

PROGRAMME D'ÉDUCATION ET DE PRÉVENTION DES TROUBLES ALIMENTAIRES

Changer de regard

Aider les jeunes, et les adultes qui les entourent, à bâtir une relation plus saine avec leur corps et leur alimentation.

21 527	245	13
personnes rejointes	conférences et kiosques offerts	régions du Québec visitées

BILAN DE L'ANNÉE 2025-2026

Du primaire au cégep, dans les écoles, les maisons des jeunes, les centres jeunesse et les milieux communautaires, partout au Québec.

LE CONTEXTE

Pourquoi agir tôt



Les troubles alimentaires sont des problèmes de santé mentale complexes. Ils ne se résument pas au poids ni au contenu de l'assiette : ils traduisent souvent une souffrance invisible, qui commence tôt. Chez les filles, le désir d'être plus mince peut apparaître dès l'âge de 4 ans, et c'est vers 15 ans que l'anorexie apparaît le plus souvent chez elles.

Les jeunes d'aujourd'hui grandissent entourés d'images filtrées, d'algorithmes et de messages sur l'apparence. Les préoccupations liées au corps sont devenues si banales que des comportements à risque passent inaperçus. Plus on agit tôt, meilleures sont les chances de prévenir l'apparition d'un trouble ou de le repérer à temps.

Ce que vivent les jeunes du Québec

× 3

La proportion d'élèves du secondaire ayant un trouble alimentaire est passée de **1,8 % en 2010-2011 à 5,3 % en 2022-2023**.

47 %

des jeunes de 14 ans se disent obsédés par le contrôle de leur poids ou de leur apparence, contre 37 % en 2021.

76 %

des élèves qui tentent de perdre ou de maintenir leur poids ont régulièrement recours à au moins une méthode potentiellement dangereuse.

42 %

seulement des élèves du secondaire sont satisfaits de leur apparence, contre 51 % en 2010-2011.

38 %

des filles qui tentent de contrôler leur poids sautent des repas, contre 18 % en 2016-2017.

52 %

des jeunes de 14 ans sont angoissés ou stressés en raison de leur poids ou de leur apparence.

Sources : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2022-2023 · ÉquiLibre, sondage auprès des jeunes de 14 ans, 2025 · Gouvernement du Québec, Image corporelle, 2025 · Van Eeden et coll., 2021.

LES ENJEUX

Des répercussions sérieuses, une aide difficile d'accès

Lorsqu'un trouble alimentaire s'installe, ses conséquences touchent la santé physique, la santé mentale, la vie scolaire et toute la famille. Et pour la plupart des jeunes, l'aide arrive tard, quand elle arrive.

1,4 M

de jeunes Canadiens vivent avec un trouble alimentaire. **Seulement 25 %** recevraient un traitement adéquat.

IRSC, 2025

21,3 %

des garçons et des hommes de 15 à 35 ans répondent aux critères d'un trouble alimentaire probable, une réalité encore peu repérée.

Ganson, 2025

82 %

des répondants adoptent des pensées ou des comportements associés aux troubles alimentaires après avoir vu du contenu axé sur l'apparence sur les réseaux sociaux.

NEDA, sondage 2026

Des risques qui dépassent l'assiette

Comparativement aux personnes sans trouble alimentaire, celles qui en souffrent sont :

3,6 × plus susceptibles d'avoir des idées suicidaires

5,2 × plus à risque de comportements suicidaires

6,9 × plus susceptibles de s'automutiler

Sohn et coll., 2023, méta-analyse de 32 études

Le temps moyen entre les premiers symptômes et l'accès aux soins :

2,5 ans pour l'anorexie

4,4 ans pour la boulimie

5,6 ans pour l'hyperphagie

Austin et coll., 2021, revue de 14 études

L'anorexie présente le **taux de mortalité le plus élevé de tous les troubles psychiatriques**. Et certains jeunes sont plus exposés : les jeunes de la diversité sexuelle et de genre, les adolescents victimes de discrimination raciale (trois fois plus susceptibles de présenter un trouble de l'hyperphagie), ceux qui vivent de l'insécurité alimentaire et les jeunes athlètes.

C'est là que la prévention prend tout son sens

Les ressources spécialisées sont saturées et les délais sont longs. Prévenir en amont, outiller les adultes qui côtoient les jeunes chaque jour et faire connaître les ressources d'aide permet d'agir avant que la situation ne s'aggrave.



LE PROGRAMME

Changer de regard, en bref

Changer de regard est le programme d'éducation et de prévention d'ANEB. Il aide les jeunes à développer une relation plus saine avec leur image corporelle et leur alimentation, et à poser un regard critique sur ce qui façonne cette relation : réseaux sociaux, médias, normes sociales et messages sur le corps.

Par des conférences, des ateliers et des kiosques adaptés à chaque groupe, il rejoint autant les jeunes que les adultes qui les accompagnent au quotidien.

1

Outiller les jeunes

Renforcer l'estime de soi, développer l'esprit critique face aux standards de beauté et aux réseaux sociaux, et adopter des stratégies pour prendre soin de son image corporelle.

2

Outiller les adultes

Aider le personnel enseignant, les intervenants et les travailleurs sociaux à reconnaître les signes, à aborder le sujet sans nuire et à orienter un jeune vers l'aide.

3

Ouvrir la porte à l'aide

Déconstruire les mythes, réduire la honte et faire connaître les ressources gratuites d'ANEB, pour que chaque jeune sache vers qui se tourner.

Où le programme est offert

Écoles primaires · Écoles secondaires · Cégeps · Universités · Maisons des jeunes · Centres jeunesse · Organismes communautaires

Une approche éprouvée

- Contenus qui réduisent les facteurs de risque et renforcent les facteurs de protection.
- Formule interactive : un volet d'apprentissage, puis une activité pour mettre en pratique.
- Liens avec le Programme de formation de l'école québécoise.
- Animation par une équipe d'intervenants spécialisés.

LES ACTIVITÉS

Quatre conférences interactives

Chaque conférence est adaptée à l'âge et à la réalité du groupe. Elle combine un volet de sensibilisation et une activité participative qui permet d'approfondir la réflexion.

CONFÉRENCE 1 · PRIMAIRE

01 Mon corps et moi

5e et 6e année | Environ 60 min

À l'approche de l'adolescence, les élèves découvrent ce qui influence leur estime de soi et leur image corporelle, et que chaque corps change à son propre rythme.

LES ÉLÈVES APPRENNENT À

- reconnaître leurs forces au-delà de leur apparence;
- comprendre que les images des médias peuvent être modifiées;
- mesurer l'effet des moqueries sur le poids et respecter la diversité corporelle;
- identifier un adulte de confiance vers qui se tourner.

CONFÉRENCE 2 · SECONDAIRE ET ADULTES

02 Analyser sans filtre

1er et 2e cycle · public adulte | 60 à 90 min

Les jeunes explorent l'influence des normes sociales, des standards de beauté et des médias sur leur perception du corps, et développent un regard plus nuancé sur l'apparence, l'alimentation et l'exercice.

LES JEUNES APPRENNENT À

- reconnaître ce qui influence leur image corporelle;
- distinguer ce qui relève du plaisir et du bien-être de ce qui relève de la pression ou du contrôle;
- reformuler des pensées rigides sur le corps;
- savoir quand et où chercher de l'aide.

CONFÉRENCE 3 · SECONDAIRE

03 Réseaux sociaux : entre réalité et apparences

1er et 2e cycle | Environ 60 min

Les élèves découvrent comment les contenus sont mis en scène, comment les algorithmes répètent certains messages et comment la comparaison s'installe sans qu'on s'en rende compte.

LES JEUNES APPRENNENT À

- reconnaître qu'une publication montre une réalité sélectionnée;
- évaluer la crédibilité d'un contenu sur le corps, l'alimentation ou l'exercice;
- repérer les stratégies de persuasion et les promesses simplistes;
- ajuster leur fil pour protéger leur bien-être.

CONFÉRENCE 4 · JEUNES ET ADULTES

04 Troubles alimentaires : comprendre pour mieux agir

Secondaire, cégep, université : 60 min

Personnel scolaire : 90 à 120 min

Une introduction aux troubles alimentaires : leurs manifestations, les facteurs qui contribuent à leur apparition, leurs conséquences et le rétablissement.

LES PARTICIPANTS APPRENNENT À

- dépasser les idées reçues sur les troubles alimentaires;
- repérer les signes qu'une personne a besoin d'aide;
- choisir les paroles aidantes et éviter celles qui nuisent;
- orienter vers les ressources, selon leur rôle.

LES ACTIVITÉS

Un kiosque et deux ateliers : apprendre en échangeant

UN KIOSQUE

KIOSQUE

Kiosque de sensibilisation

Écoles, maisons des jeunes, organismes

60 min et plus

ANEB se déplace dans le milieu avec un kiosque dynamique. Les jeunes s'y arrêtent pour découvrir ce qui influence l'estime de soi et l'image corporelle, démêler les mythes des réalités et apprendre comment soutenir un ami.

DEUX ATELIERS

ATELIER 1

Le procès des préjugés

Secondaire | 60 min et plus

À partir d'énoncés nuancés ou controversés sur le corps, le sport et l'alimentation, les jeunes prennent position, construisent des arguments et écoutent d'autres points de vue. Un retour guidé fait ressortir les messages clés.

ATELIER 2

Ça passe ou ça casse!

Secondaire | 60 min et plus

Avec un système de couleurs allant de l'accord au désaccord, les jeunes se positionnent sur des affirmations liées à l'image corporelle et aux réseaux sociaux, et découvrent que bien des enjeux ne sont pas « noirs ou blancs ».

POUR LES ADULTES QUI ENTOURENT LES JEUNES

Le manque d'outils est réel dans les milieux

Le personnel enseignant et les intervenants observent de plus en plus de préoccupations liées au corps et à l'alimentation chez les jeunes, sans toujours savoir comment réagir. Changer de regard leur offre des versions adaptées de ses conférences, pour qu'ils puissent :

- reconnaître les enjeux d'image corporelle et les signes préoccupants;
- réfléchir à leurs propres croyances sur le poids et l'alimentation;
- aborder le sujet avec un jeune sans nuire;
- poursuivre la discussion avec le groupe après l'activité;
- diriger un jeune vers les bonnes ressources.

> *« Le manque d'outils est réel dans les écoles. Cette rencontre nous a permis de mieux comprendre comment aborder le sujet sans nuire, et surtout comment soutenir un élève qui pourrait être en difficulté. »*
> **Membre du personnel scolaire**

> *« Les élèves participent avec une authenticité surprenante. Ces ateliers créent un espace où ils se sentent écoutés et compris. »*
> **Enseignante en 2e secondaire**

Des contenus qui s'intègrent au parcours scolaire

Les conférences rejoignent les apprentissages du Programme de formation de l'école québécoise, notamment en **Culture et citoyenneté québécoise**, en **éducation physique et à la santé** et en **français**, ainsi que les domaines généraux de formation « Santé et bien-être » et « Médias ». *Analyser sans filtre* répond aussi à un objectif des contenus obligatoires en éducation à la sexualité de 1re secondaire.

LES RESSOURCES D'AIDE, AU CŒUR DU PROGRAMME

Une porte qui reste ouverte après l'activité

Changer de regard ne s'arrête pas à la fin d'une conférence. Chaque activité fait connaître les services d'aide d'ANEB, **gratuits ou à faible coût, confidentiels et accessibles partout au Québec**. Un jeune touché par ce qu'il a entendu, ou un adulte qui s'inquiète, sait désormais à qui parler.

Pas besoin d'un diagnostic pour nous joindre

Nos intervenants accueillent toute personne qui se pose des questions. Par exemple :

- Un jeune qui se questionne sur sa relation avec son corps ou son alimentation.
- Un jeune qui a vécu de l'intimidation liée à son corps ou à son poids.
- Un jeune qui se demande si ses comportements sont sains ou s'il vit un trouble alimentaire.
- Un jeune qui vit un trouble alimentaire et qui a besoin d'en parler à quelqu'un.
- Un jeune inquiet pour un ami ou une amie.
- Un parent ou un enseignant inquiet pour un jeune, ou qui ne sait pas comment l'accompagner.

Quatre façons de nous joindre

Ligne d'écoute et de références
Une personne formée, à l'écoute et sans jugement.
514 630-0907
1 800 630-0907

Texto
Écrire de son téléphone, à son rythme, en toute discrétion.
1 800 630-0907

Clavardage
Une conversation écrite en direct avec une intervenante.
anebquebec.com

Courriel
Pour poser une question ou décrire une situation en détail.
anebquebec.com

Écrire, c'est parfois plus facile que parler

Pour bien des jeunes, téléphoner est intimidant. Le texto, le clavardage et le courriel leur permettent de prendre leur temps, de choisir leurs mots et de se sentir moins exposés. Ils sont souvent la porte d'entrée qui rend la première demande d'aide possible.

> *« Par texto, je peux prendre mon temps, réfléchir à mes mots [...]. Ça m'a permis de demander de l'aide alors que je ne pense pas que j'aurais été capable de téléphoner. »*
> **Jeune utilisateur du service texto**

+86 %
de demandes d'aide en ligne chez les 14 à 17 ans en un an

1 997
interventions par texto et clavardage

37 %
des demandes en ligne viennent d'hommes et de garçons

+57 %
de demandes provenant des proches

ANEB, rapport annuel 2025-2026. S'ajoutent 3 969 appels répondus à la ligne d'écoute et 1 385 courriels traités.

BILAN DE L'ANNÉE 2025-2026

Une année record

21 527 personnes sensibilisées, soit 78 % de plus que l'an dernier.

20 196
jeunes rejoints

1 331
enseignants, intervenants et proches

169
conférences

76
kiosques

17
types de milieux : écoles, cégeps, bibliothèques, maisons des jeunes, organismes

13
régions administratives du Québec visitées

8 361 jeunes
et 243 professionnels rejoints grâce à une tournée régionale, là où les ressources spécialisées sont plus rares.

Ce que les jeunes en retiennent

> *« Je pensais que les troubles alimentaires, c'était juste quelqu'un qui ne mange pas… mais j'ai compris que c'est beaucoup plus complexe que ça. »*
> **Élève du secondaire**

> *« J'ai apprécié que l'intervenante ait abordé la réalité masculine. Il m'arrive de me comparer et d'avoir des attentes irréalistes envers mon corps. »*
> **Élève de 16 ans**

> *« J'ai été surprise d'apprendre que plus de 95 % des diètes sont vouées à l'échec. Plusieurs de mes ami·e·s sautent des repas, et je suis sensible à ça. »*
> **Élève de 15 ans, au kiosque**

> *« Les élèves ont posé des questions profondes et plusieurs ont partagé leurs expériences. »*
> **Enseignante en 2e secondaire**

Une demande qui grandit

Les milieux accueillent le programme avec enthousiasme et la demande continue de croître. Le principal frein n'est pas le manque d'intérêt, mais le manque de budget.

+78 %

ANEB QUÉBEC

Près de 40 ans à soutenir, prévenir et aider

Depuis près de 40 ans, ANEB offre une aide immédiate, spécialisée, gratuite ou à faible coût aux personnes touchées de près ou de loin par un trouble alimentaire. Son équipe multidisciplinaire, qui réunit des expertises en nutrition, en psychologie, en sexologie, en travail social et en psychoéducation, met ce savoir au service de la prévention, pour agir avant que la souffrance ne s'installe.

Nos programmes d'éducation et de prévention

POUR LES JEUNES

Changer de regard

Pour les jeunes et les adultes qui les entourent, du primaire au cégep.

POUR LES ADULTES

Changer la conversation

Pour la population adulte, dans les milieux de vie et les organismes.

POUR LES MILIEUX DE TRAVAIL

ANEB en entreprise

Pour les employeurs, leurs équipes et les employés-parents.

POUR LE RÉSEAU DE LA SANTÉ

ANEB en santé

Pour les professionnels et les milieux de la santé.

Sources

Institut de la statistique du Québec. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023*, section 7 et p. 558 (prévalence, satisfaction corporelle, méthodes de contrôle du poids).

ÉquiLibre. *Sondage sur l'image corporelle auprès des jeunes Québécois de 14 ans*, 2025 (obsession du contrôle, angoisse liée à l'apparence).

Gouvernement du Québec. *Image corporelle*, 2025 (désir de minceur dès 4 ans).

Van Eeden et coll., 2021. Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa, *Current Opinion in Psychiatry*.

Instituts de recherche en santé du Canada, 2025. *More than 1.4 million Canadian youth have an eating disorder*.

Ganson, 2025. Eating disorders among an online sample of Canadian and American boys and men.

National Eating Disorders Association. Sondage sur les médias sociaux, 2026.

Sohn et coll., 2023. Non-suicidal self-injury, suicidal thoughts and behaviors in individuals with an eating disorder, méta-analyse.

Austin et coll., 2021. Duration of untreated eating disorder and relationship to outcomes, revue systématique.

Rapport AED, 2012. *Les troubles du comportement alimentaire*, 3e édition (mortalité de l'anorexie).

Raney et coll., 2023 (discrimination raciale et hyperphagie) · Flatt et coll., 2021 (athlètes).

ANEB. *Rapport annuel 2025-2026* (bilan du volet éducation et prévention, aide en ligne, ligne d'écoute, témoignages).

aneb
Anorexie et boulimie Québec

Changeons de regard, ensemble.

anebquebec.com

ÉDUCATION ET PRÉVENTION
education.prevention@anebquebec.com

LIGNE D'ÉCOUTE ET TEXTO
514 630-0907
1 800 630-0907

ANEB QUÉBEC
3675, boul. des Sources, bureau 203
Dollard-des-Ormeaux