

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

Juin - Juillet 2008

(The English version of the newsletter follows)

Mot de bienvenue

Bienvenue à la quatrième 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 l'ANEB. Vous trouverez à l'intérieur de chaque édition des renseignements sur les services de l'organisme, sur divers projets et événements à venir 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](#)
- [Activités de financement](#)
- [Pétition concernant les normes de beauté](#)
- [Nouvelle section du site internet de l'ANEB](#)
- [Bulletin d'information "images"](#)
- [Groupes de soutien pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire](#)
- [Coup de cœur de l'ANEB](#)
- [Article sur l'Orthorexie](#)

Dans les bureaux de l'ANEB

Tout d'abord nous désirons souligner le départ de Nadia Bérubé qui faisait partie de l'équipe de l'ANEB depuis plusieurs années, tout d'abord en tant que bénévole et par la suite en tant qu'intervenante/responsable de la ligne d'écoute. Nous lui souhaitons beaucoup de succès dans ces nouvelles expériences professionnelles et la remercions pour son immense contribution à l'ANEB. En disant au revoir à Nadia nous accueillons Corinne Sylvestre, bachelière en travail social, qui est la nouvelle intervenante/responsable de la ligne d'écoute. Nous souhaitons également la bienvenue à Marie-Hélène Pausé, étudiante à la maîtrise en sexologie, qui occupera un emploi à l'ANEB pour quatre mois durant la période estivale.

Activités de financement

L'ANEB Québec étant un organisme communautaire sans but lucratif, nous organisons des activités de financement afin de pouvoir continuer à offrir nos services aux personnes touchées par les troubles alimentaires. Pour l'année 2008-2009 nous organiserons un gala au mois de février 2009. Le gala du 6 février 2008 intitulé "Les yeux du cœur 2008" avait permis de ramasser des fonds et fût une soirée remplie de divertissement et d'émotions. Les artistes présents (Marjo, Boom Desjardins, Mélanie Renaud, Nanette Workman) ont offert des prestations dynamiques et nous déterminerons prochainement quels seront les artistes qui participeront au gala 2009. De nouveau cette année nous effectuerons un tirage annuel qui comportera de nombreux prix qui

proviennent d'organismes et d'entreprises qui désirent supporter la cause des troubles alimentaires et le bien-être de la communauté. L'objectif de vente pour cette année est de 2000 billets (l'année dernière nous en avons vendus 1700) alors nous vous aviserons dès que les billets seront en vente. Nous sommes présentement à la recherche de commanditaires pour le gala de même que pour les prix du tirage annuel. Les personnes et entreprises intéressées à être commanditaires peuvent communiquer avec l'ANEB au 514-630-0907 ou info@anebquebec.com

Pétition concernant les normes de beauté

Lors du dernier bulletin nous vous avons informé que l'ANEB appuyait une initiative de plusieurs jeunes femmes qui ont décidé de faire circuler une pétition concernant les normes de beauté afin de la remettre à la ministre de la Condition féminine, de la Culture et des Communications. Cette pétition visait une législation exigeant que les mannequins aient un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 18.5 afin de pouvoir participer à des activités commerciales. Nous sommes heureux de vous annoncer que 3541 signatures ont été obtenues par le biais de cette belle démarche. Nous vous tiendrons au courant des développements à ce sujet.

Nouvelle section du site internet de l'ANEB : Médias sous la loupe

Dans le cadre de la journée internationale sans diète du 6 mai 2008, l'ANEB a lancé une nouvelle section sur le site internet intitulé Médias sous la loupe. Ce projet vise à développer une vision critique face aux messages reliés au corps et à l'alimentation envoyés par les divers médias. Nous vous invitons à consulter cette section de notre site internet pour plus de détails et surtout nous vous invitons à nous faire parvenir des publicités accompagnées de vos commentaires afin que nous puissions les afficher dans cette section.

Bulletin d'information « Images »

Le nouveau bulletin d'information « Images » portant sur le couple, la sexualité et les troubles alimentaires est maintenant disponible. Il sera envoyé par la poste aux membres de l'ANEB et les membres peuvent également accéder au bulletin par la section Membres du site internet. Pour les personnes désirant devenir membres de l'ANEB, veuillez consulter la section Membres de notre site internet. Bonne lecture !

Groupes de soutien pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire

Nous vous rappelons de nouveau que les prochains groupes fermés (niveau 1, niveau 2, Sexualité, Nutrition et Art) auront lieu en septembre. Vous pouvez contacter l'ANEB au 514-630-0907 afin de vous inscrire. En attendant de participer à un groupe fermé, vous êtes les bienvenues aux groupes de soutien ouverts. Pour les détails concernant ces groupes veuillez consulter la section Services Offerts – Groupes Ouverts de notre site internet ou appeler l'ANEB.

Coup de cœur de l'ANEB

Le samedi 7 juin 2008, des soirées pyjama seront organisées partout au Canada selon une initiative du Fonds d'estime de soi de Dove. La Soirée pyjama Dove pour l'estime de soi a pour but d'avoir du plaisir et d'amorcer une vraie discussion sur l'estime de soi avec des filles de 8-14 ans. Pour de l'information au sujet de cette soirée, les modalités d'inscription et un guide pour la soirée (incluant un aide-mémoire, des trucs et conseils, des activités et les invitations) veuillez consulter le www.soireedove.ca

Dans le cadre de la Soirée pyjama Dove pour l'estime de soi, des émissions spéciales seront diffusées simultanément sur les chaînes de télévision Canal Vie et Vrak TV. Ces émissions seront animées par Mitsou Gélinas, Magalie Blondeau-Lépine et la psychologue Dre Nadia Gagnier.

Vous pouvez consulter les sites suivants pour plus d'information :

<http://www.canalvie.com/soireedove/> ou <http://www.vrak.tv/soireedove/>

Article sur l'orthorexie

Qu'est ce que l'orthorexie ?

L'orthorexie est décrit comme une obsession pathologique pour la nourriture biologiquement pure ce qui peut entraîner d'importantes restrictions alimentaires. Le mot orthorexie provient du mot grec orthos (correct, approprié, droit) et orexia (appétit). Le terme orthorexie a été introduit par le Dr. Steve Bratman en 1997 qui fut le premier à décrire ce trouble alimentaire et à proposer une méthode de diagnostic après que lui-même ait souffert de ce trouble. Les personnes souffrant d'orthorexie peuvent créer une diète très stricte en lien avec leur désir obsessif d'améliorer leur santé, de traiter une maladie ou de perdre du poids. L'orthorexie est considéré un trouble alimentaire surtout puisque la diète de la personne devient la chose la plus importante dans sa vie. Les aliments exclus de l'alimentation peuvent être considérés impures ou incorrects car les méthodes de production incluent l'utilisation d'herbicides, de pesticides ou de substances artificielles. Une telle obsession par rapport aux techniques et aux matériels utilisés lors de la production de la nourriture peut mener à la perte de relations sociales et à l'insatisfaction affective.

La personne souffrant d'orthorexie peut avoir une attitude de supériorité morale au sujet de son alimentation car elle a l'impression qu'elle atteint un état de pureté par le biais de la diète parfaite. Contrairement aux autres troubles alimentaires tels l'anorexie, les personnes souffrant d'orthorexie mettent l'emphase sur la qualité de la nourriture plutôt que la quantité. Elles n'ont pas de distorsions au niveau de l'image corporelle ou un désir d'être mince. Donc, l'aspect obsessif de la maladie n'est pas au sujet du poids mais au sujet des aliments qui remplissent les critères de ce que la personne considère comme étant des aliments santé. D'un autre côté, il y a des éléments similaires avec d'autres troubles alimentaires tels des traits de personnalité (rigidité, perfectionnisme, besoin de ressentir du contrôle dans la vie transféré vers l'alimentation) des éléments de phobies (anxiété intense au sujet de certains aliments et le besoin de les éviter) des distorsion cognitives au sujet de leur condition physique (non conscient de la sévérité de leur condition physique) et des tendances hypocondriaques communes avec l'anorexie nerveuse. L'orthorexie n'implique habituellement pas de risques physiques à moins que la personne suive une diète d'une restriction extrême telle une diète crue (la consommation d'aliments crus) ou le fruitarisme (consommation de fruits) ou si elle effectue un jeûne de pureté. Même si les troubles alimentaires ont des causes et manifestations complexes, de nombreux savants basent l'anorexie et la boulimie sur la pression sociale reliée à la minceur. L'orthorexie suivrait également un tel modèle étant donné que dans notre société bien s'alimenter est perçu comme quelque chose de positif et de désirable.

Étant donné que l'orthorexie n'est pas décrit dans le DSM (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), certains spécialistes préfèrent décrire ce trouble comme un comportement obsessif compulsif plutôt qu'un trouble alimentaire. Néanmoins, un important problème peut

survenir lors du traitement de l'orthorexie. Étant donné que la principale caractéristique de cette maladie est la recherche de la pureté, toute drogue ou traitement (réalimentation) peut être perçue comme toxique. Toutefois, étant donné qu'une bonne santé est leur obsession, les personnes souffrant d'orthorexie peuvent voir le traitement comme étant egosyntonic, en harmonie avec ce qui est recherché. Finalement, reconnaître cette maladie de même que le besoin d'un traitement dépasse le besoin de définir ou de catégoriser cette maladie.

Références :

Mathieu J. What is Orthorexia? JADA. 2005; 105(10):1510-1512.

Zamora et al. Orthorexia nervosa. A new eating behavior disorder? Actas. Esp. Psiquiatr. 2005; 33(1):66-68.

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 2008

A word of welcome

Welcome to the fourth 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, upcoming 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 Québec Team

Inside this issue:

- [At the ANEB offices](#)
- [Fundraising activities](#)
- [Beauty standards petition](#)
- [New section on the ANEB website](#)
- [Images newsletter](#)
- [Support groups for people suffering from an eating disorder](#)

- [ANEB's special pick](#)
- [Article on orthorexia](#)

[At the ANEB offices](#)

We would like to take this opportunity to mention that Nadia Bérubé who has been a part of the ANEB team for many years, first as a volunteer and then as the help and referral line coordinator as well as senior community worker, has left ANEB. We wish her great success in her new work experiences and we sincerely thank her for her great contribution to ANEB. As we say goodbye to Nadia, we welcome Corinne Sylvestre, a social work graduate, who is the new coordinator of the help and referral line. We are also happy to welcome Marie-Hélène Pauzé, a master of sexology student, who will be part of the ANEB team for four months this summer.

[Fundraising activities](#)

Being a non-profit organization, ANEB Quebec must organize various activities in order to raise funds and continue to offer services to people affected by eating disorders. For the 2008-2009 year we will organize a gala in February 2009. Last year's February 6th "*Les yeux du cœur 2008*" gala raised funds for ANEB and was an entertaining evening filled with excitement. The artists that were present (Marjo, Nanette Workman, Mélanie Renaud and Boom Desjardins) offered dynamic performances and we will soon determine the artists for next year's gala. Once again this year we will do an annual draw that will include a variety of prizes that come from organizations and companies that support the issue of eating disorders and the well-being of the community. The goal for this year is to sell 2000 tickets (last year 1700 tickets were sold) so we will let you know when the ticket go on sale. We are currently searching for sponsors for the gala as well as for prizes for the draw. Individuals and companies that are interested to be sponsors can contact ANEB at 514-630-0907 or info@anebquebec.com

[Petition regarding beauty standards](#)

In the last newsletter we informed you that ANEB supports the initiative of several young women who are circulating a petition concerning the current beauty standards which will be handed to the Minister of Culture, Communications and the Status of Women. The goal of this petition is to have a legislation whereby models would be required to have a body mass index (BMI) over 18.5 in order to be allowed to work in advertisement and on runways. We are happy to announce that 3541 signatures were gathered. We will keep you informed of any developments about this matter.

[New section on the ANEB website : Média magnifying glass](#)

In honour of International no diet day (May 6th 2008) ANEB created a new website section, Media Magnifying glass. The goal of this project is to develop of more critical view of the media and the various messages they send about body and food. We invite you to consult this new section of our website for further information and we also invite you to send us advertisements along with your comments so they can be posted in this new section.

[Images newsletter](#)

The new *Images* newsletter about sexuality, relationships and eating disorders is now available. It will be sent by mail to all ANEB members and ANEB members can also have access to it through the Members section of our website. For people who wish to become members of ANEB, please consult the Members section of our website. Happy reading!

[Support groups for people suffering from an eating disorder](#)

We wish to remind you that the next closed groups will take place in September. To register you can contact ANEB at 514 630 0907. In the meantime, you are welcome to attend the open support groups. For details about these groups, please consult the Our Services-Open Groups section of our website.

[ANEB's PICK](#)

Saturday June 7th, sleepovers will take place all over Canada because of an initiative by Dove. The goal of the Dove Sleepover for self-esteem is to have a good time and to begin a real discussion about self esteem with girls between the ages of 8 and 14. For information about this event such as how to register, a sleepover guide that includes tips, sleepover activities, a sleepover reminder as well as invitations for the event, you can consult the following website : www.dovesleepover.ca

In honour of the Dove Sleepover for self-esteem event, special television programmes will be presented simultaneously on Canal Vie and Vrak TV. The special programmes will be hosted by Mitsou Gélinas, Magalie Blondeau-Lépine and the psychologist Dre Nadia Gagnier. You can consult the following websites for further information : <http://www.canalvie.com/soireedove/> or <http://www.vrak.tv/soireedove/>

[Article on orthorexia](#)

What is Orthorexia?

Orthorexia is described as pathological obsession for biologically pure food, which could leads to important dietary restrictions. The word Orthorexia comes from the Greek word orthos (straight, proper, correct) and orexia (appetite).The term was first introduced by Dr. Steve Bratman in 1997, who was the first to describe this eating disorder and propose a diagnostic method after her himself suffered from it. People suffering from orthorexia may create a really strict diet based on their obsessive desire to improve their health, treat a disease or lose weight. It is considered an eating disorder mainly because the person's diet becomes the most important part of their lives. Food excluded may be considered impure or improper because their production methods may include herbicides, pesticides or artificial substances. Such obsession about the techniques and material used in the food production often leads to loss of social relationships and affective dissatisfaction.

The person may have a morally superior attitude about what they do since they have a common belief that they are achieving purity through their perfect diet. Unlike other eating disorder such as anorexia, people suffering from orthorexia focus on the quality of food rather than its quantity. They have no body image distortion or desire to be thin. Thus the obsessive character of the disease is not around weight but rather foods that are healthy according to their criterion. On the other hand, there are some similarities such as personality traits (rigidity, perfectionism, need to control life transferred to eating), phobic mechanism (intense anxiety regarding certain food and their avoidance), cognitive distortion on their physical condition (unaware of seriousness of physical condition) and hypochondriac mechanism common with anorexia nervosa. Orthorexia does not generally involve a physical risk to the person unless he has been drawn to an extremely restrictive diet such as cruditism (raw food consumption), fruitism (fruit consumption) or purity fast. While eating disorder have complex cause and manifestation, it remain that many scholar base the more common bulimia and anorexia on the societal pressure to be thin. Orthorexia would also

follow a similar pattern regarding how the importance of eating well is something positive and desirable in our society.

Orthorexia is not described by the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) and therefore some specialist would rather define it as an obsessive compulsive disorder (OCD) rather than an eating disorder. Nonetheless, one major problem can occur regarding treatment of orthorexia. Since the main characteristic of this disease is the search for purity, any drug or treatment (refeeding) can be viewed as poisonous. However, since a good health is their obsession, they can also view treatment as egosyntonic. Finally, acknowledging the disease and the need for treatment surpasses the need for a definition or a categorization of the disease.

References:

Mathieu J. What is Orthorexia? JADA. 2005; 105(10):1510-1512.

Zamora et al. Orthorexia nervosa. A new eating behavior disorder? Actas. Esp. Psiquiatr. 2005; 33(1):66-68.

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
