

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

**Décembre 2008 – Janvier 2009**

(The English version of the newsletter follows)

**Mot de bienvenue**

Bienvenue à la septième 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](#)
- [Retour - Assemblée générale annuelle et conférence de l'ANEB Québec](#)
- [Activités de financement](#)
- [Besoins dans les diverses régions du Québec](#)
- [Projet Médias sous la loupe](#)
- [Bulletin images](#)
- [Groupes de soutien fermés et ouverts](#)
- [Ligne d'écoute et de référence](#)
- [Coup de cœur de l'ANEB- Mangez ! Un jeu d'enfant](#)
- [Vœux du temps des fêtes](#)

**Dans les bureaux de l'ANEB**

Nous profitons de ce bulletin pour annoncer que Valérie Beauséjour, coordonnatrice clinique de l'ANEB Québec, quittera au mois décembre pour un congé de maternité, nous lui souhaitons de merveilleux moments familiaux. Nous accueillons donc avec enthousiasme la nouvelle coordonnatrice clinique, Anne-Marie Bérard, sexologue de formation. Nous lui souhaitons la bienvenue parmi l'équipe de l'ANEB Québec.

**Retour - Assemblée générale annuelle et conférence de l'ANEB Québec**

L'Assemblée générale annuelle (AGA) de l'ANEB Québec a eu lieu le mercredi 15 octobre 2008 à l'Amphithéâtre Justine Lacoste Beaubien du CHU Sainte-Justine. Nous remercions tous les membres qui ont assisté à l'AGA, votre présence est importante pour nous. L'AGA a permis de faire le bilan sur la dernière année et de présenter les plans pour l'année à venir. L'AGA a été suivie d'une conférence par Madame Lyne Mongeau, coordonnatrice du plan gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et des problèmes reliés au poids au Ministère de la santé et des services sociaux. Cette conférence permettait de porter réflexion sur les messages présentement véhiculés dans notre société concernant le poids, l'alimentation et l'obésité. La présentation de Madame Mongeau été grandement appréciée par les personnes présentes et nous la remercions pour son savoir, son expérience et sa passion.

**Activités de financement**

L'ANEB est fière d'avoir lancé officiellement La campagne de financement 2009 le vendredi 28 novembre 2008 lors d'un déjeuner dans les bureaux de la Financière Banque Nationale. Nous remercions Monsieur Richard Lupien d'avoir accueilli les membres du Cabinet d'honneur 2009 de cette campagne de financement. Veuillez trouver en pièce jointe une photo de cet évènement avec les membres du cabinet d'honneur présents lors de ce déjeuner (de gauche à droite) :

Rémi Therrien, Président, Croesus Finansoft  
Me Elizabeth Laroche, Avocate, Heenan Blaikie  
Dr Howard Steiger, Directeur - Programmes des troubles de l'alimentaire, Institut en santé mentale Douglas  
Jeanette Prévost Auclair, Parent  
Joanne Proulx, Vice-présidente ventes, développement, innovation, média - TVA Publications  
Richard Lupien, Président d'honneur du Cabinet d'honneur 2009, Vice-président du conseil - Financière Banque Nationale

Les autres membres du Cabinet d'honneur 2009 sont :

Iris Setlakwe, Marraine d'honneur du cabinet d'honneur 2009, Designer - Collection Iris  
Dr Jean Wilkins, Responsable - Clinique des troubles alimentaires-médecine de l'adolescence, CHU Sainte-Justine  
Jean-Pierre Martel, Président et directeur création - Martel et compagnie  
Marie-Claude Massie, Directrice générale des portails - Canoë

Notre gala annuel *Les yeux du cœur* aura lieu le mercredi 4 février 2009. Il nous fait plaisir d'annoncer que lors de ce gala les personnes présentes pourront voir des prestations de Laurence Jalbert, Florence K, Jonathan Painchaud et Bob Walsh. Vous pouvez participer au succès de cette soirée en vous procurant deux types de billets : Billet VIP (200\$) ou Billet grand public (50\$). Veuillez trouver en pièce jointe un document qui vous permet de réserver vos billets VIP et qui fournit de plus amples informations sur le gala et les diverses formes de commanditer cette soirée. Ce document contient également de l'information sur l'ANEB et sur les objectifs de l'organisme pour la période 2008-2010. Pour ce qui est de l'achat de billets grand public, un lien sera affiché sous peu sur notre site internet. Vous pouvez communiquer avec Josée Champagne au 514-630-0907 / 1-800-630-0907 ou [jchampagne@anebquebec.com](mailto:jchampagne@anebquebec.com) pour toutes questions concernant le gala *Les yeux du cœur 2009*.

Nous invitons les personnes ayant été touchées ou touchées présentement par les troubles alimentaires à contacter Josée Champagne si vous êtes intéressées à contribuer à cette soirée par le biais d'un témoignage. Nous recherchons tout d'abord des témoignages écrits qui pourront être lus par la personne même ou par une autre personne. Nous recherchons également des personnes qui voudraient bien participer à un projet vidéo qui sera présenté lors de la soirée du Gala. Afin de visionner les vidéos qui ont été présentés l'année dernière, vous pouvez cliquer sur la section *Espace ANEB Québec Canoë Les yeux du cœur 2008* de la page d'accueil de notre site internet. Pour ces vidéos nous aimerions entre autres pouvoir inclure des hommes de même que des parents d'une personne qui souffre ou a souffert d'un trouble alimentaire.

Nous recherchons également des personnes pour participer au projet des masques pour le Gala. Veuillez trouver ci-joint de l'information concernant ce projet. Vous pouvez communiquer avec Anne-Marie Bérard au 514-630-0907 ou 1-800-630-0907 pour plus d'information ou pour participer.

Les billets pour notre tirage annuel sont présentement en vente, veuillez trouver en pièce jointe le bon de commande. Si vous nous faites parvenir le bon de commande accompagné du paiement par la poste, nous indiquerons vos coordonnées sur le nombre de billets de tirage désirés et nous vous ferons parvenir votre section du billet par la poste. Les billets coûtent 10\$ chacun et le tirage sera effectué lors de la soirée du 4 février 2009. Voici la liste des prix pour le tirage :

1. 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)**.
2. Un barbecue d'une valeur de 1 999 \$ gracieusement offert par **Barbecue PLA.NET**.
3. Quatre (4) billets de Classe VIA 1 valables pour un voyage aller-retour Montréal-Québec, offert par **VIA Rail Canada** d'une valeur de 1 183\$.
4. Vingt-cinq (25) laissez-passer pour une ronde de golf au **Club de golf Le Sélect de Mirabel**, d'une valeur de 960 \$.
5. Un forfait Tremblant comprenant une nuitée pour deux (2) personnes dans une suite du **Château Beauvallon** petit déjeuner inclus (valeur de 350 \$), deux billets pour le ski offerts par **Station Mont-Tremblant** (valeur de 150 \$) ainsi que deux certificats cadeaux pour les bains thérapeutiques du **Scandinave Spa Mont-Tremblant** (valeur de 86 \$) pour une valeur totale de 586 \$.
6. Deux (2) nuitées pour quatre (4) personnes dans une chambre de l'**Hôtel Loews Le Concorde** d'une valeur de 400 \$.
7. Un certificat-cadeau de la **Société des Alcools du Québec** d'une valeur de 400 \$.
8. Une tondeuse d'une valeur de 378\$ gracieusement offerte par **Réno-Dépôt**.
9. Un forfait Laurentides comprenant quatre (4) accès aux bains nordiques de **L'Eau à la bouche** (valeur de 160 \$) ainsi que quatre (4) laissez-passer pour une journée de glisse au Mont Saint-Sauveur durant la saison hivernale 2008-2009 (valeur de 204\$) pour une valeur totale de 364\$.
10. Une nuitée pour deux (2) à l'**Hôtel Nelligan** incluant un vin & fromage et un petit déjeuner continental d'une valeur de 350 \$.
11. Un forfait théâtre incluant une paire de billets pour la pièce *Le pieds des anges* de l'**Espace GO** (valeur de 62 \$), une paire de billets pour la pièce *Le Psychomaton* du **Théâtre d'Aujourd'hui** (valeur de 62 \$), une paire de billets pour la pièce *Le déni* de **La Compagnie Jean Duceppe** (valeur de 95\$) ainsi qu'une paire de billets pour le spectacle *Ma femme c'est moi* du **Théâtre du Rideau Vert** (valeur de 85 \$) pour une valeur totale de 304 \$.
12. Un ensemble de golf pour femme de **Sports Expert Rosemère** d'une valeur de 260 \$.
13. Un forfait Bromont incluant une nuitée pour deux (2) personnes à l'**Hôtel Le Menhir** entre le 15 février et le 15 avril 2009 (valeur de 140 \$) ainsi que deux (2) billets offerts par **Ski Bromont** (valeur de 114 \$), pour une valeur totale de 254 \$.
14. Un certificat-cadeau du **Restaurant Toqué!** d'une valeur de 250 \$.
15. Une paire de billets pour le spectacle *Les innovateurs de la danse* des **Grands Ballets Canadiens** de Montréal d'une valeur de 172 \$.
16. Un panier de produits Dove, offert par le **Fonds d'estime de soi Dove** d'une valeur de 165 \$.
17. Une nuitée pour deux (2) personnes à l'Auberge **Les Jardins Intérieurs du Lac** à Bromont (petit déjeuner inclus) durant la saison estivale 2009 d'une valeur de 135\$.
18. Quatre (4) laissez-passer pour le **Zoo de Granby** pour la saison 2009 d'une valeur de 130 \$.
19. Six (6) billets pour les conférences des **Grands Explorateurs** d'une valeur de 111 \$.
20. Un tapis d'exercice, un sac de transport et une gourde offerts par **Lululemon Athletica** d'une valeur de 100 \$.
21. Une paire de billets pour un spectacle du Festival de Jazz 2009 d'une valeur de 100 \$ gracieusement de l'**Équipe Spectra**.
22. Une paire de billets pour les institutions des **Muséums Nature Montréal (Biodôme, Jardin Botanique/Insectarium et Planétarium)** d'une valeur de 80 \$.
23. Un chandail pour femmes offert par la **Maison Simons** d'une valeur de 50 \$.

### [Besoins dans les diverses régions du Québec](#)

Au mois de septembre nous avons lancé une invitation aux personnes habitant à l'extérieur de Montréal afin qu'elles nous partagent leur expérience au sujet de leurs démarches pour avoir du soutien et de l'aide au

niveau des troubles alimentaires. Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont partagé avec nous leur expérience. Nous vous informerons de tout développement au niveau des groupes de soutien de l'ANEB qui débiteront dans diverses régions du Québec. Voici l'invitation qui avait été envoyée, il est encore possible de communiquer nous à ce sujet :

ANEB Québec offre soutien et écoute aux personnes souffrant de troubles alimentaires et à leurs proches et nous sommes sensibles au fait que certaines régions du Québec ne bénéficient pas ou peu de services spécialisés en matière d'anorexie, de boulimie et d'hyperphagie. Plusieurs personnes ayant recours à notre ligne d'écoute et de référence et à notre forum font mention d'un grand écart entre les ressources disponibles et les besoins.

L'ANEB aimerait développer ses services au-delà de la région montréalaise afin qu'un plus grand nombre de personnes puissent avoir accès à un soutien spécialisé en matière de troubles alimentaires. Il est donc important pour nous de mieux connaître votre réalité dans votre région du Québec afin de démontrer la nécessité du développement de nos services. Nous vous invitons à nous partager vos expériences en terme de recherche d'aide pour un trouble alimentaire dans les diverses régions du Québec.

Comment se sont déroulées vos démarches? En répondant aux questions suivantes, vous nous aiderez à mieux comprendre votre réalité et à adapter nos services en conséquence.

- Après de quels spécialistes et où avez recherché de l'aide? Y avez-vous trouvé une aide spécialisée en matière de troubles alimentaires?
- Quel a été le délai d'attente pour avoir accès aux services? Avez-vous eu à déboursé des frais?
- De quelle façon avez vous été reçu? Quel a été l'accueil réservé à votre problématique et à vos besoins de services?
- Quelles approches ont été utilisées pour vous aider et vous soutenir?
- Quel impact l'aide reçue a-t-elle eu sur ce que vous viviez?
- Quels ont été les principaux obstacles auxquels vous avez fait face?
- Quelles ont été vos satisfactions et insatisfactions quant aux services reçus?
- Quelles autres solutions ou outils avez vous trouvés pour faire face à ce que vous viviez?

Si vous désirez partager votre expérience avec nous, vous pouvez le faire au [jchampagne@anebquebec.com](mailto:jchampagne@anebquebec.com) ou 1 800 630-0907.

Soyez assuré que toute information recueillie demeurera confidentielle. Nous vous remercions sincèrement de votre participation.

[Projet Médias sous la loupe](#)

Nous vous invitons à consulter la section Médias sous la loupe du site web étant donné que nous y avons insérer des publicités Coup de Cœur et Coup de Masse ANEB Québec. Nous vous rappelons que le but du projet est de développer un œil critique face aux médias et nous avons besoin de votre participation. Vous pouvez donc nous envoyer vos publicités Coup de Cœur et Coup de Masse ou nous faire parvenir vos commentaires sur les publicités dans ses sections au [medias@anebquebec.com](mailto:medias@anebquebec.com).

### Bulletin images

La nouvelle parution du bulletin d'information *images* portant sur le temps des fêtes sera publiée prochainement et envoyée aux membres de l'ANEB Québec. 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](mailto: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 fermés et ouverts

Les prochains groupes de soutien fermés pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire débiteront en janvier 2009. En plus des groupes habituels de l'ANEB, au courant de l'hiver 2009 nous offrirons trois nouveaux groupes portant sur la sexualité. Ces groupes seront animés par les stagiaires en sexologie de l'ANEB et seront offerts une seule fois. Ils sont ouverts aux personnes ayant complété le niveau 1 des groupes de soutien fermés. Les thèmes des trois groupes sont les suivants :

Les troubles alimentaires et l'image corporelle (durée de sept semaines et frais de 45\$)

Les troubles alimentaires et le couple (durée de cinq semaines et frais de 30\$, pour participer à ce groupe les personnes doivent être présentement en couple)

L'hyperphagie et la sexualité (durée de cinq semaines et frais de 30\$)

Si vous désirez être sur la liste d'attente pour ces groupes ou pour les autres groupes de l'ANEB veuillez communiquer avec nous.

Vous êtes les bienvenus aux groupes de soutien ouverts, gratuits et sans inscription, qui ont lieu tout au long de l'année. Pour les détails concernant ces groupes, veuillez consulter la section Services Offerts – Groupes Ouverts de notre site Internet ou appelez l'ANEB. Veuillez noter que les groupes de soutien ouverts suivants seront annulés pour le temps des fêtes :

Lundi 29 décembre : GO francophone pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire.

Mercredi 24 décembre : GO anglophone pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire.

Mercredi 31 décembre : GO anglophone et francophone pour les proches.

## [Ligne d'écoute et de référence](#)

Nous vous invitons à avoir recours à notre ligne d'écoute et de référence lorsque vous en ressentez le besoin. Ce service est disponible du lundi au vendredi de 9h-21h. Veuillez noter que pour la période des fêtes le service de ligne sera fermé à partir de l'après-midi du 24 décembre jusqu'au 4 janvier. Le service de ligne sera de nouveau disponible dès 9h le lundi 5 janvier 2009.

Afin d'évaluer et de mieux comprendre les besoins au niveau du service de la ligne d'écoute et de référence nous avons créé un sondage que nous ferons circuler sous peu dans nos divers groupes de même que par le forum et la liste d'envoi électronique. Lorsque vous le recevrez nous vous invitons à le remplir afin de nous aider à améliorer ce service et faire en sorte qu'il réponde à vos besoins.

## [Coup de cœur de l'ANEB- Mangez ! Un jeu d'enfant](#)

Le livre Mangez – Un jeu d'enfant de Guylaine Guevremont et Marie-Claude Lortie fait suite à leur livre best-seller Mangez !. Ce premier ouvrage proposait une approche qui remet en question plusieurs des discours actuels face à l'alimentation en invitant les personnes à mettre de côté les régimes et les restrictions, à ne plus catégoriser les aliments comme étant bons ou mauvais, à retrouver le plaisir de manger de tout et à faire confiance aux sensations de faim et de satiété. Le deuxième ouvrage de ces deux auteures qui a été écrit pour les parents reprend ces principes afin d'offrir des stratégies favorisant chez les enfants et adolescents un rapport sain avec l'alimentation et le corps. Les divers discours présents actuellement concernant l'alimentation peuvent rendre la tâche bien complexe pour les parents quant il s'agit de l'alimentation de leurs enfants. Il peut être difficile pour eux de savoir quelle approche adopter pour faire en sorte que leurs enfants aient une alimentation qui répond à leurs besoins, qui est source de plaisir et d'énergie tout en prévenant les problématiques d'obésité ou de troubles alimentaires.

Le livre Mangez – Un jeu d'enfant permet aux parents de découvrir une approche qui respecte les sensations de faim et de satiété de leurs enfants, qui prône une intégration de tous les types d'aliments, une élimination de la notion de bons et mauvais aliments et une mise à jour de ce qu'est manger santé. Elles explorent des questions telles les impacts de demander aux enfants de terminer leurs assiettes, comment réagir lorsque l'enfant dit ne plus avoir faim, comment encourager les enfants à essayer de nouveaux aliments, quelle approche avoir face aux desserts. Elles présentent des chapitres sur les différentes périodes de l'enfance et de l'adolescence en abordant les sujets alimentaires pertinents à chaque étape de développement. Un chapitre donne des outils concrets pour les parents ayant un enfant : difficile ou capricieux, cachottier, qui n'a pas de fond, affamé quand il arrive à table, mange tout le temps. Elles abordent également des thèmes tels l'image corporelle, la psychologie de l'alimentation et les troubles alimentaires.

Ce livre propose une approche simple qui permet aux parents de faire un tri dans les divers discours reliés à l'alimentation et au poids. Il encourage les parents à ne pas chercher à être parfait au niveau de l'alimentation de leurs enfants et de donner de la liberté et de l'autonomie à leurs enfants par rapport à la nourriture tout en offrant de la structure. Il offre des exemples concrets, des statistiques, des connaissances théoriques, des pistes d'actions et des outils pour comprendre et faire face aux divers aspects de l'alimentation des enfants. Il invite les parents à faire confiance à leurs enfants et à l'instinct inné que ces derniers ont de s'alimenter et de reconnaître leurs sensations de faim et de satiété. Mangez – Un jeu d'enfant est un outil pour les parents qui désirent que leurs enfants grandissent à l'abri des diverses problématiques reliés au corps et à l'alimentation et aient un rapport harmonieux avec la nourriture.

## [Vœux du temps des fêtes](#)

L'équipe de l'ANEB sait que le temps des fêtes peut faire vivre une grande diversité d'émotions aux personnes ayant un trouble alimentaire et à leurs proches et que cette période peut comporter des moments de souffrance autant que de plaisir. Nous espérons que ce temps des fêtes sera remplie de beaux moments, de magie et de bien-être. Au plaisir de se retrouver en 2009 !

---

*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)

December 2008 - January 2009

### A word of welcome

Welcome to the seventh 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](#)
- [Follow-up –Annual General Assembly of ANEB Quebec and Conference](#)
- [Fundraising activities](#)
- [Project to understand the need for resources in various regions of Quebec](#)
- [Media Magnifying Glass Project](#)
- [Images newsletter](#)
- [Open and closed support groups](#)
- [Help and referral line](#)
- [ANEB's special pick- Mangez ! Un jeu d'enfant](#)
- [Holiday wishes](#)

### At the ANEB offices

We wish to take this opportunity to inform you that Valérie Beauséjour, clinical coordinator of ANEB Québec, will be leaving ANEB in December for a maternity leave, we wish her many happy moments with her expanding family. We are pleased to welcome the new clinical coordinator, Anne-Marie Bérard, sexologist to the ANEB team.

### [Follow-up - Annual General Assembly of ANEB Quebec and Conference](#)

The Annual General Assembly (AGM) of ANEB Quebec was held on Wednesday October 15<sup>th</sup> 2008 at the Justine Lacoste Beaubien Amphitheater of the CHU Sainte-Justine. We would like to thank all the ANEB members that were present at the AGM, your presence is very important for us. The AGM was a moment to present the last year of as well as the year to come. The AGM was followed by a conference by Lyne Mongeau, Coordonnatrice du plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie de prévention des problèmes reliés au poids pour le Ministère de la santé et des services sociaux. This conference was a moment to reflect upon the various messages currently present about weight, food and obesity. The conference by Lyne Mongeau was greatly appreciated by those present, we thank her for her knowledge, her experience and her passion.

### Fundraising activities

ANEB is proud to have officially launched its 2009 financial campaign on Friday November 28<sup>th</sup> during a breakfast held in the offices of the National Bank Financial. We would like to thank Richard Lupien for welcoming the members of the 2009 Honorary Committee. Please find attached a picture of this event with the present members of the 2009 Honorary committee. (from left to right) :

Rémi Therrien, President, Croesus Finansoft  
Me Elizabeth Laroche, Lawyer, Heenan Blaikie  
Dr Howard Steiger, Director – Eating Disorders Program, Douglas Institute  
Jeanette Prévost Auclair, Parent  
Joanne Proulx, Vice-president sales, development, innovation, media - TVA Publications  
Richard Lupien, Honorary President of the Honorary Committee 2009, Vice-chair – National Bank Financial

The other members of the 2009 Honorary Committee are :  
Iris Setlakwe, Marraine d'honneur du cabinet d'honneur 2009, Designer - Collection Iris  
Dr Jean Wilkins, Responsable – Eating Disorders clinic - CHU Sainte-Justine  
Jean-Pierre Martel, President and director of creation - Martel et compagnie  
Marie-Claude Massie, Executive Director of portals - Canoë

Our annual *Les yeux du cœur* gala will be held on Wednesday February 4<sup>th</sup> 2009. We are pleased to announce that the people present will be able to enjoy performances by Laurence Jalbert, Florence K, Jonathan Painchaud and Bob Walsh. You can contribute to the success of this evening by buying two types of tickets for this evening : VIP Tickets (200\$) or General admission (50\$). Please find attached a document for the reservation of VIP tickets as well as information about the gala and the various ways to sponsor this evening. This document also contains more information about ANEB and the 2008-2010 objectives. For those wishing to purchase General admission tickets, a link will be posted on our website shortly. You can contact Josée Champagne at 514-630-0907 / 1-800-630-0907 or [jchampagne@anebquebec.com](mailto:jchampagne@anebquebec.com) for all information concerning the *Les yeux du cœur* 2009 gala.

We invite people having been affected or currently affected by eating disorders to contact Josée Champagne if you are interested in contributing to this evening by sharing your experience. We are looking for people to write about their experience and have the words read by them or someone else on the evening of the 4<sup>th</sup>. We are also looking for people to participate in a video project that will be presented at the Gala. To see the videos presented last year you can consult the *Espace ANEB Québec Canoë Les yeux du cœur 2008* on the main page of our website. For these videos, we would particularly like to include men as well as parents of someone who suffers or has suffered from an eating disorder.

We are also looking for people to participate in our Masks project. Please find attached a document for more information on this project. You can contact Anne-Marie Bérard at 514-630-0907 or 1-800-630-0907 for more information or to participate.

The tickets for our annual raffle are currently for sale, please find attached a document for purchasing tickets. If you send us the form along with payment, we will write your information on the amount of tickets desired and send your section of the ticket to you by mail. Each ticket costs 10\$ and the raffle will be done on the evening of February 4th 2009. Here is the complete list of prizes for the raffle (in French) :

1. 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)**.
2. Un barbecue d'une valeur de 1 999 \$ gracieusement offert par **Barbecue PLA.NET**.
3. Quatre (4) billets de Classe VIA 1 valables pour un voyage aller-retour Montréal-Québec, offert par **VIA Rail Canada** d'une valeur de 1 183\$.
4. Vingt-cinq (25) laissez-passer pour une ronde de golf au **Club de golf Le Sélect de Mirabel**, d'une valeur de 960 \$.
5. Un forfait Tremblant comprenant une nuitée pour deux (2) personnes dans une suite du **Château Beauvallon** petit déjeuner inclus (valeur de 350 \$), deux billets pour le ski offerts par **Station Mont-Tremblant** (valeur de 150 \$) ainsi que deux certificats cadeaux pour les bains thérapeutiques du **Scandinave Spa Mont-Tremblant** (valeur de 86 \$) pour une valeur totale de 586 \$.
6. Deux (2) nuitées pour quatre (4) personnes dans une chambre de l'**Hôtel Loews Le Concorde** d'une valeur de 400 \$.
7. Un certificat-cadeau de la **Société des Alcools du Québec** d'une valeur de 400 \$.
8. Une tondeuse d'une valeur de 378\$ gracieusement offerte par **Réno-Dépôt**.
9. Un forfait Laurentides comprenant quatre (4) accès aux bains nordiques de **L'Eau à la bouche** (valeur de 160 \$) ainsi que quatre (4) laissez-passer pour une journée de glisse au Mont Saint-Sauveur durant la saison hivernale 2008-2009 (valeur de 204\$) pour une valeur totale de 364\$.
10. Une nuitée pour deux (2) à l'**Hôtel Nelligan** incluant un vin & fromage et un petit déjeuner continental d'une valeur de 350 \$.
11. Un forfait théâtre incluant une paire de billets pour la pièce *Le pieds des anges* de l'**Espace GO** (valeur de 62 \$), une paire de billets pour la pièce *Le Psychomaton* du **Théâtre d'Aujourd'hui** (valeur de 62 \$), une paire de billets pour la pièce *Le déni* de **La Compagnie Jean Duceppe** (valeur de 95\$) ainsi qu'une paire de billets pour le spectacle *Ma femme c'est moi* du **Théâtre du Rideau Vert** (valeur de 85 \$) pour une valeur totale de 304 \$.
12. Un ensemble de golf pour femme de **Sports Expert Rosemère** d'une valeur de 260 \$.
13. Un forfait Bromont incluant une nuitée pour deux (2) personnes à l'**Hôtel Le Menhir** entre le 15 février et le 15 avril 2009 (valeur de 140 \$) ainsi que deux (2) billets offerts par **Ski Bromont** (valeur de 114 \$), pour une valeur totale de 254 \$.
14. Un certificat-cadeau du **Restaurant Toqué!** d'une valeur de 250 \$.
15. Une paire de billets pour le spectacle *Les innovateurs de la danse* des **Grands Ballets Canadiens** de Montréal d'une valeur de 172 \$.
16. Un panier de produits Dove, offert par le **Fonds d'estime de soi Dove** d'une valeur de 165 \$.
17. Une nuitée pour deux (2) personnes à l'Auberge **Les Jardins Intérieurs du Lac** à Bromont (petit déjeuner inclus) durant la saison estivale 2009 d'une valeur de 135\$.
18. Quatre (4) laissez-passer pour le **Zoo de Granby** pour la saison 2009 d'une valeur de 130 \$.
19. Six (6) billets pour les conférences des **Grands Explorateurs** d'une valeur de 111 \$.
20. Un tapis d'exercice, un sac de transport et une gourde offerts par **Lululemon Athletica** d'une valeur de 100 \$.
21. Une paire de billets pour un spectacle du Festival de Jazz 2009 d'une valeur de 100 \$ gracieuseté de **l'Équipe Spectra**.
22. Une paire de billets pour les institutions des **Muséums Nature Montréal (Biodôme, Jardin Botanique/Insectarium et Planétarium)** d'une valeur de 80 \$.

23. Un chandail pour femmes offert par la **Maison Simons** d'une valeur de 50 \$.

### Project to understand the need for resources in various regions of Quebec

In September we invited people living outside the Montreal area to share with us their experiences regarding seeking specialised help for eating disorders. We sincerely thank everyone who provided us with this information and we will inform you of all developments in terms of ANEB support groups that will begin in other regions of the province. Here is the invitation that was sent, you can still contact us in order to provide information about this :

ANEB Quebec offers support to people suffering from eating disorders as well as their loved ones and we are aware that certain regions of Quebec have very few or no specialised services for anorexia, bulimia or binge eating disorder. Many who use our help and referral line and our bulletin board services express that there is a big difference between the need for services and the resources available.

ANEB would like to expand its services outside of the Montreal area in order that a greater number of people can have access to specialised support for eating disorders. It is important for us to better understand the situation in your region of the province in order to be able to demonstrate the need for an increase of our services. We invite you to share with us your experience in terms of seeking help regarding eating disorders in the various regions of Quebec.

How did your attempts to find help and support go ? By answering the following questions you will help us better understand your situation and adapt our services.

- Which specialists and places did you contact in order to find help ? Where you able to find specialised help in terms of eating disorders ?
- What was the delay to have access to the services? Were there costs involved?
- How were you received ? What were the reactions to the issue of eating disorders and your need for help ?
- What approaches were used to help you and offer support ?
- What impact did the help you receive have on your situation ?
- What were the main obstacles faced during your search for help ?
- What are the things you were satisfied with and dissatisfied with regarding the services received ?
- What other solutions or tools did you find to help you with your situation?

If you wish to share your experience you can do so by writing to [jchampagne@anebquebec.com](mailto:jchampagne@anebquebec.com) or calling ANEB at 1 800 630-0907.

We ensure you that all information will stay confidential. We thank you warmly for your participation.

### [Media Magnifying Glass project](#)

We invite you to visit our Media Magnifying Glass section on our website as we have added advertisements to our Positive Message Prize and Negative Message Prize sections. We remind you that the goal of this project is to develop of more critical view of the media and the various messages it sends and that we need your participation. You can send us your nominations for an ANEB positive message prize or an ANEB negative message prize as well as your comments about the advertisements posted in the section of this project at : [medias@anebquebec.com](mailto:medias@anebquebec.com).

### [images newsletter](#)

The new *images* newsletter about the holidays will be available soon, it will be sent by mail to all ANEB members. 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](mailto: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.

### [Open and closed support groups](#)

The next closed support groups for people suffering from an eating disorder will begin in January 2009. In addition to the regular ANEB groups, we will be offering this winter three specialised sexuality groups. These groups will be hosted by the three ANEB interns that are completing their bachelor degree in sexology and these groups will be offered one time only. These groups are open to the people who have completed the level 1 ANEB closed support group.

The subject of these three specialized groups will be :

Eating disorders and body image (seven weeks, 45\$)

Eating disorders and the couple (five weeks, 30\$, for this group individuals must currently be in a relationship)

Binge eating disorder and sexuality (five weeks, 30\$)

If you wish to be on the waiting list for these groups or any other ANEB closed support group, you can contact ANEB.

You are welcome to attend the various open support groups that are available year-round for free and without any registration. For details about these groups, please consult the Our Services-Open Groups section of our website or contact ANEB. Please note that the following open support groups will be cancelled for the holidays :

Monday December 29th : Francophone Open Support Group for people suffering from an eating disorder.

Wednesday December 24<sup>th</sup> : Anglophone Open Support Group for people suffering from an eating disorder.

Wednesday December 31st : Anglophone and Francophone Open Support Groups for friends and family.

### [Help and referral line](#)

We invite you to use our help and referral line when you feel the need for information and support. This service is available from Monday to Friday from 9am-9pm. Please note that for the holidays, this service will be closed starting the afternoon of the 24<sup>th</sup> until the 4<sup>th</sup> of January. The phonenumber will be available again at 9am on Monday January 5<sup>th</sup> 2009.

In order to evaluate and better understand what the needs in terms of this service are we have created a survey that will shortly be circulated in our various groups as well through the bulletin board and this mailing list. We hope that when you will receive it you will fill out in order to help us improve our help and referral line service.

### [ANEB's special pick- Mangez ! Un jeu d'enfant](#)

The book Mangez – Un jeu d'enfant by Guylaine Guevremont and Marie-Claude Lortie follows their best-seller Mangez !. Their first book presented an approach that questioned many of the current ideas and messages concerning food by inviting people to put aside diets and restriction, to not categorize foods as good or bad, to reconnect with the pleasure of eating all types of foods and to learn to trust their feelings of hunger and fullness. Their second book has been written for parents and follows these same principles in order to offer them tools that will help their children and teenagers have a healthy relationship with food and their body. The various messages currently present regarding food can make the task quite complicated for parents when it comes to their children's eating habits. It can be difficult for them to know what approach to use in order for their children to eat in a way that allows them to meet their needs, that provides pleasure and energy and that prevents them from experiencing such difficulties as obesity or eating disorders.

The book Mangez – Un jeu d'enfant allows parents to discover an approach that respects the feelings of hunger and fullness of their children and that favours the integration of all types of foods, the elimination of the notion that foods are good or bad and an update of what it means to eat healthy. They explore such subjects as the impacts of asking children to finish their plate, how to react when a child says they are not hungry, how to encourage children to explore and try new foods, what attitude to have about deserts. They present chapters about the various stages of childhood and adolescence which include information specific to each stage. One chapter provides tools for parents with a child that in terms of eating is : difficult or capricious, secretive, that never gets full, that is always starving at meal time, that eats all the time. The authors also provide insight about subjects such as body image, psychology of eating and eating disorders.

The book proposes a simple approach to help parents find their way through all the messages regarding eating habits and weight. It encourages parents to not try to be perfect about their child's eating habits and guides them about how to give freedom and autonomy to their children regarding eating while also offering structure. The book offers specific examples, interesting statistics, theoretical information, actions to take and clear tools to allow parents to understand and face various aspects of the eating habits of children and teenagers. It invites parents to trust their children and the instinct they are born with which allows them to get the nourishment they need and recognise their sensations of hunger and fullness. Mangez – Un jeu d'enfant is a guide for parents that wish to help their children grow up without suffering from the various difficulties related to food and weight and to have a harmonious relationship with food.

### [Holiday greetings](#)

The ANEB team is aware that the holidays can be filled with various emotions for people suffering from eating disorders and their loved ones and that they can be filled with suffering as well as moments of pleasure. We hope that the holidays will be filled with warm moments, magic and well-being. Looking forward to seeing you in 2009 !

---

*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)***