

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

Octobre - Novembre 2008

(The English version of the newsletter follows)

Mot de bienvenue

Bienvenue à la sixième 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](#)
- [Assemblée générale annuelle de l'ANEB Québec](#)
- [Activités de financement](#)
- [Projet Médias sous la loupe](#)
- [Bulletin \*images\* et bulletin électronique](#)
- [Groupes de soutien pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire](#)
- [Ligne d'écoute et de référence](#)
- [Les étapes de changements dans le trouble alimentaire](#)
- [Coup de cœur de l'ANEB](#)

Dans les bureaux de l'ANEB

L'automne est toujours une période très active à l'ANEB Québec étant donné que c'est à ce moment que nous accueillons les stagiaires et nouvelles bénévoles, que les groupes de soutien fermés débutent, que nous effectuons des démarches pour des activités de sensibilisation, que nous préparons notre Assemblée Générale Annuelle, bref c'est une période occupée et stimulante pour l'ANEB et son équipe. Nous sommes heureuses d'avoir avec nous six stagiaires qui ont animent depuis le mois de septembre des groupes de soutien fermés, effectuent de l'intervention au niveau de la ligne d'écoute et de référence et participent au bon fonctionnement de l'organisme en effectuant diverses autres tâches.

Assemblée générale annuelle de l'ANEB Québec

L'Assemblée générale annuelle de l'ANEB Québec se tiendra le mercredi 15 octobre 2008 à 19h à l'Amphithéâtre Justine Lacoste Beaubien, étage A, bloc 9 du CHU Sainte-Justine. Le CHU Sainte-Justine est situé au 3175 Chemin de la Côte Sainte-Catherine à Montréal. L'AGA permet de faire le bilan sur la dernière année et de présenter les plans pour l'année à venir. Cette année nous recherchons trois nouvelles personnes pour le Conseil d'Administration de l'ANEB, les personnes intéressées peuvent soumettre leur application à l'aide du formulaire disponible dans la section Équipe de l'ANEB du site web. L'assemblée générale est réservée aux membres de l'ANEB Québec, nous vous demandons de confirmer votre présence à l'AGA en appelant l'ANEB au 514-630-0907 ou 1-800-630-0907 au plus tard le mercredi 8 octobre 2008 ou en écrivant à [anebquebec@anebquebec.com](mailto:anebquebec@anebquebec.com)

L'assemblée sera suivie d'une conférence par Madame Line Mongeau. Cette conférence aura lieu à l'Amphithéâtre Justine Lacoste Beaubien, étage A, bloc 9 du CHU Sainte-Justine à 20h. Le thème de la conférence sera : L'obésité et les régimes amaigrissants, utiles ou nuisibles ? Cette conférence est gratuite et ouverte à tous (membres et non membres) et il n'est pas nécessaire de confirmer votre présence. Nous vous attendons en grand nombre !

### Activités de financement

Nous sommes à la recherche de commanditaires pour notre gala annuel *Les yeux du cœur* qui aura lieu le 4 février 2009. Les personnes, associations et compagnies souhaitant commanditer le gala bénéfice peuvent contacter l'ANEB au 514-630-0907 ou 1-800-630-0907. Les billets pour notre tirage annuel seront sous peu en vente, nous vous aviserons dès qu'ils seront disponibles.

### 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) ou encore par la poste.

### Bulletin images et bulletin électronique

La nouvelle parution du bulletin d'information *images* portant sur l'approche psychocorporelle sera publiée sous peu. Nous sommes toujours 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 pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire

Les groupes de soutien fermés ont débutés en septembre. Nous avons débutés dix groupes de soutien fermé niveau 1 et un groupe d'art thérapie ouverts aux personnes ayant fait le niveau 1. L'animation des ces groupes nous permet donc d'offrir du soutien à presque une centaine de personnes ayant un trouble alimentaire. Les prochains groupes de soutien fermés débiteront en janvier. Si vous désirez être sur la liste d'attente pour ces groupes veuillez communiquer avec l'ANEB.

Vous êtes les bienvenus aux groupes de soutien ouverts, gratuites 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 le groupe de soutien ouvert pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire se déroulant le lundi soir au CHU St-Justine n'aura pas lieu le lundi 13 octobre en raison de l'Action de grâce.

## Ligne d'écoute et de référence

Nous vous rappelons que depuis le 2 septembre la ligne de soutien et de référence de l'ANEB est disponible du lundi au vendredi de 9h-21, soit 12h par jour cinq jour par semaine, ce qui représente une augmentation de 15%. Les intervenantes sont donc présentes lors de ces heures pour vous fournir de l'information et vous offrir du soutien et de l'écoute. Veuillez noter que lors de la journée du lundi 13 octobre, la ligne d'écoute et de référence ne sera pas disponible en raison de l'Action de grâce.

## Les étapes de changement dans le trouble alimentaire

Le cheminement au niveau du trouble alimentaire est un processus long et complexe qui comprend de nombreuses étapes. Se sortir d'un trouble alimentaire ne se fait pas rapidement, simplement et il ne s'agit pas d'une question de volonté ou d'être motivée à s'en sortir. Le trouble alimentaire se développe pour de nombreuses causes complexes et il se maintient étant donné qu'il comble de nombreux besoins. Même si la personne ayant le trouble alimentaire vit beaucoup de souffrance et expérimente divers impacts négatifs aux niveaux physiques, psychologiques et sociaux, le trouble se maintient étant donné qu'il comporte aussi des avantages et permet de combler des besoins divers. Lors du cheminement, la personne devra donc découvrir ce qui a causé le trouble, quels sont les avantages du trouble pour elle, ce que ce dernier permet de gérer et quels besoins il comble. Il lui faudra alors trouver les outils nécessaires pour combler autrement ces besoins et pour gérer les choses de manière plus saine.

Il y a cinq étapes identifiées au niveau du rétablissement du trouble alimentaire et évidemment la durée de chaque étape peut varier de personnes en personnes.

La première étape est celle de la précontemplation. Durant cette étape la personne ayant le trouble est dans le déni, elle ne reconnaît pas la présence du trouble alimentaire. Les membres de l'entourage peuvent remarquer des comportements qui les inquiètent mais lorsqu'ils en font part à la personne, ils font face à une attitude défensive ou de déni ce qui peut leur faire ressentir beaucoup d'impuissance. Ils peuvent exprimer ce qu'ils ressentent par rapport aux divers comportements de la personne et offrir un soutien sans jugement mais ils doivent aussi accepter que la personne ne perçoit pas pour l'instant ses comportements comme étant problématiques et qu'il est possible qu'elle refuse d'en parler ou d'accepter du soutien. Même si la personne peut ressentir certains impacts négatifs du trouble, il a pour l'instant plus d'avantages que d'inconvénients elle n'est pas prête à changer.

La deuxième étape est celle de la contemplation. À cette étape la personne se questionne par rapport à ses comportements au niveau de la nourriture et du poids, ceux-ci peuvent commencer à l'inquiéter, elle ressent que les choses ne vont plus bien, les inconvénients commencent à être de plus en plus nombreux, les impacts négatifs de plus en plus grands et la personne reconnaît et accepte la présence du trouble alimentaire. Cette étape peut être bouleversante étant donné que la personne réalise qu'elle a un trouble alimentaire et les raisons pour lesquelles il s'est développé ne sont probablement pas claires. La personne peut vivre beaucoup d'ambivalence face au trouble alimentaire et porter réflexion sur les pour et les contre de changer et commence à désirer une vie sans trouble alimentaire. La personne cherchera souvent à s'informer sur les troubles alimentaires afin de mieux comprendre ce qui lui arrive et la guider dans sa démarche.

La troisième étape est celle de la préparation. À cette étape, la personne désire effectuer des changements et donc planifie sa démarche. Elle porte réflexion sur son trouble alimentaire et les changements qu'elle veut effectuer, elle se fixe des objectifs qu'elle veut atteindre, elle fait des recherches pour connaître les ressources disponibles, elle tente d'identifier le soutien qui peut lui permettre d'amorcer sa démarche et d'avoir de l'aide. Bref à cette étape la personne identifie des moyens réalistes qui lui permettront de trouver du soutien et de cheminer au niveau de son trouble alimentaire. C'est souvent à ce moment que la

personne déterminera le soutien qu'elle désire avoir de la part de ses proches et de son entourage, avec qui elle désire partager ce qu'elle vit. Il est important pour la personne de se préparer au changement et d'être à l'écoute de son rythme afin de respecter ses limites.

La quatrième étape est celle de l'action. La personne effectue les actions qu'elle a déterminées à l'étape de la préparation. Elle va chercher du soutien, par exemple par le biais d'un suivi individuel ou d'un groupe de soutien, elle trouve des moyens pour diminuer progressivement les comportements tels la restriction, les compulsions et les comportements compensatoires. Elle effectue de petits changements, elle se fixe certains objectifs, bref des actions concrètes sont posées afin de cheminer au niveau du trouble alimentaire. La personne cherche à remplacer les comportements et pensées du trouble par des comportements et pensées plus sains et moins destructeurs. Il est important que la personne soit fière d'elle pour toutes actions posées et pour tous les changements apportés peu importe qu'ils soient petits ou grands. En effet, effectuer des changements au niveau d'un trouble alimentaire est très difficile et la personne peut se sentir découragée par les moments difficiles ou les rechutes. L'important est qu'elle apprenne à ne pas être trop exigeante envers elle-même, à reconnaître chaque pas qu'elle fait vers la guérison et de voir les moments difficiles et rechutes comme des occasions de mieux comprendre son trouble alimentaire et de cerner ce sur quoi elle doit travailler.

La cinquième étape est celle du maintien. À cette étape la personne travaille à consolider les changements effectués, à maintenir les acquis et à prévenir les rechutes. Le travail effectué par la personne au cours de son cheminement lui permettra de comprendre pourquoi elle a eu besoin du trouble, de reconnaître ses moments de vulnérabilité, de faire face à ceux-ci de façon adéquate et d'utiliser les stratégies et outils acquis pour prévenir les rechutes. Les changements effectués doivent être permanents afin que la personne poursuive sa vie libre du trouble alimentaire.

Le rétablissement survient suite à ces étapes, lorsque la personne vit sans trouble alimentaire. Les comportements et pensées du trouble alimentaire ont été remplacés par des comportements et pensées sains et la personne peut vivre sa vie sans avoir recours à la nourriture ou au poids pour gérer les difficultés rencontrées, les émotions, les changements etc. Le cheminement au niveau du trouble alimentaire se fait progressivement et rarement de façon linéaire. Les étapes décrites font parties du cheminement habituel mais la durée de chaque étape varie selon la personne. Il est également possible de retourner à une étape antérieure du cheminement, par exemple de passer de l'action à la contemplation. En effet, lorsque des actions sont faites, qu'un travail concret est débuté et que la personne doit faire face à tout ce qui entoure son trouble alimentaire, ceci peut faire vivre de la souffrance et la personne peut décider d'arrêter ses démarches et retourner à l'étape de la contemplation. Ces étapes permettent donc de comprendre la complexité du chemin vers le rétablissement. Une fois rétablie, la personne aura tiré de nombreux apprentissages de son expérience de trouble alimentaire, elle aura effectué un travail progressif pour cheminer et se libérer de l'emprise du trouble alimentaire.

(Source : Comprendre et surmonter un trouble de l'alimentation, NEDIC, 2003)

### [Coup de cœur de l'ANEB](#)

Le livre *The Good Eater* par Ron Saxen est le récit d'un homme ayant souffert d'anorexie et de boulimie. Monsieur Saxen livre son expérience avec sincérité et sans censure en démontrant la complexité du trouble alimentaire. Même si les hommes souffrant d'un trouble alimentaire sont beaucoup moins nombreux que les femmes, il est important que de briser le silence au sujet de cette problématique chez les hommes afin qu'ils soient de plus en plus nombreux à chercher le soutien dont ils ont besoin.

SAXEN, Ron, *The Good Eater*, New Harbinger Publications Inc, 2007  
[www.ronsaxen.com](http://www.ronsaxen.com)

---

Merci de lire le bulletin électronique de l'ANEB Québec !

Si vous souhaitez être retiré de cette liste d'envoi, veuillez, s'il vous plaît, nous écrire à [anebnouvelles@hotmail.com](mailto:anebnouvelles@hotmail.com) en inscrivant comme objet : « Retrait de la liste d'envoi ».

Pour davantage d'information sur l'organisme, rendez-vous sur notre site internet à l'adresse :  
**[www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com)**

---

The Quebec Association for assistance to persons suffering from

**anorexia nervosa and bulimia (ANEB Quebec)**

October - November 2008

### [A word of welcome](#)

Welcome to the sixth 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](#)
- [Annual General Assembly of ANEB Quebec and Conference](#)
- [Fundraising activities](#)
- [images newsletter](#)
- [Support groups for people suffering from an eating disorder](#)
- [Help and referral line](#)
- [Media Magnifying Glass project](#)
- [The stages of recovery](#)
- [ANEB's special pick](#)

### [At the ANEB offices](#)

Fall is always a very active period at ANEB Quebec as it is then that we welcome our new volunteers and interns, that our closed support groups begin, that we start to plan our various education and prevention activities, that we prepare our Annual General Assembly, so it is a very busy and stimulating time for ANEB and its team. We are very pleased to have amongst us six interns who since September have been hosting closed support groups, have been responding to calls on the help and referral phoneline and have been completing various other tasks that are necessary so that everything at ANEB runs smoothly..

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

The Annual General Assembly (AGM) of ANEB Quebec will be held at 7pm on Wednesday October 15<sup>th</sup> 2008 and will take place at the Justine Lacoste Beaubien Amphitheatre (Level A, Bloc 9) of the CHU Sainte-Justine. The CHU Sainte-Justine is located at 3175 Chemin de la Côte-Sainte-Catherine in Montreal. The AGM is a moment to present the last year of ANEB as well as present the year to come. This year we are looking for three people to join ANEB's Board of Directors, individuals interested in submitting an application can consult the ANEB's Team section of our website. The General Assembly is reserved for members of ANEB Quebec, we ask that members please confirm if they will be attending by October 8<sup>th</sup> by contacting ANEB by phone (514-630-0907 or 1-800-630-0907) or email at [anebquebec@anebquebec.com](mailto:anebquebec@anebquebec.com)

The AGM will be followed by a conference by Line 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 will be held in the same room as the AGM at 8pm. The subject of the conference which will be given in French will be : L'obésité et les régimes amaigrissants, utiles ou nuisibles ? This conference is free and open to members as well as non-members and it is not necessary to confirm your presence. We hope to see you there !

### [Fundraising activities](#)

We are currently searching for sponsors for our annual Les Yeux du Coeur Gala which will take place on February 4<sup>th</sup> 2009. Companies, associations and individuals interested in being sponsors for the gala can contact ANEB by phone at 514-630-0907 / 1-800-630-0907. Tickets for our annual raffle will be on sale shortly, we will inform you as soon as they are available.

### [images newsletter](#)

The new *images* newsletter 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.

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

The closed support groups for people suffering from an eating disorder began in September. This fall we are able to offer ten level 1 support groups as well as an Art therapy group which means we are currently offering support to eighty-six people on a weekly basis. The next closed support groups will begin in January 2009. To register in order to be on the waiting list you can contact ANEB at 514 630 0907.

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 open support group for people suffering from an eating disorder that takes place on Monday evening at the CHU St-Justine will be cancelled on Monday October 13th because of Thanksgiving.

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

We wish to remind you that since September 2<sup>nd</sup> the ANEB help and referral line is available from Monday to Friday from 9am-9pm, so twelve hours a day, five days a week, which represents a 15% increase. The ANEB employees, volunteers and interns are available during these hours to provide you with information as well as support. Please note that on Monday October 13th the line will not be available as it is Thanksgiving.

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

We wish to inform you that starting November 1st you will be able to see a few advertisements that have received an ANEB positive message prize or a ANEB negative message prize in the Media Magnifying Glass section of our website. 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) or by mail at the ANEB office.

### [Stages of recovery of an eating disorders](#)

The process of recovery of an eating disorder is long and complex and consists of many stages. Recovering from an eating disorder is not something that happens quickly, easily and it is not a question of having willpower or of being motivated. An eating disorder develops for many complex reasons and it maintains itself because it help the person meet many essential needs and is used to deal with various things. Even if the person living with the eating disorder is suffering and is feeling the negative impacts of the behaviours associated with the disorder, it is still present because it has benefits, it has reasons for existing and the person needs. Making changes can be frightening and cause a lot of insecurity, as if someone wanted to take away someone's life buoy. During the recovery process, the person will discover what are the causes of the disorder, what are the benefits it has for her, what it helps to deal with and what needs it meets. The person will then have to find the necessary tools and develop the necessary skills in order to deal with things differently and meet their various needs in a healthier way.

There are typically five stages that have been identified as being part of the recovery process.

The first stage is precontemplation. During this stage, the person suffering from the eating disorder is in denial, she does not recognise the presence of the disorder. Her loved ones and people around her may have noticed behaviours that worry them but when they express their concern to the person, they are faced with a defensive attitude or denial which can lead to feeling powerless. They can express what they are feeling regarding the behaviours and changes noticed and offer some support without judgement. However, they must often accept that for the moment the person does not see these behaviours as problematic or worrisome and that it is possible she will refuse to talk about these and not accept the support offered. Even if the person is affected in negative ways physically, socially, psychologically by the disorder, there are for the moment more benefits than inconveniences and she is not ready to change.

The second stage is contemplation. At this stage the person starts to reflect on her behaviours and thoughts related to food and body, these may begin to worry her, she may start to feel that something is not right anymore, that there are many inconveniences to these behaviours, that they have more and more negative impacts on her life and she will recognise the presence of an eating disorder. This stage can be very upsetting for the person as she realises she has developed an eating disorder but it may be hard for her to understand how this happened and the reasons why are not clear. She may feel very ambivalent towards the eating disorder and reflect upon the pros and cons of changing while at the same time starting to desire a life without the disorder. The person will often search for information about eating disorders in order to better understand what is happening to her and to have some guidance.

The third stage of recovery is preparation. At this stage, the person wishes to make changes and is planning how she will do so. She will reflect upon her eating disorder and the changes she wishes to make, she will set certain goals, will research what are the available resources, will try to determine the type of support that will help and enable her to continue the recovery process. At this stage the person tries to identify realistic ways that she can find support and makes changes. It is often at this stage that the person will determine the support she wishes to have from her loved ones and other people surrounding her, with who she wishes to share what she is going through. It is important that the person prepare herself for change and that she recognises her limits and respects her rhythm.

The fourth stage is the one of action. The person puts into action the things planned during the preparation stage. She finds support, for example by beginning an individual therapy or attending a support group, she finds ways to progressively reduce things such as restriction, binge eating and compensating behaviours. She makes small changes, she sets certain goals, she is at the stage of actively working on the disorder and using specific ways to get better. The person is trying to replace the behaviours and thoughts of the eating disorder with behaviours and thoughts that are less destructive. It is important that the person be proud for all the ways she is trying to get better and for all the changes she makes whether big or small. Changing their habits and thoughts of an eating disorder is very difficult and the person may feel discouraged during the difficult moments or relapses. The important thing is that the person learn not to be too hard on herself, that she give herself time, that she recognizes that each step towards recovery is part of the process and that she see the difficult moments and relapses as ways to better understand her eating disorder and to determine what she wishes and needs to work on, the next goals she wants to set.

The fifth stage is the one of maintenance. At this stage the person works to consolidate the changes made, to maintain what has been achieved and to prevent relapses. The progress and work completed during the recovery process will enable the person to understand why an eating disorder was developed, what needs it filled, what are the situations and issues that make her vulnerable to a relapse and how to face these in an adequate way by using the tools and skills she has learned. The changes made must be permanent so that the person can live her life free of the eating disorder.

Recovery comes following these stages when the person starts living without an eating disorder. The former behaviours and thoughts have been replaced by healthy ones and the person can live her life without turning to food and body issues to deal with the difficulties she faces, with her emotions, changes, anxiety etc. The recovery process of an eating disorder is done progressively and usually not always in an upward fashion. The stages identified are usually part of the recovery process but of course each person's process is unique and the length of each stage can vary from person to person. It is also possible that a person return to a former stage of the process, for example go from the action stage to the contemplation stage. Making changes and working towards recovery can be very painful as the person must face many things related to her eating disorder. The person can sometimes return to the former stage and when she will be ready she will once again start actively working towards recovery. It is important to accept that the process will be filled with many ups and downs, moments free of symptoms as well as relapses and that the person will feel various emotions and probably face some suffering, but that this is necessary to recovery. The stages help to understand the complexity of the road to recovery. Once recovered, the person will have learned many things from her experience with her eating disorder, she will have progressed slowly but surely towards recovery and will be free of the hold the eating disorder had on her life.

(Source : Comprendre et surmonter un trouble de l'alimentation, NEDIC, 2003)

#### [ANEB's special pick](#)

The book The Good Eater by Ron Saxen is the story of a man who suffered from anorexia and bulimia. Mr. Saxen shares his experience with sincerity while demonstrating the complexity of eating disorders. Even if men suffer from eating disorders in far less numbers that women, it is important that they break the silence surrounding this issue and that more and more men reach out to find the support they need.

SAXEN, Ron, The Good Eater, New Harbinger Publications Inc, 2007

[www.ronsaxen.com](http://www.ronsaxen.com)

---

*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)*