Le 2 juin

Journée mondiale
de sensibilisation
aux troubles
alimentaires

Prenez part au mouvement !

À bas les troubles alimentaires

Portez vos bas les plus funkys.

Supportez la cause avec :

- Votre participation
- Votre originalité
- Votre don

#abaslesta @anebquebec

aneb ADOS

Anorexie et boulimie Québec

Pour tous les détails ou pour
faire un don : **www.anebquebec.com**

Table des matières

Lettre de présentation 3

Qu'est-ce que l'initiative ? 4

Les outils en ligne à votre disposition 5

Mots des porte-paroles 6

Les troubles alimentaires et les jeunes 9

Pourquoi aider ANEB au secondaire 10

L'appui d'ANEB aux jeunes 11

Témoignages 12

Ces écoles qui font une différence 13

Présentation de l'initiative *À bas les troubles alimentaires*

Bonjour à tous.tes,

Suite au succès de la première mouture de la campagne #abatlesta en 2019 et 2020, Anorexie et boulimie Québec (ANEB) réitère en 2021 et invite les écoles et le grand public du Québec à prendre part au mouvement qui se tiendra principalement pendant la Journée mondiale de sensibilisation aux troubles alimentaires, le 2 juin prochain!

Pourquoi est-ce encore un incontournable? Parce que 34 % des adolescents et plus de 40 % des adolescentes de niveau secondaire voudraient modifier leur image corporelle et s'en disent insatisfaits.

Notons également que les troubles de l'alimentation constituent la troisième maladie chronique la plus répandue chez les adolescentes.

Devant de tels constats, ANEB, vous invite donc à prendre part au mouvement *À bas les troubles alimentaires*!

Cette année, les élèves, professeurs et intervenants des écoles participantes seront invités à :

- Porter leur paire de bas la plus originale pour démontrer leur support envers la cause et leur disposition à être des acteurs positifs dans la lutte contre les troubles alimentaires.
- Faire un don à ANEB pour soutenir l'organisme dans la tenue de ses services d'aide gratuits.
- Participer aux différentes initiatives de sensibilisation et d'information, sous forme de vidéos explicatives des ambassadeurs, divers témoignages et un quizz ludique.

Nous vous invitons à continuer la lecture du présent document pour connaître tous les détails sur la tenue de cette activité.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à entrer en contact avec notre équipe par courriel au info@anebquebec.com ; ou par téléphone au 514 630-0907 ou 1 800 630-0907.

Au plaisir d'échanger avec vous et de prendre les moyens à notre disposition pour défier les troubles alimentaires, collectivement!

Josée Champagne, Directrice Générale d'ANEB

Qu’est-ce que l’initiative ?

› En échange d’un don de leur choix, les jeunes pourront se présenter à l’école avec des bas humoristiques, colorés, originaux et fantaisistes.

› Chaque jeune qui participe à l’offensive *À bas les troubles alimentaires* se prend en photo avec ses bas et partager le tout sur les médias sociaux avec le mot-clic #abaslesta.

› Le personnel de l’école peut aussi montrer son appui en portant des bas colorés et en remettant un don de leur choix.

› Chaque jeune est invité à lancer le défi à 3 de leurs ami.e.s avec le mot clic #abaslesta et en identifiant @anebquebec.

› ANEB soulignera les écoles gagnantes dans deux catégoriques :

- **CATÉGORIE BAS**
- L’école cumulant le plus grand nombre de jeunes et de membres du personnel qui ont porté des bas pendant la journée #abaslesta.
- **CATÉGORIE DONS**
- L’école cumulant le plus gros montant de don total.

Les écoles sont libres d’organiser leurs propres concours dans leur établissement. À l’inverse, les écoles sont libres de ne pas tenir de concours.

Les outils en ligne à votre disposition

- **Affiche promotionnelle (trois formats disponibles).**
- **Boîtes de dons.**
- **Communications :**

- lettre aux parents
- lettre aux élèves

- **Exemples de publications pour faire la promotion de la campagne à votre école :**

- sur les médias sociaux
- dans une infolettre

- **Vidéos de nos porte-paroles invitant les jeunes à prendre part à la journée *À bas les troubles alimentaires.***
- **Messages clés.**
- **Un quizz Kahoot sur les troubles alimentaires.**
- **Coordonnées d'ANEB pour obtenir des réponses à vos questions :** par courriel à l'adresse info@anebquebec.com ou par téléphone au 514-630-0907 ou 1-800-630-0907.
- **Lien pour obtenir les outils en ligne :** https://anebquebec.com/a-bas-les-troubles-alimentaires

Mots des porte-paroles

À bas les troubles alimentaires est une occasion en or pour nous de venir parler directement dans les écoles et de sensibiliser les jeunes. On peut les toucher avec un écran (sur le Web, par exemple), mais les témoignages en personne n'ont pas leur égal pour ouvrir la discussion sur les troubles de santé mentale.

Je pense que les jeunes qui nous connaissent nous font confiance d'emblée et ont l'oreille tendue quand on vient les rencontrer. Ils font preuve d'ouverture, et c'est chaque fois un beau moment de partage. Le fait de les encourager à porter des bas colorés en soutien à une cause crée un sentiment de solidarité et de communauté plus fort au sein de l'école.

Cynthia Dulude, ambassadrice d'ANEB

Je suis née en 1990. J'ai donc été élevée dans un monde de comptage de calories, de Weight Watchers, d'aliments interdits et de minceur extrême sur les podiums de mode et dans les magazines.

J'ai aussi grandi sur les plateaux de tournage, et on m'a dit très jeune que je devais faire attention à mon apparence physique; en l'occurrence, mon poids : « Ce n'est pas très grave, tu es jeune, mais fais attention à ta petite bedaine. » J'ai donc rapidement développé une relation trouble avec la nourriture et avec la minceur.

Au secondaire, j'obsédais avec mon poids, ma taille. Et c'était « normal ». Tous mes amis étaient comme moi. L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire en 2010-2011 révèle que 71 % des jeunes tentent de contrôler leur poids. Au moment de l'enquête, les 2/3 de ceux qui voulaient maintenir ou perdre du poids ont eu recours à des méthodes de dangerosité pour la santé, comme sauter des repas ou des diètes extrêmes.

Je l'ai fait. Quelques-uns de mes amis aussi. Sauter des repas, ne manger que des légumes, ne boire que de l'eau dans la journée, etc.

Alors avec le recul, je me trouve « chanceuse » de ne pas avoir développé de troubles alimentaires, parce que c'est souvent comme ça que ça commence, et que personne n'est à l'abri.

Bref, en tant qu'adulte, j'ai dû réapprivoiser mon corps, et apprendre à m'aimer comme je suis.

Mais je me demande comment les choses se seraient déroulées si on m'avait parlé des troubles alimentaires, plus jeune. Si, à l'école, on m'avait parlé de troubles de santé mentale et d'estime de soi…

À bas les troubles alimentaires, c'est une occasion en or de présenter aux jeunes les services qui peuvent leur venir en aide, d'ouvrir la discussion au sujet de la santé mentale, de lever les tabous entourant les troubles alimentaires, de leur faire sentir qu'ils peuvent faire une différence, et de leur enseigner le concept de solidarité et d'engagement communautaire.

Nous sommes allé.e.s dans quelques écoles avec la campagne À bas les troubles alimentaires, et croyez-moi, c'est beau et touchant à voir.

On estime qu'il y a 65 000 femmes et jeunes filles qui souffrent de troubles alimentaires au Québec. C'est sans compter les garçons. Cette année, 14 000 ont reçu l'aide d'ANEB. Aidez-nous à aider nos jeunes, et joignez-vous au mouvement À bas les troubles alimentaires!

Catherine Brunet, porte-parole d'ANEB.

ANEB est un organisme qui défend une cause qui me tient particulièrement à cœur. De par la pertinence de son message, l'importance de ses interventions et l'aide incommensurable qu'elle offre à ceux et celles qui ont recours aux services.

Dans une ère où on met l'image corporelle au premier plan, les jeunes sont vulnérables et susceptibles à la comparaison, aux complexes et donc, à développer un trouble alimentaire.

La journée *À bas les troubles alimentaires* est selon moi l'hybride de la sensibilisation chez les jeunes et même chez les parents. Elle encourage la discussion, l'éducation, le soutien en plus de démystifier ce fléau qui ne laisse personne à l'abri et qui peut briser des vies. Pour avoir parcouru quelques écoles qui ont emboîté le pas vers un monde sans jugement, sans tabou et prônant la diversité corporelle et l'acceptation de soi, je suis d'avis que tous devraient faire pareil.

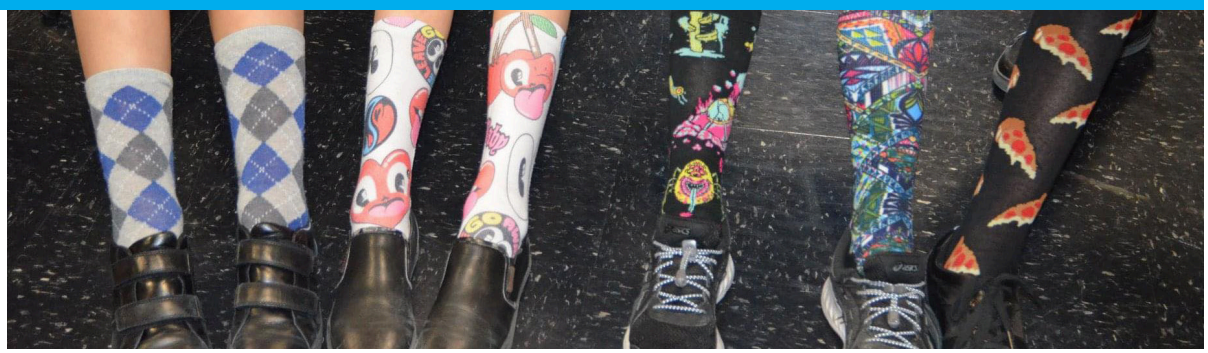
La formule est simple, ludique et les jeunes adorent s'impliquer de façon originale. Faisons-le.

Ensemble on peut aller plus loin.

Félix-Antoine Tremblay, porte-parole d'ANEB.

Les troubles alimentaires et les jeunes

- Près de 66 % des filles et garçons âgés de 12 à 17 ans sont insatisfaits de leur poids et désirent être plus minces.
- La période de l'adolescence est celle où les individus sont le plus à risque de développer un trouble alimentaire (l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie).
- Chez la majorité des adolescents.es atteints d'un trouble alimentaire, la maladie est survenue après un régime.
- L'anorexie débute vers l'âge de 12 -13 ans, tandis que la boulimie débute plutôt vers 17-18 ans.
- Les jeunes éprouvent le besoin de parler de leur trouble alimentaire, mais ont le sentiment que leurs proches ne pourront les comprendre et les aider.
- Les jeunes qui souffrent de troubles alimentaires sont souvent découragés par leur situation, et n'en peuvent plus de souffrir.
- Selon la Société canadienne de pédiatrie (2003), les troubles de l'alimentation constituent la troisième maladie chronique la plus importante.
- L'Institut National de Santé Mentale (The National Institute of Mental Health) rapporte que 2,7 % des adolescents.es âgés de 13 à 18 ans souffrent d'un trouble de l'alimentation.
- Au Canada, 6 % des adolescents.es souffriraient, soit d'anorexie ou de boulimie ce qui classe les troubles alimentaires comme la troisième maladie mentale la plus répandue chez les adolescents.es.



Pourquoi aider ANEB au secondaire

› Pour faire une RÉELLE DIFFÉRENCE dans le processus d'information, d'intervention et de guérison de la maladie mentale la moins financée et la plus meurtrière au pays.

› Parce que vous avez un LIEN PRIVILÉGIÉ auprès d'une clientèle jeune à la fois sensible, influençable, en plein questionnement identitaire, susceptible d'utiliser les services d'ANEB.

› Pour ouvrir la conversation entre les spécialistes d'ANEB et les jeunes touchés par la maladie dès le plus JEUNE ÂGE.

› Pour nous permettre de leur TENDRE LA MAIN au début des symptômes et de les ACCOMPAGNER tout au long du processus de guérison.

› Pour nous permettre de leur offrir des services de QUALITÉ.

› Pour sensibiliser les jeunes à la MALADIE MENTALE.

› Pour nous permettre de BRISER les préjugés et les fausses croyances en lien avec les troubles alimentaires.

› Pour permettre aux jeunes de CRITIQUER les messages diffusés à travers la société et les médias sociaux sur les standards de beauté, le poids et la santé.

L’appui d’ANEB aux jeunes

› Une **ligne d’écoute et de références** spécialisée en troubles alimentaires disponible à tous les jours.

› Un **site internet** où les jeunes peuvent s’informer sur différents sujets tels que l’image corporelle et les troubles alimentaires : www.anebados.com.

› Un **service de clavardage** destiné aux jeunes qui souhaitent partager autrement leurs inquiétudes et leurs expériences.

› Un **service de texto** pour les jeunes qui souhaitent avoir une intervention par l’entremise de leur téléphone.

› Des **activités de prévention** dans les écoles, soit des conférences et kiosques qui permettent aux jeunes d’acquérir des connaissances et de développer une réflexion entourant les stéréotypes de genre, les normes de beauté, l’image corporelle et la diversité corporelle.

› Le **programme *Au-delà de l’image*** : du matériel pédagogique pouvant être utilisé en classe, par les enseignant.e.s, de la 4e année à la deuxième secondaire. *Au-delà de l’image* permet d’animer des activités éducatives et préventives auprès des jeunes sur des sujets tels que l’estime de soi, l’image corporelle, les idéaux de beauté, la stigmatisation et l’intimidation liée au poids et à l’apparence.

Témoignages

Quelques mots des jeunes qui ont participé à la campagne *À bas les troubles alimentaires.*

Ces écoles qui font une différence

Nous tenons à remercier chaleureusement l'Académie Sainte-Thérèse et le Collège Mont-Saint-Louis qui ont été les premières écoles à appuyer le mouvement *À bas les troubles alimentaires*.

ACADÉMIE STE-THÉRÈSE

VIRTUTE SCIENTIA MONT-SAINT-LOUIS

Vous avez à cœur l'épanouissement et le bien-être de vos jeunes ? Vous trouvez que sensibiliser les jeunes à la santé mentale est capital ?

Joignez-vous au mouvement !

aneb ADOS

Anorexie et boulimie Québec

MONTRÉAL
514 630-0907

À L'EXTÉRIEUR DE MONTRÉAL
1 800 630-0907 (sans frais)

anebquebec.com
anebados.com