

Anorexie et boulimie Québec (ANEB Québec)

Avril-Mai 2010

(The English version of the newsletter follows)

Mot de bienvenue

Bienvenue à la quinzième édition du bulletin électronique de ANEB Québec. Nous sommes heureux de vous faire parvenir ce bulletin afin de vous informer de ce qui se passe à 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 ANEB Québec

À l'intérieur de ce bulletin électronique :

- [Dans les bureaux de ANEB](#)
- [Congé de Pâques](#)
- [Manuel Le soutien aux repas : Guide pour les familles et les amis](#)
- [Début des groupes de soutien ANEB à Sherbrooke](#)
- [Début des groupes de soutien ANEB à Trois-Rivières](#)
- [Démarches pour le début de groupes de soutien ANEB à Charlevoix](#)
- [Invitée dans le groupe de soutien ouvert anglophone pour les proches à Pointe-Claire : Dorita Shemie, travailleuse sociale au Programme des troubles alimentaires de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas](#)
- [Invitée dans le groupe de soutien ouvert anglophone pour les proches à Pointe-Claire : Dr.Franziska Baltzer, Chef de service de la clinique des troubles alimentaires et de la médecine de l'adolescence de l'Hôpital de Montréal pour enfants](#)
- [Invitée dans le groupe de soutien ouvert francophone pour les proches à Montréal : Dr.Danielle Tadéo, pédiatre à la clinique de médecine de l'adolescence au CHU Sainte-Justine](#)
- [Formation sur l'intervention de première ligne au niveau des troubles alimentaires à l'Institut Universitaire en santé mentale Douglas](#)
- [Ateliers : La musique de mon être](#)
- [Conférence sur l'image corporelle et l'alimentation \(en anglais\)](#)
- [La charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée](#)
- [Bulletin images](#)
- [Coup de coeur de ANEB : Projet Aimons les courbes de la mère](#)

Dans les bureaux de ANEB

Nous vous rappelons que lors de l'assemblée générale annuelle de ANEB Québec tenue le 21 janvier 2010, le conseil d'administration a proposé la modification du nom de l'organisme. Selon cette proposition, le nom « Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie Québec » serait remplacé par « Anorexie et Boulimie Québec ». Cette proposition a été acceptée par les membres présents à l'assemblée, confirmant ainsi la modification du nom de l'organisme.

Anorexie et boulimie Québec a été sélectionné par les membres du conseil pour plusieurs raisons : il s'agit d'un nom court, direct, facile à mémoriser qui permet de conserver l'acronyme ANEB Québec, déjà largement utilisé. Deux firmes de communication ont été consultées pour en arriver à ce choix. Le conseil d'administration tient à préciser que ce changement n'affecte en aucun cas l'engagement d'ANEB Québec envers les personnes souffrant d'hyperphagie.

Le 19 mars, ANEB Québec a déménagé au 5500 Transcanadienne à Pointe-Claire dans les bureaux de AVON. La compagnie AVON a généreusement offert à ANEB des bureaux qui répondent mieux aux besoins de l'organisme. Nous remercions chaleureusement le Centre de Ressources Communautaires de l'Ouest de l'île (CRC) qui nous

hébergeait depuis 1998. Les nouvelles coordonnées postales de ANEB Québec sont donc 5500 Transcanadienne, Pointe-Claire, Qc, H9R 1B6. Le numéro de téléphone demeure le même : 514-630-0907 / 1-800-630-0907 et ce déménagement n'affecte pas les lieux de la tenue des groupes de soutien ouverts à Pointe-Claire.

C'est en avril et mai que nous dirons au revoir aux stagiaires qui font partie de notre équipe depuis plusieurs mois : Andréanne Côté-Gauthier et Valérie Habra, étudiantes au Baccalauréat en psychologie de l'Université de Montréal, Valérie Collin, étudiante au Baccalauréat en travail social de l'Université McGill, Hélène Maillé, étudiante au Baccalauréat en théologie pastorale de l'Institut de philosophie et de théologie des Dominicains et Estelle Patureau étudiante en anthropologie des représentations du corps et de la santé à l'Université Lumières Lyon 2 à Lyon en France. Ces stagiaires ont été une précieuse partie de notre équipe au cours des derniers mois et nous les remercions chaleureusement pour leurs belles contributions et nous leur souhaitons beaucoup de succès dans la poursuite de leurs études.

Congé de Pâques

Nous vous informons que ANEB Québec sera fermé le vendredi 2 avril, le dimanche 4 avril de même que le lundi 5 avril en raison du congé de Pâques. Lors de ces journées, le service de ligne d'écoute et de référence ne sera pas disponible. Veuillez noter également que les groupes ouverts suivants seront annulés :

Groupe pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire au CHU Sainte-Justine à Montréal
Groupe pour les proches ayant lieu au CSSS St-Rose à Laval

Nous vous remercions de votre compréhension.

Manuel Le soutien aux repas : Guide pour les familles et les amis

Il est maintenant possible d'acheter auprès de ANEB le cahier Le soutien aux repas : guide pour les familles et les amis. Ce cahier est vendu au prix de 12\$ et contient beaucoup d'informations et d'outils concrets pour faire face à diverses situations reliées aux repas lorsqu'un proche souffre d'un trouble alimentaire. Le guide est surtout écrit pour les proches d'une personne adolescente qui souffre d'un trouble alimentaire et qui nécessite un encadrement lors des repas. Il aborde entre autres en quoi consiste le soutien lors des repas et quelle est son importance, les stratégies pour rassurer la personne ayant le trouble alimentaire, comment se préparer à offrir un soutien lors des repas, quelles sont les stratégies à adopter avant, pendant et après le repas, quelles sont les approches qui sont à recommander et celles qui ne fonctionnent pas. Le formulaire ci-joint inclus également les informations pour les livres de l'organisme NEDIC (National Eating Disorders Information Center) qui contiennent de précieuses informations sur les troubles alimentaires.

Début des groupes de soutien ouverts à Sherbrooke

Il nous fait grandement plaisir d'annoncer le début des groupes de soutien ouverts de ANEB Québec à Sherbrooke. Les groupes de soutien ouverts seront offerts en collaboration avec le Centre de Santé des Femmes de l'Estrie : <http://www.csfestrie.qc.ca/>

Ces groupes de soutien seront animés en français et seront offerts au Centre de santé des Femmes de l'Estrie situé au 6 Wellington Sud bureau 302 à Sherbrooke. Le premier groupe de soutien ouvert sera offert le mardi 4 mai de 19h à 21h et sera un groupe pour les personnes de 17 ans et plus souffrant d'un trouble alimentaire. Le mardi 11 mai sera offert de 19h à 21h le groupe de soutien ouvert pour les proches d'une personne souffrant d'un trouble alimentaire au même lieu.

Les groupes de soutien ouverts seront donc offerts en alternance : une semaine le groupe pour les personnes de 17 ans et plus souffrant du trouble alimentaire et la semaine suivante le groupe pour les proches. Veuillez noter que les proches ne peuvent pas être présents lors du groupe pour les personnes souffrant du trouble alimentaire et inversement que les personnes souffrant du trouble alimentaire ne peuvent pas participer au groupe pour les proches. Il est possible de visionner le calendrier et d'avoir accès aux informations sur ces groupes dans la section Services Offerts – Groupes ouverts de notre site internet.

Les groupes de soutien sont gratuits, aucune inscription n'est nécessaire et les personnes y participent selon leurs besoins et disponibilités. Les personnes désirant aller au groupe de soutien se présentent quelques minutes avant 19h au lieu du groupe afin de pouvoir participer.

L'équipe de ANEB est fière de pouvoir soutenir aux personnes touchées par les troubles alimentaires habitant Sherbrooke et les environs. Pour toutes questions ou commentaires, veuillez communiquer avec ANEB Québec au 514-630-0907 / 1-800-630-0907.

Début des groupes de soutien ouverts à Trois-Rivières

Il nous fait grandement plaisir d'annoncer le début des groupes de soutien ouverts de ANEB Québec à Trois-Rivières.

Ces groupes de soutien seront animés en français et auront lieu au Centre Universitaire de Services Psychologiques (CUSP) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Le CUSP est au niveau sous-sol du Pavillon Michel-Sarrazin situé au 3600 rue Sainte-Marguerite. Les groupes de soutien ouverts auront lieu au local 0014.

Le premier groupe de soutien ouvert sera offert le lundi 31 mai de 19h à 21h et sera un groupe pour les personnes de 17 ans et plus souffrant d'un trouble alimentaire. Le lundi 7 juin sera offert de 19h à 21h le groupe de soutien ouvert pour les proches d'une personne souffrant d'un trouble alimentaire au même lieu.

Les groupes de soutien seront donc offerts en alternance : une semaine le groupe pour les personnes de 17 ans et plus souffrant du trouble alimentaire et la semaine suivante le groupe pour les proches. Veuillez noter que les proches ne peuvent pas être présents lors du groupe pour les personnes souffrant du trouble alimentaire et inversement que les personnes souffrant du trouble alimentaire ne peuvent pas participer au groupe pour les proches.

Les groupes de soutien sont gratuits, aucune inscription n'est nécessaire et les personnes y participent selon le besoin et la disponibilité. Les personnes désirant aller au groupe de soutien se présentent quelques minutes avant 19h au lieu du groupe afin de pouvoir participer.

L'équipe de ANEB est fière de pouvoir soutenir aux personnes touchées par les troubles alimentaires habitant à Trois-Rivières et les environs. Pour toutes questions ou commentaires, veuillez communiquer avec ANEB Québec au 514-630-0907 / 1-800-630-0907.

Démarches pour le début de groupes de soutien ANEB à Charlevoix

À la fin du mois d'avril des membres de l'équipe de ANEB iront à Charlevoix afin de rencontrer des membres de l'équipe du Centre Femmes aux Plurielles. <http://www.cfplus.org/> Lors de ces rencontres, des professionnel(le)s de Centre Femmes aux Plurielles recevront une formation de ANEB concernant les troubles alimentaires et des démarches seront effectuées afin qu'une collaboration entre ANEB et Centre Femmes aux Plurielles permette d'offrir sous peu des groupes de soutien pour les personnes souffrant de troubles alimentaires et pour les proches. Nous vous informerons des développements à ce sujet.

Invitée dans le groupe de soutien ouvert anglophone pour les proches à Pointe-Claire : Dorita Shemie, travailleuse sociale au Programme des troubles alimentaires de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas

ANEB Québec désire vous inviter à rencontrer Madame Dorita Shemie, travailleuse sociale au programme des troubles alimentaires de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas. Ceci sera une opportunité d'avoir de l'information et des outils sur comment offrir soutien à un être cher qui souffre d'un trouble alimentaire.

Madame Shemie sera présente le jeudi 22 avril de 19h-21h dans le groupe de soutien ouvert anglophone pour les proches d'une personne souffrant du trouble alimentaire qui a lieu au 111 avenue Donegani à Pointe-Claire.

Veuillez noter que ce groupe sera animé en anglais 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 vous inscrire à l'avance.

[Invitée dans le groupe de soutien ouvert anglophone pour les proches à Pointe-Claire : Dr.Franziska Baltzer, Chef de service de la clinique des troubles alimentaires et de la médecine de l'adolescence de l'Hôpital de Montréal pour enfants](#)

ANEB Québec désire vous inviter à rencontrer Dr.Franziska Baltzer, Chef de service de la clinique des troubles alimentaires et de la médecine de l'adolescence de l'Hôpital de Montréal pour enfants. Ceci sera une opportunité d'avoir de l'information sur les troubles alimentaires, particulièrement au niveau physique et médical.

Dr.Baltzer sera présente le jeudi 20 mai de 19h-21h dans le groupe de soutien ouvert anglophone pour les proches d'une personne souffrant du trouble alimentaire qui a lieu au 111 avenue Donegani à Pointe-Claire.

Veillez noter que ce groupe sera animé en anglais 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 vous inscrire à l'avance.

[Invitée dans le groupe de soutien ouvert francophone pour les proches à Montréal : Dr.Danielle Tadéo, pédiatre à la clinique de médecine de l'adolescence du CHU Sainte-Justine](#)

ANEB Québec désire vous inviter à rencontrer Dr.Danielle Tadéo, pédiatre à la clinique de médecine de l'adolescence du CHU Sainte-Justine. Ceci sera une opportunité d'avoir de l'information sur les troubles alimentaires, particulièrement au niveau physique et médical.

Dr.Tadeo sera présente le mercredi 9 juin de 19h-21h dans le groupe de soutien ouvert francophone pour les proches qui a lieu au local 419 du YWCA situé au 1355 René-Lévesque Ouest à Montréal.

Veillez 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 vous inscrire à l'avance.

[Formation sur l'intervention de première ligne au niveau des troubles alimentaires à l'Institut Universitaire en santé mentale Douglas](#)

Veillez trouver ci-joint la publicité pour une formation qui aura lieu à l'Institut Universitaire en santé mentale Douglas le vendredi 7 mai et qui portera sur l'intervention de première ligne au niveau des troubles alimentaires. Pour réserver, vous devez communiquer avec Dorita Shemie au (514) 761-6131, poste 3897 ou par courriel shedor@douglas.mcgill.ca. Réservez tôt car le nombre de place est limité à cent personnes.

[Ateliers : La musique de mon être](#)

Veillez trouver ci-joint un document informatif au sujet d'ateliers pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire qui seront offerts prochainement par ANEB.

[Conférence sur l'image corporelle et l'alimentation \(en anglais\)](#)

Veillez trouver ci-joint la publicité pour une conférence intitulée Body image, Eating and me qui sera présentée par l'Institut Argyle (www.argyleinstitute.org) le jeudi 8 avril. Pour réserver votre place veuillez communiquer avec Andrée Dallaire au 514-931-3581

[La charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée](#)

ANEB Québec invite les Québécois et Québécoises à signer La charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée. Les troubles alimentaires constituent la troisième maladie chronique en importance chez les adolescentes. Prévenir les troubles alimentaires est un défi de taille ces derniers étant le résultat de facteurs biologiques, psychologiques, familiaux et sociaux. Plusieurs études confirment que l'obsession de la minceur est un facteur de risque important dans le développement d'un trouble alimentaire, surtout à la puberté, alors que le corps est en pleine croissance et différent de celui valorisé dans notre société. ANEB Québec est ravi de constater que le projet de La

charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée passe plutôt à une deuxième étape en lançant une campagne intensive de sensibilisation avec le microsite <http://www.jesigneenligne.com/fr/>

Nous vous invitons tous les Québécois et Québécoise à visiter ce microsite et à signer la charte. L'obsession de la minceur et de l'extrême maigreur est profondément ancrée dans notre société, et beaucoup d'efforts seront nécessaires pour le changement des idéaux de beauté véhiculés dans les médias. Voilà pourquoi nous encourageons la Ministre St-Pierre à poursuivre dans ce sens.

Bulletin images

La dernière parution du bulletin *images* portait sur le temps des fêtes. Le prochain bulletin sera disponible sous peu et portera sur l'exercice physique.

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 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.

Coup de coeur de ANEB :Projet Aignons les courbes de la mère

Nous vous invitons à visiter le projet suivant par le biais de Facebook :

<http://www.facebook.com/pages/Aignons-les-courbes-de-la-mere/330276693922?v=photos#!/pages/Aignons-les-courbes-de-la-mere/330276693922?ref=ts>

Marie-Claude Guilbault a créé un projet aidant les mères à se sentir bien dans leur peau afin d'éviter qu'elles développent des troubles alimentaires après la grossesse en raison de la forte pression qu'elle ressentent quant à leur apparence. Elle explique : "Partant de l'idée que les mères ressentent beaucoup de pression quant à leur physique après la grossesse et que rien n'est fait pour les revaloriser, j'ai créé "Aignons les courbes de la mère". Mon groupe comprend les photos professionnelles de mères présentant leurs imperfections physiques. Il comprend également les textes personnels de ces femmes par rapport à la pression qu'elles ressentent. Ce site a été créé le 14 février dernier et il compte maintenant plus de 10 000 membres !"

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
