



SUGGESTIONS DE LECTURES

ANGERS, Geneviève. **Le goût des mangues**. Beaumont Toman, 1999. Récit fictif d'une femme exprimant dans son journal intime son combat contre l'anorexie et la boulimie.

APFELDORFER, Gérard. **Je mange, donc je suis Surpoids et troubles du comportement alimentaire**. Petite Bibliothèque Pavot, 2002. Ouvrage offrant une analyse des troubles alimentaires et de l'obésité en particulier. L'auteur, médecin, psychiatre et psychothérapeute, indique avoir écrit ce livre pour réparer l'injustice dont est victime la personne souffrant d'obésité, pour parler de sa souffrance qui est minimisée, du jugement porté sur lui et de la simplification des causes de l'obésité.

APFELDORFER, Gérard. **Mangez en paix !** Odile Jacob, 2009. L'auteur, médecin, psychiatre et psychothérapeute, présente une thèse qui va à l'encontre de l'idéologie de la minceur. Il explore les divers besoins auxquels répond l'alimentation et invite à cesser la guerre contre le corps et la nourriture et plutôt faire la paix avec ceux-ci.

BERGERON, Mickaël. **La Vie en gros : regard sur la société et le poids**. Éditions Somme toute, 2019. Témoignage autobiographique, ouvrage de référence et discours militant sur la grossophobie.

BOURQUE, Danielle. **À 10 kilos du bonheur : l'obsession de la minceur**. Les Éditions de l'homme, 2004. L'autrice, professeure de psychologie et conférencière, porte une critique sur l'obsession de la minceur, l'association de celle-ci avec le bonheur, les préjugés reliés au poids et les modèles esthétiques. Le livre s'adresse aux personnes désirant rompre avec les régimes, la culpabilité face à la nourriture et/ou une image corporelle négative.

BUCKROYD, Julia. **Anorexie et boulimie**. Éditions J'ai lu Bien-être, 1996. L'autrice, psychothérapeute et psychosociologue, présente des témoignages de personnes souffrant de troubles alimentaires, explique les causes et fournit des méthodes de travail pour le cheminement.

DE SÈVE, Marie-Claude. **Manger sa vie, Comment mettre un frein aux troubles alimentaires**. Les Éditions Quebecor, 2009. Livre alternant entre des chapitres d'informations théoriques sur les troubles alimentaires et des chapitres où l'autrice partage son expérience personnelle.

DE SÈVE, Marie-Claude. **Troubles alimentaires : Guide de survie pour les parents, les proches et les aidants naturels**. Les Éditions Quebecor, 2010. Ouvrage contenant informations et conseils pour les proches d'une personne souffrant d'un trouble alimentaire.



5500 Transcanadienne
Pointe-Claire (Qc)
H9R 1B6

T 514.630.0907
T 1.800.630.0907
F 514.630.0599

info@anebquebec.com
anebquebec.com



FORGET, Raymonde. **Maigrir sans obsession.** Les Éditions JCL, 2000. Livre dans lequel l'auteur, psychothérapeute en programmation neurolinguistique, présente une approche pour maîtriser son poids en se libérant de l'obsession de la nourriture et des privations. L'ouvrage inclut un carnet de bord contenant de nombreux exercices pour permettre au lecteur ou à la lectrice de porter réflexion sur sa propre situation et pour mettre en application les outils présentés.

GERMAIN, Vanessa. **Clara : les désordres alimentaires à l'adolescence.** Éditions Midi Trente, 2015. Récit d'intervention qui permet aux adolescentes de mieux comprendre les troubles alimentaires et comment les surmonter.

GUEVREMONT, Guylaine & LORTIE Marie-Claude. **Mangez ! Un jeu d'enfant.** Les Éditions la Presse, 2008. Livre explorant divers comportements au niveau de l'alimentation chez les enfants et les adolescent.e.s afin d'aider les parents à les accompagner vers une relation harmonieuse avec la nourriture et le corps.

HÉNAULT, Anne-Marie. **Plume, un jour je volerai.** Les Éditions Francine Breton, 2003. Livre qui prend la forme du journal intime d'une adolescente souffrant d'anorexie. Récit touchant qui démontre bien la complexité des troubles alimentaires et comment ceux-ci peuvent prendre forme. Offre quelques pages d'informations théoriques et de conseils pour les proches.

LAFERRIÈRE Cynthia, **Journal d'Ana-Morphose.** 2011. Récit d'une adolescente souffrant d'anorexie.

LALANCETTE, Marie-France. **Adieu régime, bonjour la vie : Pour en finir avec le culte de la minceur.** Les Éditions de l'Homme, 2007. Ouvrage explorant les causes de divers comportements au niveau de l'alimentation dont la compulsions et la restriction. L'auteur et nutritionniste présente une approche anti-régime qui invite à apprendre à être à l'écoute de ses besoins et ses goûts au niveau de l'alimentation. Il contient de nombreuses informations théoriques mais également des tableaux et des outils afin d'atteindre une relation harmonieuse avec la nourriture et le corps.

LÉTOURNEAU, Anne. **La folie des douceurs : de la boulimie à la spiritualité.** Outremont : Publistar, 2002. Récit autobiographique dans lequel l'auteur et actrice présente son combat contre la boulimie.

LOUPIAS, Annick. **La tortue sur le dos.** Les Éditions de l'Homme, 2001. Récit autobiographique dans lequel l'auteur présente son combat contre la boulimie.



5500 Transcanadienne
Pointe-Claire (Qc)
H9R 1B6

T 514.630.0907
T 1.800.630.0907
F 514.630.0599

info@anebquebec.com
anebquebec.com



MATTE, Marie-Eve. **Devant le miroir**. Boréal, 1993. Récit autobiographique présentant les racines du mal vécu par Melhy, une adolescente qui lutte contre l'anorexie et la boulimie, contre son corps qui se développe en un corps qui inspire le désir ou y succombe.

NEF, François & SIMON, Yves. **Comment sortir de la boulimie et se réconcilier avec soi-même**. Odile Jacob, 2004. Les auteurs, psychologue/psychothérapeute et médecin psychiatre, présentent un programme pour analyser les comportements boulimiques et savoir comment y faire face. Il contient des informations théoriques mais également des outils et trucs concrets. L'ouvrage aborde également comment apprendre à gérer les émotions sans se laisser envahir par celles-ci et comment mieux s'aimer et vivre avec les autres.

PALMER, Bob. **Comprendre les troubles alimentaires**. Modus Vivendi, 2008. Guide de médecine familiale présentant les informations principales sur les troubles alimentaires : définitions, causes, qui est touché, le rétablissement, conseils pour les proches.

POMERLEAU, Guy. **Démystifier les maladies mentales, Anorexie et Boulimie : comprendre pour agir**. Gaëtan Morin, 2001. Ouvrage dans lequel l'auteur, psychiatre, offre d'importantes informations théoriques sur l'anorexie et la boulimie de même que des outils pour le cheminement et le traitement. Ce livre s'adresse autant aux personnes souffrant d'un trouble alimentaire qu'aux proches et professionnel.les.

RICARD, Marie-Michèle. **Emma n'aime pas les moqueries**. Éditions Midi Trente, 2019. Livre destiné à prévenir la stigmatisation liée à l'apparence chez les enfants (6-12 ans) à travers l'histoire de la jeune Emma qui reçoit des commentaires blessants à propos de son poids.

RICARD, Marie-Michèle. **Lou aime le dessert**. Éditions Midi Trente, 2019. Livre destiné à promouvoir une relation saine avec la nourriture chez les enfants (6-12 ans) à travers l'histoire de Lou, qui se questionne sur ses comportements alimentaires suite à un commentaire qu'elle a reçu.

RICARD, Marie-Michèle. **Olivier veut devenir une supermachine**. Éditions Midi Trente, 2019. Livre destiné à promouvoir une image corporelle saine chez les enfants (6-12 ans) à travers l'histoire d'Olivier, qui aimerait pouvoir se changer en superhéros.

SANDERS, Jessica. **Cher corps, je t'aime**. Éditions Chouette, 2019. Guide pour aimer son corps qui encourage les jeunes filles à voir au-delà de leur enveloppe corporelle. Le livre est destiné aux filles de 8 ans et plus, mais peut être utilisé par un parent, un.e éducateur.trice ou un.e enseignant.e qui intervient auprès de filles un plus jeunes également.

VILLENEUVE, Émilie. **La fille invisible**. Glénat Québec, 2010. Bande dessinée présentant l'histoire d'une adolescente développant un trouble alimentaire.



5500 Transcanadienne
Pointe-Claire (Qc)
H9R 1B6

T 514.630.0907
T 1.800.630.0907
F 514.630.0599

info@anebquebec.com
anebquebec.com



Poèmes du lundi : de jeunes anorexiques en chemin de vivre. CHU Sainte-Justine. Recueil de poèmes écrits par des adolescentes souffrant d'un trouble alimentaire au cours de leur hospitalisation au CHU Sainte-Justine.

* Les propos des auteurs.rices de ces livres n'engagent qu'eux ou elles. ANEB ne peut être tenu responsable pour les phrases ou idées émises dans ces livres. Il est aussi de la responsabilité de chacun.e de se questionner avant la lecture à savoir si cette dernière est appropriée pour ses besoins, son âge ainsi que son état de santé mentale ou celui de la personne à qui le livre s'adressera. Certains passages pourraient s'avérer difficiles émotionnellement, tout dépendant le livre et le vécu de la personne. ANEB est disponible pour offrir du soutien à toutes les personnes pour qui la lecture de ces livres pourrait soulever des questionnements ou remuer certaines émotions plus difficiles.

Ligne d'écoute 514 630-0907 (Montréal) ou 1 800 630-0907
Texto (pour les 14-20 ans) 1 800 630-0907
www.anebquebec.com/anebados.com



5500 Transcanadienne
Pointe-Claire (Qc)
H9R 1B6

T 514.630.0907
T 1.800.630.0907
F 514.630.0599

info@anebquebec.com
anebquebec.com



READING SUGGESTIONS

ASTRACHAN-FLETCHER, Elle & MASLAR, Michael. **The dialectical behaviour therapy skills workbook for bulimia : using DBT to break the cycle and regain control of your life.** New Harbinger Publications Inc, 2009. Self-Help Workbook that presents four skills sets and provides exercises and information about developing them in order to manage bulimia urges : mindfulness, distress tolerance, emotion regulation and interpersonal effectiveness.

BARTH, AMY. **101 tips for recovering from an eating disorder : a pocket book of wisdom.** Loving Healing Press, 2009. Book that provides support, inspiration and wisdom for taking the recovery from an eating disorder one day at a time.

BOSKIND-WHITE, Marlene and C. WHITE, William. **Bulimarexia: The Binge/ Purge Cycle.** Norton Edition. 1983. The author presents the description, causes, consequences of bulimarexia. The book includes information about the group therapy program created by the authors in order to help women abandon the binge/purge cycle.

BULIK, Cynthia M. **Crave : Why you binge eat and how to stop.** Walker & Company, 2009. The author, a clinical psychologist, provides a book to help those caught in a pattern of out of control eating linked to psychology and biology. It explores what causes binge eating and how to respond to what triggers the urge to binge.

CHERNIN, Kim : **The hungry self : women, eating & identity.** First Perennial Library, 1986. The author presents her perspective about the hunger that is expressed through food that covers the need for a fully developed and autonomous self. The book explores particularly the relationship between mothers and daughters.

COKER ROSS, Carolyn. **The binge eating & Compulsive overeating workbook : an integrated approach to overcoming disordered eating.** New Harbinger, 2009. The author, a physician and speaker, explores the various causes of overeating and bingeing and provides important information and tools. This workbook helps identify what triggers bingeing, determine how stress, depression and anxiety affects eating, face stressful times by using self-care and learn to appreciate and accept one's body.

CUTTS, Shannon. **Beating Ana : How to outsmart your eating disorder & take your life back.** Health Communications Inc., 2009. In this book, the author shares her own struggle with an eating disorder and present the techniques and the approach that helped her recover. By sharing her recovery process and providing self-quizzes, short exercises, motivational affirmation and journaling this book offers specific tools to readers.

DE ROSSI, PORTIA. **Unbearable Lightness : a story of loss and gain.** Atria books, 2010. The actress recounts her struggle with anorexia and bulimia.





FRIEDMAN, Peach. **Diary of an exercise addict.** The Globe Pequot Press Inc, 2008. The author recounts her descent into the life threatening illness of exercise bulimia, her remarkable recovery and the setbacks along the way.

GOODMAN, Laura J. & VILLAPIANO, Mona. **Eating disorders : The journey to recovery workbook.** Brunner-Routledge, 2002. Book by a psychotherapist and a psychologist that offers information for a better understanding of eating disorders and the issues that can cause them. The book encourages self-paced learning and practice.

HALL, Lindsey & COHN, Leigh. **Self-Esteem : Tools for recovery.** Gurze Books, 2001. Books providing twenty short and specific tools and exercises to help improve self-esteem.

HEFFNER, Michelle & EIFERT, Georg H. **The anorexia workbook : how to accept yourself, heal your suffering and reclaim your life.** New Harbinger Publications Inc, 2004. Book that guides the reader through an approach that encourages observing difficult thoughts and feelings without reacting to them in a self-destructive way. Offers step by step techniques toward healing body and mind.

HERRIN, Marcia. **The parent's guide to childhood eating disorders.** Offers information about spotting early warning signs, normalizing eating and exercise, dealing with school, friends, sports, college, knowing when to seek professional help.

KOENIG, Karen. **The rules of normal eating : a commonsense approach for dieters, overeaters, undereaters, emotional eaters and everyone in between.** Gurze Books, 2005. The author explores how to say goodbye to the idea of magical weight loss and quick fixes to eating problems, learning how to say yes and no to food in the right balance to maintain a healthy weight and stop abusing food when stressed.

LIU, Aimee. **Gaining : the truth about life after eating disorders.** Wellness Center Hachette Book Group, 2007. Investigation into the causes and consequences of anorexia and bulimia. The author recalls her own struggle while providing information about innovative treatments, prevention of eating disorders and guidance for loved ones.

NATENSHON, Abigail H. **When your child as an eating disorder : A step-by-step workbook for parents and other caregivers.** Jossey Bass Publishers, 1999. Provides information and concrete steps to loved ones to help them better understand eating disorders and how to deal with various situations.

NEUMARK-SZTAINER, Dianne. **I'm like so fat ! Helping your teen make healthy choices about eating and exercise in a weight-obsessed world.** The Guilford Press, 2005. Book to help parents guide their children and adolescents towards a healthy relationship with food and their body.



5500 Transcanadienne
Pointe-Claire (Qc)
H9R 1B6

T 514.630.0907
T 1.800.630.0907
F 514.630.0599

info@anebquebec.com
anebquebec.com



ROTH, Geneen. **Feeding the hungry heart : the experience of compulsive eating.** A Plume Book, 1993. The author, a former compulsive eater presents her struggle with compulsive eating. The book includes testimonials of many women regarding their bodies and their experience with binge eating.

ROTH, Geneen. **When food is love : exploring the relationship between food and intimacy.** A Plume Book, 1992. The author examines the link between eating disorders and intimacy, explores how overeating can be a desire to fill an emotional hunger and shares how to stop the cycle of compulsive eating.

ROTH, Geneen. **Breaking free from emotional eating.** Plume Book, 2003. The author offers reassuring and practical advice to end the anguish of overeating.

SAMELSON, Doreen. **Feeding the starving mind : A personalized, comprehensive approach to overcoming anorexia & other starvation eating disorders.** New Harbinger, 2009. This workbook helps develop a personal eating disorder profile, learn how to eat without purging, learn cognitive behaviour therapy skills for managing weight related anxiety and fear, create a treatment plan to restore health and happiness, keep destructive thoughts and patterns of behaviour from coming back.

SAXEN, Ron. **The Good Eater: the true story of one man's struggle with binge eating disorder.** Oakland, CA. 2007. The author presents his experience with binge eating disorder.

SCHAEFER, Jenni. **Life Without Ed: How one woman declared independence from her eating disorder and how you can too.** New York: Kindel Edition, 2004. The author presents her personal experience about her recovery using an approach that views suffering from an eating disorder as being in an abusing and destructive relationship. She provides many examples, tools and exercises and some sections are written by the therapist who presented her with this approach.

SCHAEFER, Jenni. **Goodbye Ed, Hello me : Recover from eating disorder and fall in love with life.** New York, Kindel Edition, 2008. The author who has recovered from an eating disorder explores various subjects such as perfectionism and body image in order to help readers continue on the road to recovery and to learn how to fully live without the disorder.

SIEGEL, Michele & BRISMAN, Judith & WEINSHEL, Margot. **Surviving an eating disorder : strategies for family and friends.** Collins Living, 2009. Information and insights for loved ones and professionals to help them find helpful solutions for their relationship with someone struggling from an eating disorder.



5500 Transcanadienne
Pointe-Claire (Qc)
H9R 1B6

T 514.630.0907
T 1.800.630.0907
F 514.630.0599

info@anebquebec.com
anebquebec.com



Anorexie et boulimie Québec

STROBER, Michael and SCHNEIDER, Meg. **Just a little too thin: How to Pull Your Child Back from the Brink of an Eating Disorder.** London, Da Capo Lifelong. 2006. Book that provides parents with practical guidance and scientifically informed advice about girls and teenagers preoccupation with weight, body and food. It provides information about when to worry, what to do and say in order to intervene before an eating disorder takes hold.

TEACHMAN, Bethany, SCHWARTZ, Marlene, GORDIC, Bonnie & COYLE, Brenda. **Helping your child overcome an eating disorder : what you can do at home.** New Harbinger Publications Inc, 2003. Provides parents with information such as : what's happening to their child, what they should do and say, how did this happen, how to deal with this at home, what happens in treatment.

TRATTNER SHERMAN, Roberta & THOMPSON, Ron A. **Bulimia : A guide for family & friends.** Jossey-Bass Publishers, 1990. Offers information about bulimia and provides loved ones with tools, guidance and hope.

*The words of the authors of these books are binding only on them. ANEB can't be held responsible for the phrases or ideas shared in these books. It is also everyone's responsibility to question themselves before the reading as to whether it is appropriate for their needs, their age and their state of mental health or that of the person to whom the book will be addressed. Some passages may be emotionally difficult, depending on the book and the person's experience. ANEB is available to support anyone who has read books and who might have questions, and also to support those for whom this reading has brought out so-called unpleasant emotions.

Help line 514 630-0907 (Montreal) or 1 800 630-0907

Text service (for ages 14-20) 1 800 630-0907

www.anebquebec.com/anebados.com



5500 Transcanadienne
Pointe-Claire (Qc)
H9R 1B6

T 514.630.0907
T 1.800.630.0907
F 514.630.0599

info@anebquebec.com
anebquebec.com