

aneb  
Anorexie et boulimie Québec

Prenez part au  
mouvement !

# À bas les troubles alimentaires

11 avril 2024 | #abaslesta

Trousse  
informatif 2024



# À bas les troubles alimentaires

#abaslesta

À bas les troubles alimentaires est un mouvement de sensibilisation des jeunes. Cette campagne ouvre la discussion sur les troubles alimentaires et permet de mettre de l'avant les services et les professionnels qui viennent en aide aux personnes aux prises avec ces maladies mentales, ainsi que leurs proches.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les troubles alimentaires ont le plus haut taux de mortalité parmi tous les troubles de santé mentale ?

Au Québec, c'est 300 000 personnes sont susceptibles de développer un trouble de la conduite alimentaire

Au Québec, c'est 300 000 personnes sont susceptibles de développer un trouble de la conduite alimentaire



Utilisez cette trousse clé en main pour mener la campagne dans votre milieu. Elle contient toutes les explications et tous les types de communication dont vous avez besoin.

La campagne s'accompagne de la journée des bas funky, le 11 avril 2024 !

# LES BIENFAITS DE VOTRE IMPLICATION

#abaslesta | 11 avril 2024



ABASLESTA vise à favoriser une détection précoce et à orienter les jeunes vers un soutien approprié, comme les services d'ANEB qui sont anonyme, confidentiel et gratuit.



Participer est une manière active de contribuer à la promotion de la santé mentale, à la lutte contre les stigmates associés aux troubles alimentaires et à la création d'une culture plus inclusive et compatissante.



Les bas de la campagne ne sont pas seulement un vêtement, mais un moyen d'éduquer la communauté sur la diversité des corps, des expériences et des défis que chacun peut rencontrer. Cela contribue à créer une culture où la beauté et la valeur ne sont pas définies par des normes préconçues



Une action concrète pour soutenir financièrement les initiatives d'ANEB dans sa lutte contre les TCA. Les fonds seront investis dans des programmes éducatifs, des ressources de sensibilisation, des services de soutien et des activités de prévention.

# Pourquoi les écoles sont ciblées dans cette campagne?



La campagne "À bas les troubles alimentaires" s'adresse aux écoles de la province par le fait qu'il y a une prévalence alarmante des troubles alimentaires chez les étudiants. Les écoles jouent un rôle crucial dans leur développement, tant sur le plan académique que social.

La campagne aspire à créer un réseau de soutien pour les élèves qui luttent contre les troubles alimentaires, renforçant ainsi l'importance d'une approche collective face à ce défi de santé mentale.

## Les étudiants sont particulièrement vulnérables aux troubles alimentaires en raison de...

- pressions sociales
- des normes de beauté idéalisées
- des changements physiques et émotionnels propres à ces période de la vie
- environnements où ces pressions peuvent être exacerbées, avec une forte influence de pairs et des comparaisons constantes

## Lieux privilégiés pour promouvoir une éducation sur la santé mentale

En intégrant des programmes éducatifs sur les troubles alimentaires, les élèves peuvent être informés des signes précurseurs, des conséquences et des ressources disponibles. Cela contribue à créer une culture éducative qui favorise la compréhension et le soutien mutuel.



## Les enseignants.es et le personnel scolaire sont en première ligne pour détecter les signes de troubles alimentaires

En sensibilisant ces acteurs à la réalité des troubles alimentaires, la campagne vise à favoriser une détection précoce et à orienter les jeunes vers un soutien approprié, comme les services d'ANEB qui sont anonyme, confidentiel et gratuit.





# Étape 1. Annoncez la campagne

## Les courriels

### C'est parti !

Voici 3 courriels pour annoncer la campagne À bas les troubles alimentaires :

- un courriel à l'attention du personnel de l'école.
- un courriel à l'attention des parents.
- un courriel à l'attention des élèves.

Remarques :

1. Ils sont semblables, mais chacun est adapté à son public cible.
2. Chaque courriel peut être modifié, au besoin, par la personne responsable de la campagne dans votre école.

Accédez aux courriels  
en cliquant sur les liens suivants ↘

Personnel

Parents

Élèves

## Étape 2.

# Parlez-en !

### À l'école

#### Affiche

[Affiche](#)

Imprimez plusieurs copies de cette affiche de sensibilisation et épinglez-les dans les classes et les corridors de l'école.

#### Activités de sensibilisation

[Activités](#)

Visitez le site web d'ANEB pour explorer les activités de sensibilisation aux troubles alimentaires.

### Sur les réseaux sociaux

#### Banque d'images et de messages

[Télécharger](#)

Téléchargez cette banque de messages à partager sur les réseaux sociaux. Elle précise quels médias et quels mots-clés utiliser.

#### Partagez les messages de notre porte-parole Catherine Brunet

[Télécharger](#)



### Témoignages

« Considérant tous les tabous et toutes les idées reçues entourant les troubles alimentaires, ceux qui en souffrent peuvent se sentir jugés... »

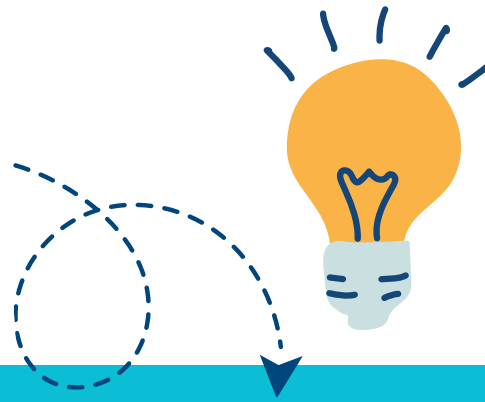
- Emma.

« Je n'en peux plus d'avoir peur, de compter les calories. Je n'en peux plus, je veux tellement guérir... »

- Sabrina

[En voir plus](#)

## Étape 3. Soyez créatifs



### Durant la campagne

#### DÉFI VIRAL

Relevez le défi ! Amusez-vous à créer une vidéo originale pour parler des troubles alimentaires ou de la pression de « l'industrie de la beauté ».

Défi viral

#### Pour aller plus loin

Voici une liste de suggestions d'activités pour sensibiliser les jeunes aux troubles alimentaires et leur permettre de participer activement au mouvement. Elles peuvent être incorporées dans un cours ou dans une activité parascolaire.

Plus d'activités

### Journée des bas funky !



#### À bas les troubles alimentaires!

La Journée des bas funky se veut un symbole d'espoir et de guérison, car elle signifie que nous pouvons unir nos efforts pour faire une différence dans la vie des personnes touchées par les troubles de l'alimentation.

Télécharger



## Étape 4.

# Amassez des fonds !

### Campagne par les pairs



### Procurez-vous les chaussettes #abaslesta



### Amassez des fonds

Soutenez ANEB pour qu'elle puisse continuer d'offrir des services gratuits comme la ligne d'écoute, le clavardage, le service de textos, les groupes de soutien et plus encore.

- Cliquez sur Créez la page de l'école pour démarrer votre campagne en quelques secondes.
- Choisissez "Collecter des dons pour la campagne"
- Ajouter un logo et des photos et personnaliser les courriels en quelques minutes.
- Cliquez sur Instructions pour obtenir de l'aide.

#### Soutenez la mission d'ANEB

Don de 20\$ = 1 paire  
Don de 60\$ = 5 paires  
Don de 100\$ = 10 paires

Chaussette #abaslesta

- 70% coton, 27% nylon et 3% élasthanne
- Créé au Québec par l'Aubainerie fabriqué en Chine

Une fois l'achat complété, ils vous seront envoyés par la poste. Seulement disponible via la campagne *À bas les troubles alimentaires* | Procurez-vous les chaussettes #abaslesta

Merci à notre partenaire ♥

## AUBAINERIE

DEPUIS ✦ 1944







## Étape 4.

# Amassez des fonds !

### suite

### → Vente de produits



La **vente de chaussettes #abaslesta** d'ANEB est une belle façon d'amasser des dons pour la cause. Faites la demande à notre responsable pour acheter une plus grande quantité de chaussette et organiser un kiosque pour la vente.

Créer vos propres produits pour en faire la vente à vos amis, à vos professeurs, aux membres de votre famille, etc.

Installez-vous aux pauses et sur l'heure du dîner.

- Bijoux
- Produits comestibles
- Vente de garage

### → Dîner à la cafétéria au profit d'ANEB

En collaboration avec la cafétéria de l'école, sélectionner un plat qui permettra de remettre X\$ pour chaque achat, tout le mois d'avril ou spécifiquement le 11 avril 2024.

Message à partager lors du dîner :

Manger : un tout petit mot de six lettres qui évoque un océan d'émotions contradictoires.

Manger devrait être une source de plaisir et de découvertes. Manger devrait être un moment pour se faire du bien et remercier notre corps. Manger devrait représenter un instant privilégié passé entre amis, en famille, passé à découvrir l'autre ou encore un moment dédié à faire d'agréables rencontres.

### → Bas funky

La journée du 11 avril, offrez la possibilité de porter des bas funky en échange d'un don de X\$.

### → Code QR

Tapisser les murs de votre école, vos réseaux sociaux et/ou le portail de l'école avec notre code QR pour inviter votre communauté à faire un don.

Affiche & code QR

### → Activités sportives

Conviez les étudiants durant l'heure du dîner pour une activités sportive. Inscription 5 \$ ou 10 \$. Un bénévole/professionnel offre une leçon. Et Hop ! En avant l'entraînement en groupe.

# Prix & Récompenses

concours



## Catégorie no.1

- L'école qui fera preuve du plus d'enthousiasme pendant la campagne

Votre école déborde d'énergie? Vous êtes prêts à vous mobiliser pour une cause qui touche directement les jeunes? Référez-vous à la section collecte de fonds pour trouver des idées d'activités de mobilisation et de sensibilisation ou inventez votre propre campagne. L'école qui démontrera le plus haut taux de participation et d'implication sera récompensée!

(Via campagne de financement #abaslesta)



Créer votre campagne de financement ICI

## Catégorie no.2

- L'école qui fera preuve de plus de créativité et d'originalité.

Démarquez-vous avec la campagne la plus originale et la plus enthousiaste! Lancez un défi original inter-classe, crée une œuvre avec des bas rigolos, bref, donnez libre cours à votre imagination!

(Fournir photos et détails à [k.sauveaneb@gmail.com](mailto:k.sauveaneb@gmail.com))

À gagner

20 cartes-cadeaux

de la boutique **Simons**  
d'une valeur chacune de

 **simons**

250\$



Le concours prend fin le 30 avril

# Partenaires



Merci à nos partenaires pour leur engagement envers la cause des troubles alimentaires.

« Grâce à l'ANEB, j'ai toujours eu les moyens d'obtenir du soutien. Il est important que les intervenants soient encore là dans 5, 10, 15, 20 ans. J'espère que la sensibilisation deviendra un vaccin contre les troubles alimentaires afin que ma famille, mes collègues, mes amis et leurs proches n'aient jamais besoin de développer d'anticorps. »

- Catherine

## AUBAINERIE

DEPUIS  1944

## metro

 **simons**

 **Desjardins**

South  Shore  
MEUBLES

aneb  
Anorexie et boulimie Québec