ou en nous appelant au 514-630-0907 / 1-800-630-0907. Si vous désirez être membre de l'ANEB, veuillez consulter la section Membre du site internet ou nous contacter par téléphone pour plus d'information. Veuillez noter qu'il sera possible de devenir membre de l'ANEB lors de la soirée du 5 novembre en payant par chèque ou argent comptant.

The ANEB Quebec Annual General Meeting will take place on Thursday November 5th at 7pm at the Amphithéâtre Justine Lacoste Beaubien, floor A, bloc 9 of the CHU Sainte-Justine. The CHU Sainte-Justine is located at 3175 Chemin de la Côte Sainte-Catherine in Montréal. The Assembly will be followed by a conference at 8pm by Dr. Howard Steiger of the Douglas Institute of Mental Health and the subject will be What's new on eating disorders.

The Annual General Meeting can be attended by ANEB members only but the conference is free and open to all. We ask that you confirm your presence by contacting ANEB at 514-630-0907 / 1-800-630-0907 or [info@anebquebec.com](mailto:info@anebquebec.com)

If you wish to become a member of ANEB, please consult the Member section of our website. It will also be possible to become an ANEB member the evening of Novembre 5<sup>th</sup>.

### [Training session at the Douglas Institute of Mental Health](#)

Please find attached a document about a training session about eating disorders that will take place at the Douglas Institute of Mental Health on Friday November 13<sup>th</sup> from 8:30 to 4pm. Please note that the training will be in French only. Please contact Dorita Shemie at 514-761-6131 extension 3897 for more information and to reserve. Do not hesitate to send this information to your contacts.

### [Guests at open support group for friends and family : Dr.Pierre Lechner and Marina Lechner](#)

ANEB Quebec is pleased to invite family and friends of someone with an eating disorder to meet two specialists in the area of eating disorders, Dr.Pierre Lechner, founder of ANEB and Marina Lechner, registered nurse.

They will give a conference on the following subject : *How family and friends can provide effective meal support.*

This meeting will take place on Wednesday December 2nd from 7pm-9pm during the francophone open support group for family and friends that takes place in room 419 of the YWCA located at 1355 René-Lévesque Ouest in Montréal.

Please note that the group will be in French only and that it is not possible for individuals suffering from an eating disorder to be present. The support group is free of charge and no registration is required.

### [Projet Phénix des montagnes](#)

In the last newsletter we informed you of the project of Raphaëlle D'amour who was going to climb the Ben Nevis, the highest mountain in the United-Kingdom, as a way to support ANEB. Having suffered from an eating disorder, this project was very important to her in terms of her personal growth and was a way to support the cause of eating disorders. We had invited you to support Raphaëlle and ANEB by donating 20\$ to have a name written on the flag that was going to be placed on the Ben Nevis. It is on September 23rd 2009 that Raphaëlle climbed the mountain and placed the flag at 1000 meters. We invite you to consult Raphaëlle's blog at : <http://bnaneb.blogspot.com/> for more information about her adventure and we invite you to send her comments and congratulations.

### [Marie-Claude de Sève at Salon du livre](#)

Marie-Claude de Sève, author of the book Manger sa vie : comment mettre un frein à la boulimie et à l'anorexie, will be present for a signature period at the Salon du livre (Salon Bonaventure) on Friday November 20th from 7-9pm. Marie-Claude has also written a second book titled Anorexie, boulimie : guide de survie pour les parents, les conjoints et autres aidants naturels that will be available soon.

### 2010 Les Yeux du Cœur Gala and annual fund-raising gala

On February 3<sup>rd</sup> 2010 we will hold the 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](mailto:jchampagne@anebquebec.com) if you are interested in contributing to this important ANEB event.

We are seeking sponsors for the *Les yeux du cœur 2010* gala as well as for our annual raffle. Individuals, associations and companies that wish to sponsor the gala or offer a prize for our raffle can contact Josée Champagne at 514-630-0907 / 1-800-630-0907 or [jchampagne@anebquebec.com](mailto:jchampagne@anebquebec.com)

### images newsletter

That last edition of the images newsletter was published during the summer and was about summer and body image. The next edition will be published in a few days and will be about diabetes and more specifically about those who suffer from both diabetes and an eating disorder. 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.

If you are interested in becoming involved in the creation of the *images* newsletter, you can contact us at [info@anebquebec.com](mailto: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. You can also contact us at this email if there are any subjects that you would like to see explored in a future *images* newsletter.

### ANEB Quebec cause on Facebook

We invite to join the Cause of ANEB Québec on Facebook and to invite your contacts to do so as well.

### ANEB's choice : I'm, like, so fat ! Helping your teen make healthy choices about eating and exercise in a weight-obsessed world

Your daughter started going to the gym about a year ago but recently the time in her life she dedicates to exercising has increased. Your son is obese and at school he is the target of comments regarding his size. You have found an empty box of laxatives in your son's garbage. Your daughter says she is fatter than all her friends and announces she wants to start a diet. Your son eats out at fast food restaurants with his friends a few times a week and you are worried about the quality of his food intake. Your daughter has started reading the nutritional information on food packages and has started not eating the food she considers to contain too many calories. What should parents do and say when facing these situations and so many others regarding weight and food ? These situations and many others are explored in a book by Dr. Dianne Neumark-Sztainer that has been created to guide them and provide them with tools in order to encourage in their teenagers healthy behaviours regarding exercise and food.

In I'm, like, so fat ! Helping your teen make healthy choices about eating and exercise in a weight-obsessed world (The Guilford Press, 2005) the author demonstrates by alarming statistics how problems related to food and weight such as eating disorders, obesity, difficulties in terms of body image, binge-eating, very sedentary lifestyles, obsessive exercising, unhealthy and dangerous weight control methods. She expresses how contradictory it is to live in a society

that by various media messages and the high use of technology encourages consuming food and a sedentary lifestyle while placing a high value on thinness and weight control and bombarding the public with messages about weight loss, diets and by selling the idea that anybody can have their dream body if only they use the right services and products.

Throughout the various chapters of this book, the author offers valuable information on food, physical activity, body image, weight and a variety of other subjects. She includes charts and questionnaires, she provides examples and clear tools in order to enable parents to feel well informed in order to talk about these subjects with their children.

She explores what makes teenagers vulnerable to developing problems relates to weight and food, what are contributing factors as well as protecting factors in terms individuals traits, family, friends, school, community, social messages etc. Through the explanation of these various factors, she invites parents and their teenagers to identify what changes can be made to decrease the risks of developing unhealthy or problematic behaviours.

She invites parents to observe their own behaviours regarding body and food and to make certain changes in order to offer a positive example to their teenagers. She expresses how the media can send powerful messages about body and food but that friends and family can also send strong messages, either positive or negative. She suggests many ways in which the impact of media messages can be decreased. She talks about weight discrimination and how it is important to not tolerate comments, teasing or bullying about one's body. She invites parents to talk with their children about any comments they might have received and about the impact of comments and teasing about someone's body.

She provides information about the importance of exercise and how to encourage teenagers to be physically active while emphasizing health, fun and well-being rather than on weight. She provides tools about how to evaluate if exercise has become an obsession or a compulsion for the teenager and what to do if a teen is involved in a physical activity where there is a lot of importance placed on weight and how to make sure that they do not adopt unhealthy weight control methods.

She includes technical information to help parents better understand their children's nutritional needs by talking about portions, nutrients, calories and by exploring certain subjects such as vegetarianism or eating out at restaurants.

She dedicates a chapter to talking about how to help an overweight teen to feel good as well as a chapter on eating disorders.

The best aspect of this book is that it provides numerous examples of real situations that parents can face and it provides guidance, tools and information to help parents to understand and evaluate the various situations and see how they can support their teenagers. We believe that parents of children, preteens as well as teens will find that this book is a valuable source of support and information for current or future situations.

---

*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](mailto: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](http://www.anebquebec.com)*