

# À bas les troubles alimentaires

3 avril 2025 | #abaslesta

Trousse  
informatrice 2025



# À bas les troubles alimentaires

#abaslesta

À bas les troubles alimentaires est un mouvement jeunes. Cette campagne de sensibilisation 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 qui sont susceptibles de développer des troubles alimentaires



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  
3 avril 2025 !**

# LES BIENFAITS DE VOTRE IMPLICATION

#abaslesta | 3 avril 2025



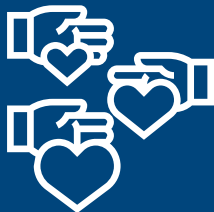
ABASLESTA vise à favoriser une détection et à orienter les personnes vers un soutien approprié, comme les services d'ANEB qui sont anonyme, confidentiel et gratuit.



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 entreprises sont ciblées dans cette campagne?

"À bas les troubles alimentaires" s'adresse aux entreprises de la province afin de mobiliser le milieu corporatif face à la prévalence alarmante des troubles alimentaires. En tant qu'acteurs clés du bien-être de leurs employés, les entreprises ont un rôle essentiel à jouer en sensibilisant leur personnel à cette problématique et en favorisant un environnement de travail sain et inclusif.

La campagne aspire à créer un réseau de soutien au sein des entreprises pour les personnes touchées par les troubles alimentaires, renforçant ainsi l'importance d'une approche collective face à ce défi de santé mentale en milieu de travail.

Les employés peuvent être particulièrement vulnérables aux troubles alimentaires en raison du stress professionnel, des pressions sociales et des défis liés à l'équilibre entre vie personnelle et travail.

En intégrant des initiatives de sensibilisation sur les troubles alimentaires, les employés peuvent être informés des signes précurseurs, des conséquences et des ressources disponibles. Cela contribue à créer une culture d'entreprise bienveillante qui favorise la compréhension et le soutien mutuel.

En sensibilisant ces acteurs à la réalité des troubles alimentaires, la campagne vise à favoriser une détection précoce et à orienter les employés vers un soutien approprié, comme les services d'ANEb, qui sont anonymes, confidentiels et gratuits. Les gestionnaires et les collègues de travail sont en première ligne pour détecter les signes de troubles alimentaires et contribuer à instaurer un environnement bienveillant et inclusif.



## 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 des employeurs.
- un courriel à l'attention des employeurs.
- un courriel à l'attention des clients.

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 entreprise.

**Accédez aux courriels  
en cliquant sur les liens suivants**

Employés

Employeurs

Clients



## Étape 2. Parlez-en !

### Dans les bureaux

#### Affiche

[Affiche](#)

Imprimez plusieurs copies de cette affiche de sensibilisation et affichez-les dans les espaces communs de votre entreprise, tels que la salle de pause, les corridors et les bureaux partagés.

#### 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.

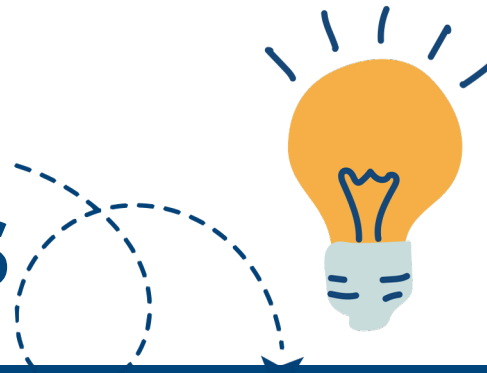
### Témoignages

« 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 employés aux troubles alimentaires et leur permettre de s'impliquer activement dans le mouvement. Elles peuvent être intégrées dans des formations, des initiatives de bien-être en entreprise ou des activités de team building.

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



### 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'entreprise 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.

### Procurez-vous les chaussettes #abaslesta



### 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 collègues, 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'entreprise, sélectionner un plat qui permettra de remettre X\$ pour chaque achat, tout le mois d'avril ou spécifiquement le 3 avril 2025. 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 3 avril, offrez la possibilité de porter des bas funky en échange d'un don de X\$.

### → Code QR

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

Affiche & code QR

### → Activités sportives

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

# 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



aneb  
Anorexie et boulimie Québec