

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

- Novembre 2007 -

(La version anglaise de ce bulletin électronique se trouve au bas)

Mot de bienvenue...

Bienvenue à la première édition du bulletin électronique de l'ANEB Québec. Nous sommes heureux de mettre en place ce service afin que vous soyez toujours à la fine pointe de l'information concernant l'ANEB. Vous trouverez à l'intérieur de chaque édition une foule de renseignements sur les services de l'organisme, les événements à venir et sur les troubles alimentaires en général. Nous espérons que vous apprécierez et n'hésitez surtout pas à nous communiquer vos commentaires et suggestions !

L'équipe de l'ANEB Québec

À l'intérieur de ce bulletin électronique :

1. Dans les bureaux de l'ANEB...
2. Assemblée générale annuelle
3. Conférence : "Tout le monde a des désordres alimentaires"
4. Groupes ouverts pour les parents et les proches
5. Tirage bénéfice
6. Bulletin d'information "images"
7. Question et réponse sur les troubles alimentaires
8. Coup de cœur

1. DANS LES BUREAUX DE L'ANEB...

L'automne est déjà bien entamé. Depuis septembre, nous avons été fort occupés à l'élaboration et à la mise en place de différents services dont dix groupes de soutien fermé de Niveau I. C'est donc près de 100 personnes qui, pendant 4 mois et demi, participeront à chacune des dix-huit rencontres du programme psychoéducatif de l'ANEB. Nous leur souhaitons évidemment de beaux partages et une belle chimie à l'intérieur des groupes ! N'oubliez pas qu'après avoir complété le Niveau I, d'autres groupes s'offrent à vous : Niveau II, Sexualité, Art et Nutrition. Nous prenons les inscriptions aussitôt le groupe de Niveau I complété. Alors, ne tardez pas !

Nous sommes également dans la planification de la *Semaine nationale de sensibilisation des troubles alimentaires* qui aura lieu au mois de février 2008. Nous vous donnerons davantage de détails dans les prochaines semaines mais soyez assurés que nous vous réservons de belles surprises.

Depuis quelques mois, nous accueillons plusieurs stagiaires et bénévoles dans notre équipe et nous tenons à souligner leur excellent travail. Ces personnes, très professionnelles, empathiques et motivées, apportent sans contredit beaucoup de dynamisme à l'organisme. Merci à vous toutes !

2. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Nous tenons à informer tous nos membres de la tenue de l'Assemblée générale annuelle qui aura lieu le 8 novembre 2007 à 18h30 à l'hôpital Ste-Justine (salle Justine Lacoste Beaubien). Cette assemblée générale annuelle est l'occasion de venir prendre connaissance de tous les services offerts par l'ANEB durant la dernière année. Un appel de candidatures est également lancé aux membres intéressés à joindre le conseil d'administration de l'ANEB. Nous avons actuellement trois sièges vacants et vous êtes les bienvenus !

3. CONFÉRENCE : "Tout le monde a des désordres alimentaires"

Jeudi le 8 novembre 2007, nous aurons le plaisir d'accueillir les auteures du livre « Mangez ! » des éditions La Presse. C'est un livre qui propose une approche anti-régime, bannit les restrictions alimentaires et redonne un sentiment de liberté par rapport au poids. Cette conférence est offerte gratuitement au grand public par madame Marie-Claude Lortie, journaliste et chroniqueuse à La Presse, ainsi que madame Guylaine Guévremont, nutritionniste-diététiste.

Heure : 20h00

Lieu : Hôpital Ste-Justine (salle Justine Lacoste Beaubien)

Vous êtes toutes et tous les bienvenus.

Veillez, s'il vous plaît, confirmer votre présence au **514 630-0907** ou **1 800 630-0907**.

4. GROUPES OUVERTS POUR LES PARENTS ET LES PROCHES

Les groupes ouverts pour les parents et les proches accueilleront différents invités prochainement.

GO *francophone* pour les parents et les proches

- 28 novembre 2007 : Informations offertes par la présidente de l'ANEB Québec. Madame Danielle Taddéo est pédiatre à l'Hôpital Ste-Justine. Elle pourra vous renseigner sur les services offerts à cet endroit et répondre aux interrogations sur les troubles alimentaires au niveau médical et psychologique.

GO *anglophone* pour les parents et les proches

- 21 novembre 2007 : Témoignage d'une personne ayant souffert d'un trouble alimentaire

5. TIRAGE BÉNÉFICE

Depuis maintenant quatre ans, nous organisons un tirage bénéfice annuel. Cette activité de financement est primordiale et permet à l'ANEB de recueillir des fonds qui sont nécessaires à la poursuite des services de qualité et à faible coût.

Encore cette année, nous sommes fiers de vous présenter 17 prix alléchants et originaux d'organismes et d'entreprises qui ont à cœur le bien-être de leur communauté. En vous procurant des billets au faible coût de 10 \$, vous courrez la chance de gagner deux billets d'avion pour une destination de votre choix en Amérique du Nord d'une valeur de 5 672 \$, offerts gracieusement par Air Canada (Kids Horizons Enfance) ! La gagnante de l'an dernier s'est envolée pour Hawaii et a eu la chance de découvrir des paysages époustouflants de différentes îles tropicales. À qui la chance cette année ?

Les billets seront en vente prochainement.

6. BULLETIN D'INFORMATION "IMAGES"

Notre dernier bulletin "images" portant sur l'aspect génétique des troubles alimentaires est présentement en circulation. Vous pouvez consulter l'article du Dr. Howard Steiger en vous rendant sur le site de l'ANEB sous la rubrique « Bulletin ». Le prochain numéro porte sur "L'art thérapie et les troubles alimentaires" et sera disponible au mois de décembre. Pour avoir accès au contenu intégral des bulletins par le biais du site internet ou pour les recevoir par la poste, vous devez devenir membre de l'ANEB.

Par ailleurs, nous sommes à la recherche d'idées de thème pour les prochaines éditions et toutes les suggestions seront les bienvenues ! Est-ce qu'il y a des sujets particuliers que vous préféreriez retrouver dans le bulletin ? Est-ce que vous aimeriez que certains thèmes soient approfondis ? Vous pouvez nous transmettre vos suggestions par courriel : anebquebec@anebquebec.com

7. QUESTION ET RÉPONSE SUR LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Les personnes souffrant d'un trouble alimentaire, les parents et les proches ainsi que les intervenants ont fréquemment des interrogations. Nous profiterons des bulletins électroniques pour soulever une question et y répondre.

Question : Est-ce qu'il existe des bons régimes ?

Réponse : La réponse est complexe et très délicate spécialement pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire. Voici la philosophie de l'ANEB à ce niveau. D'après nous, les bons régimes n'existent tout simplement pas car ils sont contre nature et pour reprendre le thème de la journée internationale sans diète de 2007, «Le régime miracle n'existe pas. S'il existait, on le saurait !». 😊

Pourquoi déconseillons-nous fortement les diètes, les interdits ou toutes formes de restrictions alimentaires ? Il y a de nombreuses raisons physiques et psychologiques. Premièrement, il est

prouvé que toutes les formes de restriction augmentent les obsessions alimentaires et peuvent conséquemment aboutir à des moments de pertes de contrôle vis-à-vis la nourriture. En ne se permettant pas un aliment X, évidemment c'est celui qui nous reviendra constamment en tête qu'on le veuille ou non. L'obsession prend alors la place et le corps aura tendance à vouloir en surconsommer en prévision du manque à venir. Dans son blogue, madame Guylaine Guévremont (<http://mangez.mcinfotechnique.com/blog2/>) différencie trois formes de privation. Voici intégralement une partie de ses propos : « Il y a la privation **évidente** : « Je rêve de gâteaux mais je n'en mange pas ». Évidemment, la personne flanche un jour et en mange plus que nécessaire. Il y a la privation **insidieuse** : « Je mange des gâteaux à chaque fois que j'en ai envie, mais je me sens coupable ». La culpabilité est une forme de privation car le cerveau enregistre « tu n'aurais pas dû ». Il y a la privation **sournoise** : « Je mange des gâteaux de manière raisonnable, car pour ma santé, il ne faut quand même pas en manger à tous les jours ». Elle est aussi pire que les autres ! J'imagine que cela vous surprend ? Il faut cesser de justifier ses restrictions. Méfiez-vous tout particulièrement de la pensée « il ne faut pas » sous toutes ses formes. La réalité, lorsqu'on s'écoute et que l'on respecte ses goûts, demeure que l'on ne mange pas du même aliment à tous les jours, à moins d'y être contraint. C'est une fausse peur qui pousse à raisonner ses choix alimentaires, et l'unique moyen d'avoir envie de manger le même aliment à tous les jours est de s'en priver ou de l'avoir fait dans le passé. » Bref, en se donnant simplement le droit à tous les aliments et en les consommant selon ses sensations de faim et de satiété, les obsessions et les pertes de contrôle diminuent grandement et peuvent même être évitées.

Aussi, le corps est intelligent et il va se rendre compte qu'il est privé de nourriture. Il va donc se mettre en mode survie. Qu'est-ce que ça signifie ? Le corps réagit à une diète de la même manière qu'à une famine : en réduisant sa consommation d'énergie. En recommençant à manger comme avant ou plus à cause de la privation imposée, le corps aura donc tendance à entreposer sous forme de graisses les calories qu'il reçoit enfin. Il va faire ses protections de peur d'être à nouveau privé. C'est pourquoi les régimes conduisent bien des personnes au syndrome du «yoyo». Le problème c'est que le poids repris est souvent plus grand que celui initial, c'est-à-dire avant même la tenue d'un régime.

Il est également faux de croire que se préoccuper de sa ligne et de se mettre au régime pour perdre du poids veut dire que l'on prend soin de sa santé. C'est malheureusement une croyance à la mode. En réalité, les régimes amaigrissants peuvent menacer autant la santé physique que la santé mentale. Les risques associés aux régimes amaigrissants comprennent des carences en vitamines et minéraux, la fatigue, la difficulté à se concentrer, l'insomnie, la déshydratation, le développement d'une relation obsessionnelle avec la nourriture, la perte du plaisir de manger, la baisse de l'estime de soi, etc. Pour plusieurs personnes, les régimes ont été l'élément déclencheur du trouble alimentaire. Pour s'en sortir, il faut donc s'en libérer !

8. COUP DE COEUR

Dans chacun des bulletins électroniques, nous vous présenterons notre dernier coup de cœur. Cette semaine, nous avons opté pour une vidéo de la compagnie DOVE. Le message véhiculé est puissant et l'ANEB appuie à 100% toutes les initiatives qui favorisent la diversité des formes corporelles, le bien-être et les prises de conscience face aux modèles "idéaux" véhiculés par la société. En espérant qu'avec le temps, ce genre de message fera son petit bout de chemin.

<http://www.initiativevraiebeaute.ca/flat2.asp?id=6962>

Bon visionnement !

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 Persons Suffering from

Anorexia Nervosa and Bulimia (ANEB Quebec)

- November 2007 -

Word of welcome ...

Welcome to the first edition of ANEB Quebec's electronic newsletter. We are happy to offer this service as a means of keeping you constantly up to date on the latest happenings at ANEB. In each issue you will find a host of information on the services offered by our organization, our upcoming events, and on eating disorders in general. We hope that you enjoy this new service and we invite you to send us any comments or suggestions you might have!

The ANEB Quebec Team

Inside:

- 1. From the ANEB office ...**
- 2. Annual General Meeting**
- 3. Conference: "Tout le monde a des désordres alimentaires"**
- 4. Open groups for family and friends**
- 5. Fundraising raffle**

6. "Images" newsletter

7. Q & A on eating disorders

8. Close to your heart

1. FROM THE ANEB OFFICE ...

Autumn is already well under way. Since September, we have been very busy establishing and putting into place many services, including 10 closed support groups (Level 1). That represents close to 100 people who, over a period of four and a half months, will participate in each of the 18 sessions that make up ANEB's psychoeducational program. We wish them lots of sharing and positive group chemistry! Don't forget that after having completed the Level 1 group, other groups are available to you: Level 2, Sexuality, Art, and Nutrition. We can take your name as soon as you have completed the Level 1 group, so don't delay!

We are also currently in the planning stages of *National Eating Disorder Awareness Week* which will take place in February 2008. We will provide you with more details in the coming weeks, but rest assured that there will be some nice surprises.

In the last few months, we have welcomed several students and volunteers to our team and we would like to acknowledge their excellent work. These professional, motivated, empathic individuals bring an enormous amount of energy to the organization. A big thank you to all of you!

2. ANNUAL GENERAL MEETING

We would like to inform all of our members that our Annual General Meeting will be held on Thursday, November 8th 2007 at 6:30 p.m. at Sainte-Justine Hospital (Justine Lacoste Beaubien Amphitheatre). This annual meeting gives you a chance to come and hear about all of the services that ANEB has offered over the last year. A call for nominations is also underway for any members who are interested in joining ANEB's Board of Directors. We currently have 3 vacant seats and we welcome those interested!

3. CONFERENCE: "Tout le monde a des désordres alimentaires"

On Thursday, November 8th 2007 we will have the pleasure of welcoming the authors of the book "Mangez!" (La Presse publishing group). It is a book that advocates an anti-diet approach, gets rid of food restrictions and restores a sense of freedom with regards to weight. This conference is offered free of charge to the general public by Ms. Marie-Claude Lortie, journalist at La Presse, as well as Ms. Guylaine Guévremont, nutritionist-dietician. Please note that this conference will be offered in french.

Time: 8:00 p.m.

Location: Sainte-Justine Hospital (Justine Lacoste Beaubien Amphitheatre)

All are welcome! Please confirm your presence by calling **514 630-0907** or **1 800 630-0907**.

4. OPEN GROUPS FOR FAMILY AND FRIENDS

The open groups for family and friends will be welcoming several guests in the near future.

French open group for family and friends:

- November 28 2007: Visit from the president of ANEB Quebec. Ms. Danielle Taddéo is a paediatrician at Sainte-Justine Hospital. She will be able to answer your questions about the various services offered there as well as about the medical and psychological aspects of eating disorders.

English open group for family and friends:

- November 21 2007: Testimonial by someone who has suffered from an eating disorder.

5. FUNDRAISING RAFFLE

For the last four years now, we have been organizing an annual fundraising raffle. This fundraising activity is fundamental in providing ANEB with funds that allow us to continue to offer quality services at a low cost.

Once again this year we are proud to offer 17 original and attractive prizes from organizations and companies that truly take the well-being of the community to heart. By buying tickets at the low price of \$10 each, you have the chance of winning 2 plane tickets valued at \$5672 to the North American destination of your choice, donated graciously by Air Canada (Kids Horizons Enfance)! Last year's winner took off for Hawaii and had the chance to experience the majestic scenery of the different tropical islands. Who will be the lucky one this year?

Tickets go on sale soon.

6. "IMAGES" NEWSLETTER

Our most recent issue of "Images", which discusses the genetic aspects of eating disorders, is currently available. You can consult the article written by Dr. Howard Steiger by visiting ANEB's website and clicking on "Newsletter". The next issue will discuss "Art therapy and eating disorders" and will be available in December. To have access to the entire issue of the Newsletter on our website or to receive it by mail, you must become a member of ANEB.

In addition, we are currently looking for ideas of themes for future issues. All suggestions are welcome! Are there particular topics that you would like to see discussed in the newsletter? Or perhaps certain themes that you feel deserve a more detailed discussion? Please send us your suggestions by email: anebquebec@anebquebec.com

7. Q & A ON EATING DISORDERS

Individuals suffering from an eating disorder, their parents and friends, as well as professionals working with this population often have questions. We will take advantage of this bulletin to respond to some of these questions.

Question: Is there such a thing as a good diet?

Answer: The answer is complex and very delicate, particularly for people suffering from an eating disorder. Here is ANEB's philosophy on this issue. In our opinion, good diets simply do not exist because they go against nature. To restate the theme from the 2007 International No Diet Day, "The miracle diet does not exist! If it did, we'd know about it!"

Why do we advise so strongly against diets and all forms of food restriction? There are numerous physical and psychological reasons. Firstly, it has been proven that all types of restriction in fact increase food obsession and can consequently lead to moments of lack of control around food. By not allowing yourself to eat a certain food, you are setting yourself up to obsess about that same food, whether you like it or not. The obsession takes over and your body has the tendency to overeat in anticipation of the deprivation it knows is coming. On her blog, Ms. Guylaine Guévremont (<http://mangez.mcinfotechnique.com/blog2/>) distinguishes between three different types of deprivation. Here is an excerpt of her thoughts on the subject: "There is **overt** deprivation: 'I'm dreaming of cake but I will not eat it.' Obviously, one day the person cracks and eats more than is necessary. Then there is **insidious** deprivation: 'I eat cake whenever I feel like it, but I feel guilty.' Guilt is a type of deprivation because the brain registers the message that 'you shouldn't have'. Finally, there is **deceptive** deprivation: 'I eat cake in a reasonable manner, because it would not be good for my health if I ate it every day.' This is just as bad as the other types! Does this surprise you? We must stop justifying our restrictions. Be particularly wary of 'I shouldn't' in all of its forms. The reality, once we listen to ourselves and respect our preferences, is that we don't eat the same foods every day unless we are limited to those foods. It is an illogical fear that leads to these food choices, and the best way to want to eat the same food every day is to deprive yourself of it or to have done so in the past." In short, by simply giving yourself permission to eat all foods and by eating them according to your feelings of hunger and satiety, obsessions and moments of loss of control diminish greatly and can even be avoided.

Our body is intelligent and will realize that it is deprived of food. It will then enter survival mode. What does this mean? The body reacts to a diet the same way that it reacts to starvation: by reducing its energy consumption. When you resume normal eating, or even begin to eat more because of the deprivation, the body has a tendency to store the calories that it is finally getting as fat. It protects itself in fear of once again being starved. This is why diets lead many people to the "yo-yo" syndrome. The problem is that individuals often gain back more weight than they have lost.

It is equally faulty to believe that being preoccupied about your waistline and going on a diet to lose weight means that you are taking care of your health. Unfortunately, this type of thinking is currently in style. In reality, dieting to lose weight can be a threat to both physical and mental health. The risks associated with weight-loss diets include vitamin and mineral deficiencies, fatigue, difficulty concentrating, insomnia, dehydration, development of an obsessive relationship with food,

loss of pleasure in eating, lowered self-esteem, etc. For many people, dieting was the trigger for their eating disorder. In order to recover, one must therefore break free from dieting!

8. CLOSE TO YOUR HEART

Each electronic bulletin will end with our top pick. This week, we have opted for a video from DOVE. It sends a strong message and ANEB fully supports all initiatives that celebrate diverse body types, well-being, and awareness of the body ideal promoted by society. Let's hope that with time, this type of message will do its part.

<http://www.initiativevraiebeaute.ca/flat2.asp?id=6962>

Happy viewing!

Thank you for reading ANEB Quebec's electronic bulletin!

If you would like to be removed from this mailing list, please write to us at anebnouvelles@hotmail.com and put "Remove from mailing list" in the subject line.

*For more information on our organization, please visit our website at **www.anebquebec.com***
