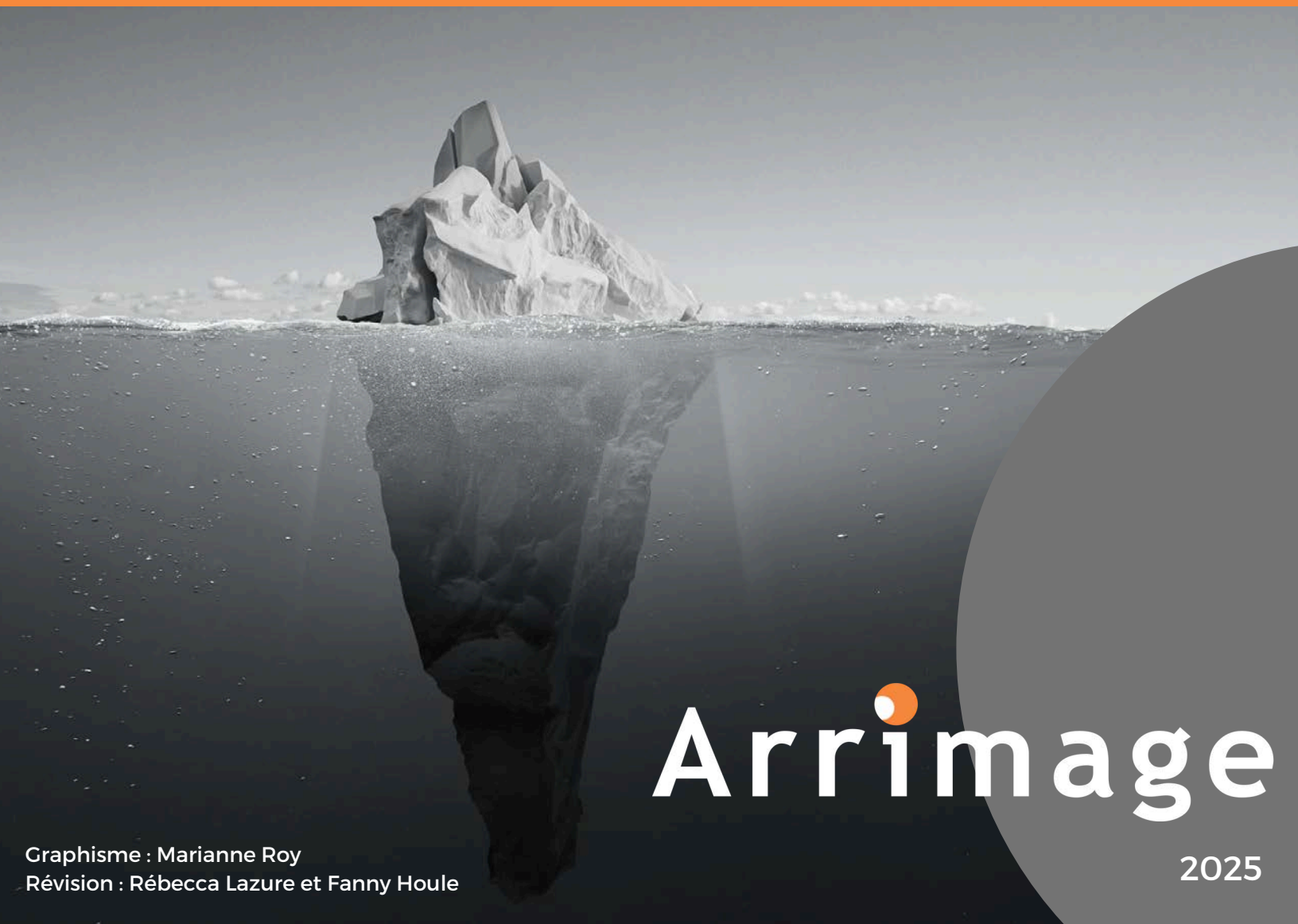


LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (TCA)

GUIDE D'INFORMATIONS ET DE RÉFÉRENCES

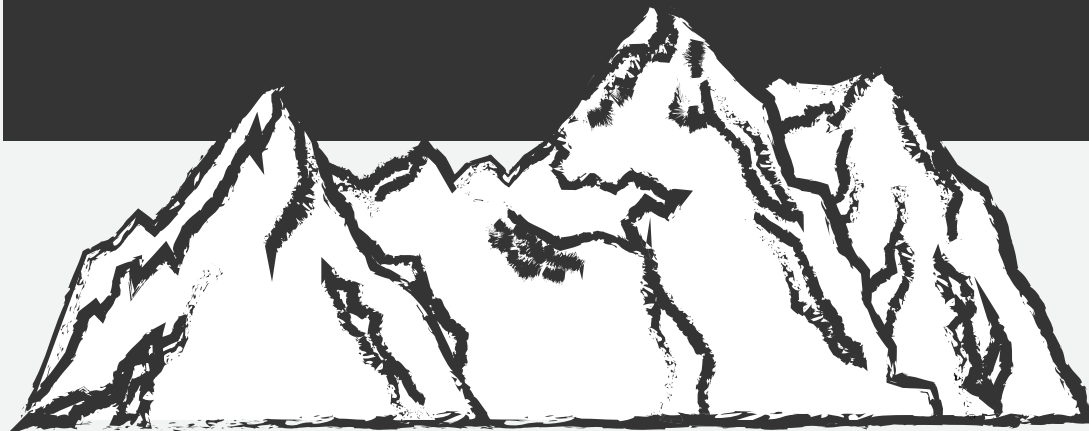
Par Clodie Buteau, psychoéducatrice et Cora Loomis, nutritionniste
Mise à jour effectuée par Maude Martinez, nutritionniste



Arrimage

TABLE DES MATIÈRES

- À propos d'Arrimage 2
- Introduction 3
- Comprendre les TCA 4
- Concepts clés 7
- Mythes sur les TCA 8
- Soutenir une personne vivant un TCA 9
- Rôles des spécialistes en TCA 11
- Ressources et outils..... 12



À PROPOS D'ARRIMAGE

MISSION

Promouvoir l'acceptation du corps et la diversité corporelle.

PERSONNES CIBLÉES

Les propriétaires d'un corps.

OBJECTIFS

- Développer un esprit critique quant aux normes sociales entourant l'image corporelle
- Encourager et soutenir la reprise du pouvoir d'agir dans un contexte individuel et collectif
- Valoriser l'acceptation de la diversité corporelle

VALEURS

- L'inclusion
- L'ouverture
- Le respect
- La bienveillance
- La créativité

Arrimage favorise
l'approche de groupe
et n'offre **aucun**
service de rencontres
individuelles.

CHAMPS D'ACTION

- La représentation et l'acceptation de tous les corps
- La relation avec le corps, la nourriture et l'activité physique
- La représentation du corps dans l'espace public et médiatique

SERVICES

Activités
Conférences
Groupes
Kiosques

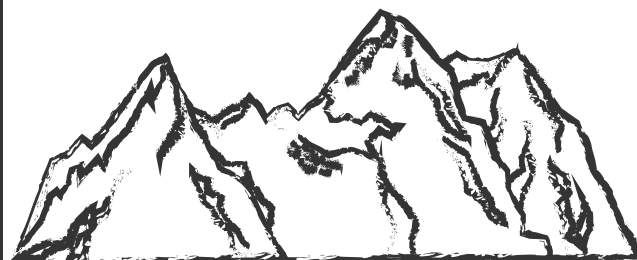
Outils de sensibilisation



Plusieurs services sont offerts en ligne

Consultez le site Web d'Arrimage pour en savoir plus

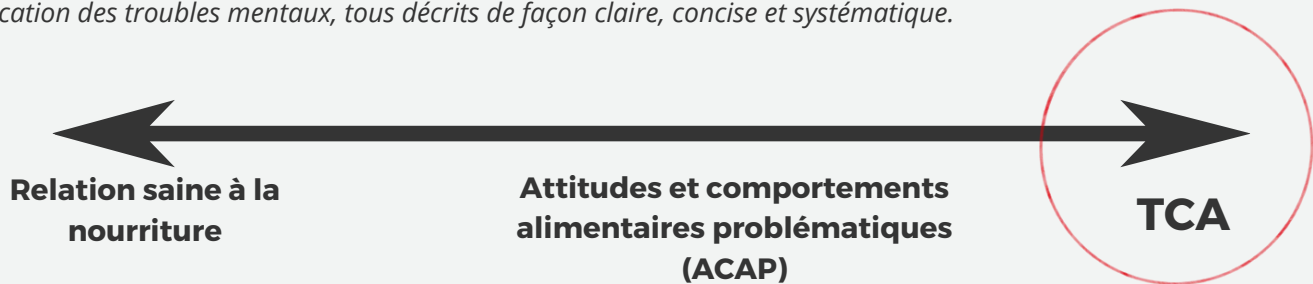
ARRIMAGEESTRIE.COM



INTRODUCTION

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) sont des problématiques complexes, multifactorielles et reconnues dans le DSM-V* (2013).

**DSM-V: Cinquième édition du manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux. Cet ouvrage de référence propose une classification des troubles mentaux, tous décrits de façon claire, concise et systématique.*



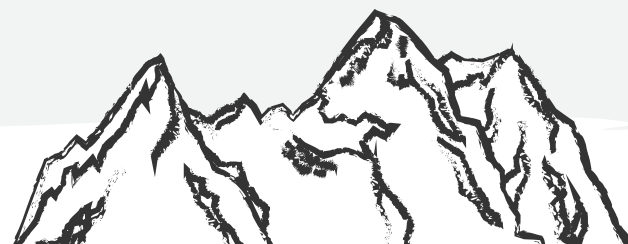
Malgré leur détresse profonde, les personnes touchées par un TCA ressentent souvent une grande ambivalence face au rétablissement d'une relation plus saine avec leur corps et leur alimentation. Il arrive que les proches éprouvent un sentiment d'incompréhension et d'impuissance face à cette ambivalence, voire qu'ils aient l'impression de ne plus reconnaître la personne qui vit avec le TCA.

Les objectifs de ce guide sont d'informer les proches des personnes vivant avec un TCA sur les principaux enjeux de la problématique et de proposer des stratégies à adopter dans différents contextes du quotidien. **En aucun cas, il ne remplace le soutien offert par une équipe spécialisée.**



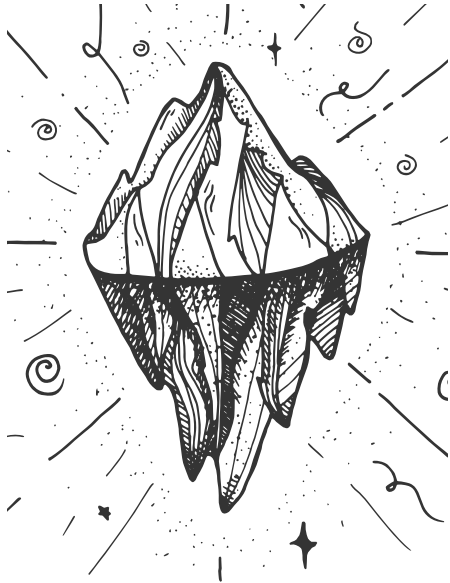
Visionnez la visioconférence préenregistrée [Les TCA: s'informer pour mieux comprendre](#)

produite par Arrimage et animée par la nutritionniste [Cora Loomis](#) afin d'acquérir des connaissances de base sur les troubles du comportement alimentaire et découvrir des stratégies pour soutenir une personne vivant avec la problématique.



COMPRENDRE LES TCA

LES TCA ET L'IMAGE DE L'ICEBERG



La pointe de l'iceberg :

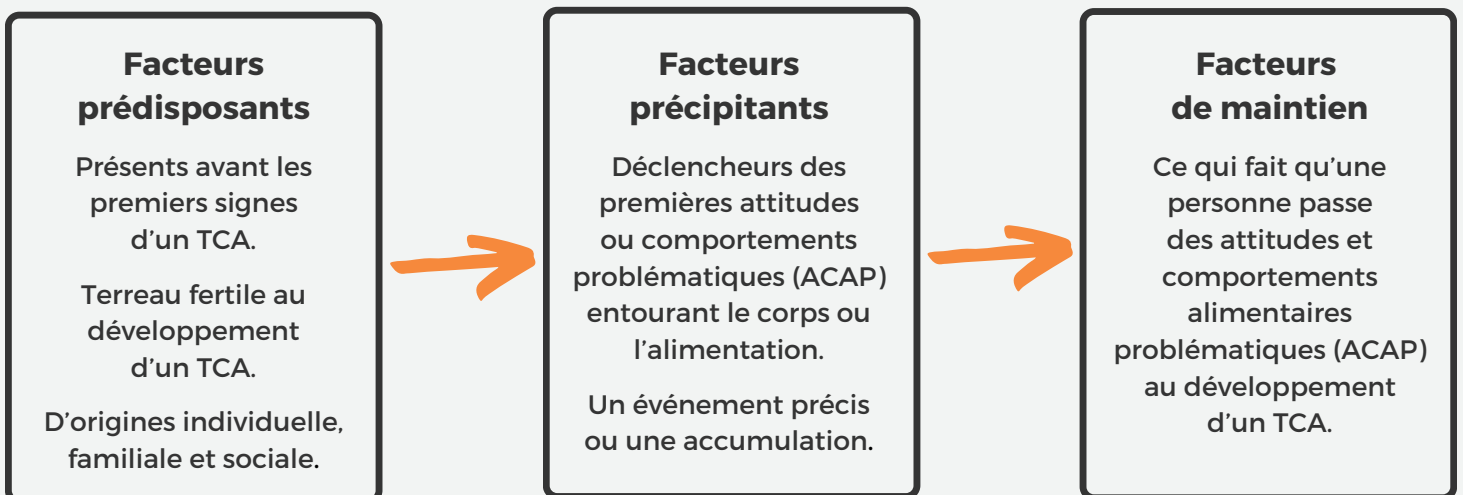
- La petite partie
- La partie visible aux autres
- La partie qui représente les manifestations du TCA (restriction, privation, comportements compensatoires, compulsions alimentaires [binges], préoccupations concernant le poids ou la forme du corps, etc.)

La partie sous l'eau :

- La plus grande partie
- La partie cachée aux autres et généralement aussi à la personne qui vit un TCA
- La partie qui représente l'interaction des facteurs prédisposants, précipitants et de maintien des TCA

Une intervention efficace tient compte des deux parties de l'iceberg bien que le plus gros du travail soit concentré sur la partie sous l'eau. La solution au TCA n'est pas seulement de « manger normalement ».

QU'EST-CE QUE LES FACTEURS PRÉDISPOSANTS, PRÉCIPITANTS ET DE MAINTIEN?





COMPRENDRE LES TCA

Il existe plusieurs troubles du comportement alimentaire et ceux-ci se manifestent différemment d'une personne à l'autre.

Par contre, la plupart des TCA ont en commun:

- une obsession pour l'alimentation
- des préoccupations envahissantes concernant l'apparence ou le poids
- une influence du poids et de l'apparence sur l'estime de soi
- des perturbations des comportements alimentaires

Il n'est pas rare qu'une personne en processus de rétablissement passe d'un TCA à un autre.

ANOREXIE

LA PERSONNE :

- est en quête perpétuelle de la minceur
- a une phobie de prendre du poids
- restreint son apport énergétique en dessous des besoins de son corps
- peut adopter des comportements pour éviter la prise de poids, même si celui-ci est insuffisant
- a une perception altérée de son poids et de la forme de son corps

Pour la personne vivant avec une problématique d'anorexie, maigrir procure de la fierté, alors que prendre du poids, même si celui-ci est dans un barème de poids naturel*, génère de la culpabilité et un sentiment d'échec.

**Poids naturel: le poids vers lequel le corps tend naturellement sans l'adoption de comportements visant à le contrôler.*

BOULIMIE

LA PERSONNE :

- est envahie par des préoccupations extrêmes concernant son poids ou la forme de son corps
- tente de restreindre son alimentation pour améliorer son estime de soi
- a des compulsions alimentaires (binges) où elle ingère une grande quantité de nourriture accompagnée d'un sentiment de perte de contrôle en un court laps de temps (aussi appelées « accès hyperphagique »)
- utilise des moyens compensatoires (vomissements, jeûnes, laxatifs, exercices physiques excessifs...) suite à ces compulsions pour éviter la prise de poids

Pour la personne vivant avec une problématique de boulimie, la restriction est synonyme de fierté et de satisfaction, mais elle est impossible à maintenir puisqu'elle entraîne toujours la compulsions. Lorsque la compulsions alimentaire survient, elle provoque d'abord un sentiment d'apaisement, qui se transforme rapidement en dégoût et en colère. Par honte, les personnes tentent souvent de cacher les compulsions alimentaires. Les comportements compensatoires jouent un rôle de « remise à neuf ».

RESTRICTION = COMPULSION

COMPRENDRE LES TCA

HYPERPHAGIE

LA PERSONNE :

- a des préoccupations envahissantes concernant son poids et la forme de son corps
- a des compulsions alimentaires (binges) où elle ingère une grande quantité de nourriture accompagnée d'un sentiment de perte de contrôle en un court laps de temps (aussi appelées « accès hyperphagique »)
- n'adopte pas de comportements compensatoires

La personne vivant avec une problématique d'hyperphagie ressent une grande honte face aux compulsions alimentaires dont l'impact est destructeur sur son estime d'elle-même. La détresse est réelle et omniprésente et une attitude de non-jugement de la part de ses proches est essentielle.

ORTHOREXIE (trouble non reconnu par le DSM-V)

LA PERSONNE :

- a des préoccupations envahissantes concernant la qualité des aliments qu'elle ingère
- s'impose plusieurs restrictions ou règles alimentaires qui, si elles sont enfreintes, provoquent de la culpabilité et parfois une grande détresse
- ressent une angoisse démesurée à l'idée de manger de la nourriture qu'elle juge « malsaine » selon les règles alimentaires qu'elle s'est fixé

La personne vivant avec une problématique d'orthorexie ne cherche pas à perdre du poids, mais bien à « manger santé ». Les règles alimentaires rigides qu'elle s'impose peuvent toutefois avoir pour conséquence une perte de poids.

DYSMORPHIE MUSCULAIRE OU BIGOREXIE (trouble non reconnu par le DSM-V)

LA PERSONNE :

- a une perception altérée de son poids ou de la forme de son corps : se trouve trop mince ou souhaite être plus musclée
- s'impose des règles rigides quant à l'alimentation et à l'entraînement qui, si elles sont enfreintes, provoquent de la culpabilité

La personne qui présente une dysmorphie musculaire surinvestit dans les sphères de l'alimentation et de l'entraînement pour atteindre un idéal physique irréaliste. Les activités ou les relations qui ne contribuent pas à l'atteinte de cet objectif seront mises de côté.

SUIS-JE À RISQUE?

Vous sentez que la nourriture prend une place trop importante dans votre vie?

Remplissez ce questionnaire d'ANEB Québec 

CONCEPTS CLÉS

LE TCA ET L'IMAGE DE LA BOUÉE

Le TCA agit comme une bouée de sauvetage à la rescousse de la personne qui ne sait pas nager. Il est une stratégie d'adaptation qu'une personne utilise pour faire face aux stress de la vie auxquels elle est mal préparée; le TCA lui redonne une **impression de contrôle**.

Il est nécessaire de **développer des stratégies d'adaptation saines** pour, par exemple, réguler les émotions, retrouver un sentiment de compétence ou renforcer l'estime de soi, avant de pouvoir laisser aller le TCA; il faut apprendre à nager avant de lâcher la bouée.



LE TCA ET L'IMAGE DU RING DE BOXE

L'ambivalence est une particularité importante du processus de rétablissement des personnes vivant avec un TCA. Il y a, en permanence, un **combat invisible** dans leur tête. Dans un coin se trouve la partie de la personne qui veut aller mieux et dans l'autre, la partie de la personne qui est enfin apaisée par le trouble du comportement alimentaire.

Plusieurs facteurs influencent la victoire de l'une ou l'autre des deux parties, mais il faut savoir qu'en début de processus de rétablissement, c'est la partie du TCA qui est victorieuse la plupart du temps. C'est ce qu'on appelle l'**envahissement de la pensée**.



LES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

Généralement, les personnes vivant avec un TCA ont **longtemps ignoré leurs signaux** de faim et de rassasiement, ce qui rend ces derniers peu fiables. Ces signaux sont aussi grandement influencés par la détresse intense créée par le rapport au corps et à l'alimentation de la personne. Manger n'est donc plus si simple.

Pour se rétablir, il est fréquent que les personnes vivant avec un TCA doivent d'abord se reposer sur des **repères externes** (comme un plan alimentaire), idéalement fixés avec une **équipe spécialisée** avant de pouvoir réapprivoiser les signaux internes de leur corps.





MYTHES SUR LES TCA

Il existe plusieurs fausses croyances sur les troubles du comportement alimentaire. En tant que proche, il est primordial de prendre conscience de ses biais afin de mieux soutenir la personne vivant avec le TCA.

LES TCA SONT VISIBLES

Faux. La plupart des gens avec un TCA peuvent **très bien cacher** à leur entourage les changements sur leur corps ou dans leur alimentation. C'est pourquoi il s'agit souvent d'un choc pour les proches lorsque la personne dévoile le trouble. Une personne peut par exemple présenter tous les symptômes de l'anorexie sans pour autant avoir un poids sous les recommandations.

LES TCA TOUCHENT SEULEMENT LES FILLES À L'ADOLESCENCE

Faux. Toutes les personnes qui présentent les facteurs de vulnérabilité, **sans considération pour le sexe ou l'âge**, peuvent un jour développer un TCA. Dans notre société, le fait d'être de sexe féminin représente toutefois un facteur de risque.

C'EST LA FAUTE DE _____

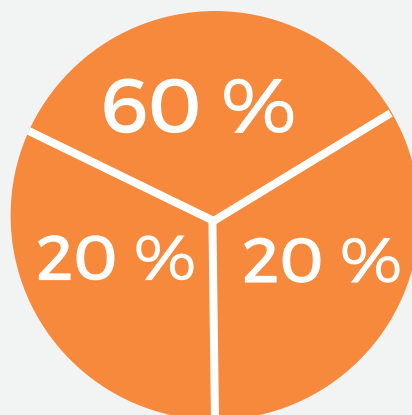
Faux. Ce n'est la faute de rien ni personne en particulier. Les TCA sont des **problématiques multifactorielles complexes** qui se développent de façon insidieuse et qui laissent croire à la personne qu'elle est en contrôle. Les tentatives de l'entourage pour prévenir l'escalade sont souvent infructueuses.

ON NE PEUT PAS SE RÉTABLIR D'UN TCA

Faux. Il est tout à fait possible de se rétablir d'un TCA, mais il est recommandé de faire ce **processus accompagné** par une équipe spécialisée.

... des gens traités qui ont un TCA à l'âge adulte...

20 % se rétablissent partiellement. Les personnes sont fonctionnelles, mais conservent certaines préoccupations en lien avec le corps ou l'alimentation.



60 % se rétablissent complètement : le TCA est derrière eux.

20 % continuent d'avoir besoin de services, car les préoccupations sont envahissantes.

Source : <https://www.edreferral.com/statistics>





SOUTENIR UNE PERSONNE VIVANT UN TCA

Il faut faire preuve de patience, surtout si les préoccupations sont présentes depuis longtemps. La personne vivant avec un TCA doit se rétablir tant sur le plan physique, en régulant l'apport et la dépense énergétique, que sur le plan psychologique, en s'attardant aux facteurs qui ont contribué au développement du trouble.

Sur le plan physique, l'objectif est de retrouver une « alimentation saine », c'est-à-dire :

- une alimentation équilibrée, qui inclut une variété d'aliments de tous types
- une alimentation qui comble les besoins quotidiens en éléments nutritifs essentiels
- une alimentation qui inclut les aliments « plaisir »

En tant que proche, il faut éviter de croire qu'un état de dénutrition est nécessairement visible sur le corps. Une personne peut avoir des carences alimentaires plus ou moins dangereuses à court terme, à plusieurs niveaux et pour plusieurs raisons. Si cet état est trop avancé, ceci aura un effet sur les facultés cognitives et nuira à la démarche de rétablissement.

Si vous avez des inquiétudes, exprimez-les avec douceur et bienveillance à la personne concernée en vous rappelant que c'est sa bouée de sauvetage qui est menacée.

Les attitudes aidantes à adopter

Ces recommandations sont applicables à différents niveaux en fonction de l'âge et du TCA de la personne concernée. **Elles ne remplacent en aucun cas les recommandations émises par une équipe spécialisée.**

Autant que possible, au quotidien :

- Adoptez une attitude de **non-jugement**
- Ayez les discussions sur les sentiments, les relations, l'actualité, la connaissance de soi, etc., et **non sur le poids, le corps ou l'alimentation**
- Entretenez un **lien de confiance** et soyez présent
- **Attention: si l'état de santé d'une personne vivant avec un TCA vous inquiète, il faut aller chercher de l'aide.**
- Évitez tous **les commentaires concernant l'apparence physique** (positifs ou négatifs) de la personne concernée ou votre propre apparence physique. Encouragez la famille et l'entourage à faire de même; tout le monde s'en portera mieux
- Respectez le **rythme de la personne**
- **Évitez de blâmer** l'autre pour les sentiments d'impuissance et de frustration que vous ressentez
- Respectez vos propres limites et allez **chercher du soutien** au besoin
- Mettez sur les **forces de la personne** vivant avec le TCA
- Invitez la personne à participer à des **activités sociales** qui ne concernent ni l'alimentation ni le corps pour éviter l'isolement
- Permettez à la personne de **prendre plus d'autonomie** en renforçant sa confiance et son estime; encouragez la personne à sortir de sa zone de confort
- Observez vos propres **attitudes et comportements concernant l'alimentation** et l'image corporelle
- **Différenciez la personne du TCA**; elle n'est pas définie par celui-ci
- **Demandez** à la personne ce que vous pouvez faire pour la soutenir
- Passez du **temps agréable** avec la personne en dehors des repas



SOUTENIR UNE PERSONNE VIVANT UN TCA

Les attitudes aidantes à adopter

Si votre enfant ou ado vit un TCA

Autant que possible, lors des repas :

- **Limitez son implication dans la cuisine** ou dans la gestion de l'épicerie
- N'achetez pas d'aliments que votre enfant ou ado demande en raison du TCA et **ne changez pas** les habitudes alimentaires familiales pour cette raison
- **Limitez les pesées** en dehors de celles encadrées par une équipe spécialisée
- **Évitez la négociation** ou les luttes de pouvoir à propos de l'alimentation et de la prise des repas
- Prévoyez des distractions avant, pendant et après les repas : faites jouer de la musique, faites de l'humour, entretenez des discussions agréables pour **contourner les pensées obsessionnelles** et les émotions négatives
Il est possible que l'intensité de la détresse limite la capacité de votre enfant ou ado à converser avec vous. Parlez alors de votre journée au travail, de vos réflexions ou de vos projets actuels.
- Créez une **structure autour des repas** (annoncez l'heure et le contenu des repas, préparez les assiettes, etc.)
- Établissez des limites bienveillantes et raisonnables, mais **fermes et cohérentes**
- Favorisez les repas en famille, mais gardez en tête que les grands rassemblements sont une possible source de stress important
- Observez vos propres attitudes et comportements malsains concernant l'alimentation (mesure des portions, décompte des calories, exclusion de certaines catégories d'aliments, etc.) afin de les réduire

Source : Une introduction sur les troubles de l'alimentation et les problèmes de poids. Clinique psychoalimentaire, Guide à l'intention des parents et des proches.



Visionnez la vidéo [Le soutien aux repas pour les jeunes ayant un trouble alimentaire : des stratégies utiles pour les familles](#) pour obtenir plus de conseils sur l'encadrement des repas à la maison.





RÔLES DES SPÉCIALISTES EN TCA

Bien qu'il soit parfois possible de se rétablir d'un TCA sans soutien, l'idéal est de faire appel à une équipe multidisciplinaire spécialisée dans ce domaine. Voici les rôles des principaux spécialistes à consulter dans une démarche de rétablissement.

MÉDECIN

- Assurer l'évaluation médicale : prendre et surveiller les signes vitaux (pression artérielle et pouls), analyser les bilans sanguins et effectuer un examen physique
- Prévenir (idéalement) ou intervenir en cas de problème aux appareils cardiovasculaire, digestif, urinaire et locomoteur et au système nerveux (entre autres) pouvant découler du TCA
- Orienter vers un niveau de soins plus élevé (au besoin), par exemple lorsqu'une personne a besoin d'être hospitalisée

PSYCHOLOGUE/PSYCHOTHÉRAPEUTE

- Assurer l'évaluation psychosociale qui permet d'identifier les différents facteurs de maintien du TCA
- Aider la personne à travailler les facteurs de maintien du TCA et les enjeux psychologiques concomitants (comme l'anxiété) à l'aide de la psychothérapie
- Aider la personne à identifier, accueillir et gérer ses émotions ainsi qu'à combler ses besoins autrement que par les symptômes du TCA

NUTRITIONNISTE

- Effectuer l'évaluation nutritionnelle, permettant d'évaluer l'état nutritionnel (dont la présence de dénutrition) et de faire ressortir les règles alimentaires et autres symptômes alimentaires du TCA
- Assurer une réalimentation sécuritaire
- Transmettre des informations fiables concernant la nutrition dans le but de déconstruire les fausses croyances de la personne

De nombreuses ressources et approches complémentaires peuvent être ajoutées à l'équipe de soutien de base comme la consultation d'un ou d'une kinésologue, la participation à un groupe (groupe de soutien pour les personnes vivant un TCA, groupe d'art-thérapie, etc.) ou la pratique d'une activité visant le bien-être (méditation, pleine conscience, yoga, etc.).



RESSOURCES ET OUTILS

Groupes offerts par Arrimage

Arrimage propose différents groupes aux personnes âgées de 17 ans et plus désirant améliorer leur relation au corps, à la nourriture et à l'activité physique.

L'organisme favorise l'approche de groupe et n'offre aucun service de rencontres individuelles.

Consultez la section [Groupes](#) du site Web d'Arrimage pour connaître les dates des cohortes à venir et obtenir plus d'informations sur les modalités d'inscription.

GROUPES D'ART-THÉRAPIE

Les groupes d'art-thérapie visent l'expression de soi, de ses pensées et de ses émotions par la création artistique.

Les rencontres se composent d'activités créatives, de réflexions personnelles, de discussions et d'exercices d'écriture. La démarche nécessite un désir de croissance personnelle ainsi qu'une volonté d'introspection et de dévoilement de soi dans un contexte de groupe.

Aucune habileté artistique n'est requise puisque le processus ne s'attarde pas à l'esthétique des créations, mais à leur sens et à ce qu'elles évoquent.

ANIMATION : Marie-Michèle Côté-Dion, art-thérapeute

COÛT : 50 \$

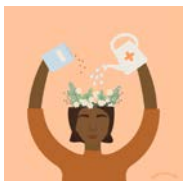
DURÉE : 12 rencontres de 3 heures

LIEU : Arrimage (740, rue Galt Ouest, suite 110, Sherbrooke)



ACCEPTATION DU CORPS

Ce groupe offert en présentiel vise à développer une image plus positive et complète de soi par l'exploration de son image corporelle et des émotions liées à son corps.



ACCEPTATION DE SOI

Ce groupe offert en présentiel vise à accroître son estime personnelle par l'exploration de ses forces, de ses vulnérabilités et des diverses parties de soi.



ÉMOTIONS ET ALIMENTATION

Ce groupe offert en présentiel vise à cheminer vers une alimentation plus libre par l'exploration de sa relation à la nourriture.

GROUPE D'ART-THÉRAPIE EN LIGNE

Les groupes d'art-thérapie visent l'expression de soi, de ses pensées et de ses émotions par la création artistique.

ANIMATION : Marie-Michèle Côté-Dion, art-thérapeute

COÛT : 50 \$

DURÉE : 12 rencontres de 2 heures

LIEU : En ligne (sur Zoom)

BIEN DANS MA PEAU

Ce groupe offert en ligne vise à progresser vers une meilleure acceptation de soi et de son corps par l'exploration de ses besoins, de ses forces et de ses capacités corporelles.



GROUPE D'ALIMENTATION INTUITIVE EN LIGNE

Les groupes d'alimentation intuitive permettent d'explorer les 10 principes de cette approche qui aborde la santé et le bien-être sans mettre l'accent sur la gestion ou le contrôle du poids.

Les rencontres se composent de contenu théorique, de discussions, de réflexions personnelles et d'exercices à mettre en pratique afin de cheminer vers une alimentation plus libre et agréable.

ANIMATION : Cora Loomis, nutritionniste

COÛT : 50 \$ payable à l'inscription

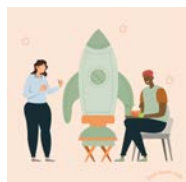
DURÉE : 5 rencontres de 1 heure 30 minutes

LIEU : En ligne (sur Zoom)



ALIMENTATION INTUITIVE

Ce premier groupe offert en ligne permet de s'initier à l'alimentation intuitive et d'explorer en profondeur les 10 principes qui composent l'approche.



ALIMENTATION INTUITIVE : MISE EN PRATIQUE

Ce deuxième groupe offert en ligne est axé sur l'entraide et la mise en pratique des principes de l'alimentation intuitive. Cette formule plus libre permet aux membres du groupe de partager leurs expériences et d'obtenir des réponses à leurs questions concernant l'application de l'approche.

GROUPE DE RELATION AU MOUVEMENT EN LIGNE

Le groupe de relation au mouvement permet de prendre conscience de ses comportements et de ses croyances entourant l'activité physique afin d'améliorer sa relation à celle-ci!

Les rencontres se composent de contenu éducatif, de réflexions personnelles et de discussions.

Aucune habileté physique n'est requise puisque la démarche n'est pas liée à la pratique, mais plutôt au rapport entretenu avec le mouvement.

ANIMATION : Jasmine Paquin, kinésiologue

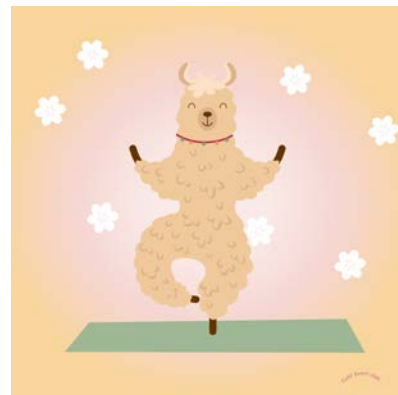
COÛT : 50 \$

DURÉE : 4 rencontres de 1 heure 30 minutes

LIEU : En ligne (sur Zoom)

BOUGER MIEUX

Ce groupe offert en ligne vise à améliorer sa relation au mouvement par l'acquisition de nouvelles connaissances et l'exploration de ses comportements, de ses besoins et de ses préférences concernant l'activité physique.



GROUPE DE RECONNEXION CORPORELLE PAR LA DANSE

Le groupe de reconnexion corporelle par la danse permet d'expérimenter une approche du mouvement sensible et créative dans un espace sécuritaire et inclusif.

Les rencontres se composent de différents exercices d'expression corporelle, d'éducation somatique et de team building.

Aucune habileté en danse n'est requise.

ANIMATION : Alice Grondin Segal, danseuse et chorégraphe chez Axile

COÛT : 50 \$

DURÉE : 4 rencontres de 1 heure 30 minutes

LIEU : CASJB (250, rue du Dépôt, Sherbrooke)

CORPS LIBRE

Ce groupe offert en présentiel vise à développer un sentiment de liberté physique et émotive par l'exploration du mouvement qui nous habite.





RESSOURCES SPÉCIALISÉES



Anorexie et boulimie Québec

Ligne d'écoute et de références
1 800 630-0907

Tous les jours de 8 h à 3 h (du matin)

Textos : 1 800 630-0907

du lundi au vendredi de 12 h à 20 h



Anorexie et boulimie Québec (ANEB) est un organisme sans but lucratif dont la mission consiste à garantir une aide immédiate, spécialisée et gratuite aux personnes atteintes d'un trouble du comportement alimentaire et à leurs proches.

L'organisme offre, entre autres, des groupes de soutien en ligne (en français et en anglais) ainsi que du soutien par téléphone, clavardage, courriel et texto.



ANEB a également développé un [site Web entièrement dédié aux ados](#) qui regroupe une multitude d'outils et de ressources pour leur venir en aide.

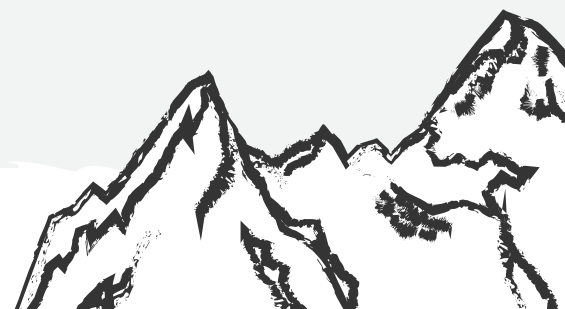
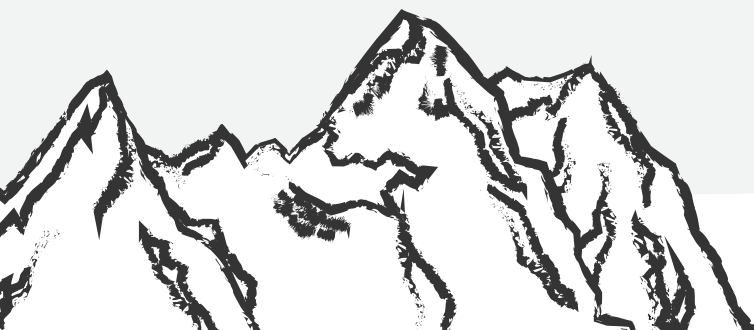


LIGNE TEXTO JEUNESSE DE L'APPAMM-ESTRIE

Service de texto gratuit et anonyme pour les jeunes de 12 à 35 ans de l'Estrie dont un proche vit avec une problématique de santé mentale (comme un trouble alimentaire).

819 414-5843

du lundi au mercredi de 17 h à 21 h



ANOREXIE BOULIMIE SAGUENAY (CHICOUTIMI)



Organisme dont la mission consiste à venir en aide aux adolescent.e.s et aux adultes de la région du Saguenay qui vivent un trouble alimentaire ainsi qu'à offrir du soutien à leurs proches.

EKI-LIB SANTÉ CÔTE-NORD (SEPT-ÎLES)



Organisme dont la mission consiste à venir en aide aux personnes touchées par un trouble alimentaire de la région de la Côte-Nord ainsi qu'à offrir du soutien à leurs proches.

MAISON L'ÉCLAIRCIE (QUÉBEC)



Organisme dont la mission consiste à sensibiliser, éduquer et intervenir auprès des personnes de la région de Québec qui vivent avec des troubles du comportement alimentaire associés à l'anorexie et à la boulimie ainsi qu'auprès des proches.

NEDIC (TORONTO)



Ligne d'écoute : 1 866 633-4220

Organisme offrant des services d'information et de référence **en anglais** aux personnes touchées par un trouble alimentaire au Canada ainsi qu'à leurs proches.

À LA RECHERCHE D'UNE RESSOURCE COMMUNAUTAIRE? COMPOSEZ LE 211

Le 211 est un service téléphonique d'information et de référence accessible **7 jours sur 7**, gratuit, confidentiel et multilingue.



Visitez le 211quebecregions.ca pour accéder au répertoire des ressources en ligne.

CLINIQUE DES TROUBLES DE CONDUITES ALIMENTAIRES CHUS HÔTEL-DIEU (SHERBROOKE)

Clinique offrant des services aux personnes âgées de 18 ans et plus ayant reçu un diagnostic de trouble des conduites alimentaires : suivi individuel, de groupe et unité d'hospitalisation. Pour accéder aux services, il faut consulter un médecin afin d'obtenir une référence.

CLINIQUE DES TROUBLES ALIMENTAIRES CHUS FLEURIMONT - VOLET PÉDIATRIQUE (SHERBROOKE)

Clinique offrant des services d'évaluation et de suivi physique et psychologique aux jeunes de 17 ans et moins vivant avec un trouble alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie). Pour accéder aux services, il faut consulter un médecin afin d'obtenir une référence.

CLINIQUE DES TROUBLES ALIMENTAIRES CHU SAINTE-JUSTINE (MONTRÉAL)

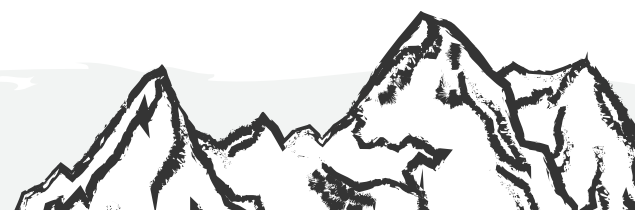
Clinique offrant des services d'évaluation et de suivi physique et psychologique aux jeunes de 17 ans et moins vivant avec un trouble alimentaire. Pour accéder aux services, il faut consulter un médecin afin d'obtenir une référence.

PROGRAMME DES TROUBLES DE L'ALIMENTATION HÔPITAL DOUGLAS (MONTRÉAL)

Le programme des troubles de l'alimentation de l'hôpital Douglas offre des services en français et en anglais aux personnes âgées de 18 ans et plus qui souffrent d'anorexie ou de boulimie : suivi externe, programme de jour et unité d'hospitalisation. Pour accéder aux services, il faut consulter un médecin afin d'obtenir une référence.

PROGRAMME TRANSDISCIPLINAIRE DES TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES (CIUSSS MCQ)

Le programme transdisciplinaire des troubles des conduites alimentaires offre des services de première et de deuxième ligne à la clientèle adulte souffrant d'un TCA sur le territoire du CIUSSS de la Mauricie-et-Centre-du-Québec. Pour accéder aux services, il faut téléphoner au [CLSC de son territoire](#). Nul besoin de référence médicale ou de diagnostic.



CLINIQUES SPÉCIALISÉES

BACA (MONTRÉAL)



Clinique multidisciplinaire spécialisée dans les troubles alimentaires offrant des services à une clientèle adulte et adolescente. Plusieurs services sont offerts en ligne.

CEPIA (QUÉBEC)

CENTRE D'EXPERTISE POIDS, IMAGE ET ALIMENTATION



Clinique multidisciplinaire spécialisée dans le domaine du poids, de l'image corporelle et de l'alimentation offrant des services à une clientèle adulte et adolescente habitant la région de Québec ou de l'Est du Québec. Plusieurs services sont offerts en ligne.

CLINIQUE CONNECTE (MONTRÉAL)



Clinique multidisciplinaire spécialisée dans les troubles alimentaires, l'estime de soi et l'image corporelle offrant des services aux personnes de tous âges. Plusieurs services sont offerts en ligne.

CLINIQUE DES TROUBLES DE L'ALIMENTATION (LONGUEUIL, LAVAL ET ST-JEAN-SUR-RICHELIEU)



Clinique multidisciplinaire spécialisée dans les troubles alimentaires offrant des services aux personnes de tous âges. Plusieurs services sont offerts en ligne.

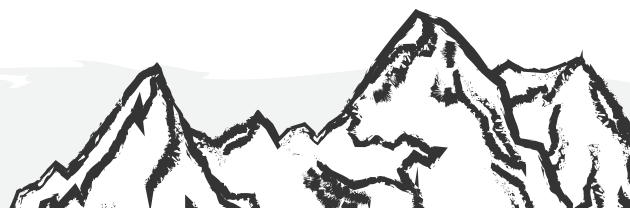
CLINIQUE IMAVI (GATINEAU)



Clinique multidisciplinaire spécialisée dans les problématiques liées à l'alimentation et à l'image corporelle offrant des services aux personnes de tous âges. Plusieurs services sont offerts en ligne.

La cofondatrice de la clinique, Marie-Michèle Ricard, propose plusieurs outils sur son site Web

[Accepter son corps.](#)



CLINIQUES SPÉCIALISÉES

CLINIQUE PSYCHOALIMENTAIRE (MONTRÉAL)



Clinique multidisciplinaire spécialisée dans le traitement des troubles psycho-alimentaires offrant des services à une clientèle adulte et adolescente. Plusieurs services sont offerts en ligne.

CLINIQUE ST-AMOUR (LÉVIS)



Clinique multidisciplinaire spécialisée dans le traitement des troubles de l'alimentation offrant des services aux personnes de tous âges. Plusieurs services sont offerts en ligne.

MUULA (MONTRÉAL)



Clinique spécialisée dans les compulsions alimentaires offrant des services à une clientèle adulte. Plusieurs services sont offerts en ligne.

SÖÖMA (MONTRÉAL)



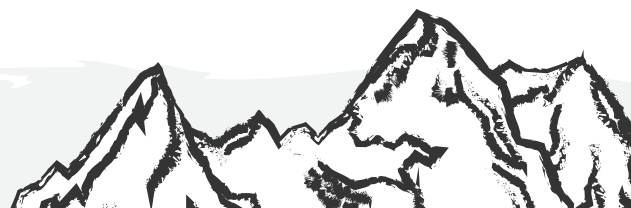
Clinique multidisciplinaire spécialisée dans les troubles alimentaires et les régimes chroniques offrant des services à une clientèle adulte et adolescente. Plusieurs services sont offerts en ligne.

AIRE OUVERTE ESTRIE

Aire ouverte Estrie est une équipe multidisciplinaire sensibilisée aux enjeux alimentaires et à l'image corporelle qui offre des services de santé globale, avec et sans rendez-vous, aux jeunes de 12 à 25 ans de Sherbrooke.

819 572-AIRE (2473)   

Aire ouverte est également présent dans d'autres régions du Québec.



CENTRE DE PSYCHOTHÉRAPIE ET DE BIEN-ÊTRE CORPOREL (NOTRE-DAME-DES-PRAIRIES)



Clinique de psychologie spécialisée dans les troubles alimentaires et les problématiques liées à l'image corporelle et l'alimentation offrant des services à une clientèle adulte. Plusieurs services sont offerts en ligne.

CLINIQUE DE PSYCHOLOGIE DES TROUBLES ALIMENTAIRES (GREENFIELD PARK)



Clinique de psychologie spécialisée dans le traitement des troubles alimentaires et des préoccupations liées à l'alimentation ou l'image corporelle offrant des consultations individuelles en personne et en ligne à une clientèle adulte et adolescente.

CLODIE BUTEAU (MAGOG)



Psychoéducatrice offrant des consultations individuelles en personne et en ligne aux personnes de tous âges vivant avec un TCA ou des difficultés liées à l'image corporelle et à l'estime de soi.

JANICK COUTU (CHAMBLY)

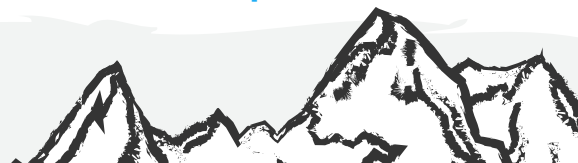


Psychologue spécialisée dans les TCA offrant des services de psychothérapie individuelle et de groupe à une clientèle adulte et adolescente. Plusieurs services sont offerts en ligne. Elle anime également le balado [Dose de psy](#).

STÉPHANIE LÉONARD (MONTRÉAL)



Psychologue spécialisée dans le traitement des troubles de l'alimentation et de l'image corporelle offrant du suivi individuel et du coaching parental à une clientèle adulte. Plusieurs services sont offerts en ligne. Elle est la fondatrice de l'organisme [Bien Avec Mon Corps](#).



AU-DELÀ (TROIS-RIVIÈRES)



Équipe de nutritionnistes offrant des consultations individuelles en personne et en ligne aux personnes âgées de 14 ans et plus vivant avec des troubles alimentaires ou des préoccupations liées à l'alimentation et l'image corporelle.

CLINIQUE NUTRITIVE (SHERBROOKE)



Clinique spécialisée dans les troubles alimentaires offrant des suivis nutritionnels individuels en personne et en ligne ainsi que des groupes de soutien pour les personnes vivant un TCA.

CORA LOOMIS (EN LIGNE SEULEMENT)



Nutritionniste sensibilisée aux troubles alimentaires offrant des suivis nutritionnels individuels et de groupe en ligne. Elle est l'animatrice des [Groupes d'alimentation intuitive en ligne](#) présentés par Arrimage.

LAUGAU NUTRITION (LONGUEUIL)

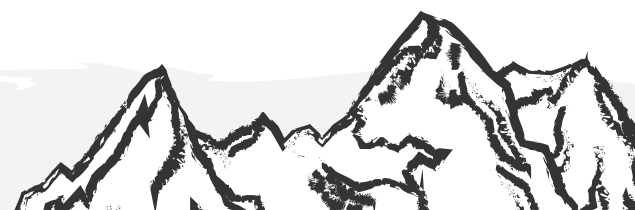


Équipe de nutritionnistes spécialisées dans les troubles alimentaires et dans la relation à la nourriture et au corps offrant des consultations individuelles en personne et en ligne à une clientèle adulte et adolescente.

MANGER EN HARMONIE (EN LIGNE SEULEMENT)



Équipe de nutritionnistes spécialisées dans les troubles alimentaires et l'alimentation intuitive offrant des consultations individuelles et des programmes en ligne à une clientèle adulte. Les fondatrices, Julia Lévy-Ndejuru et Marilou Morin-Laferrrière, publient régulièrement des articles en lien avec les troubles alimentaires et l'image corporelle sur leur [Blogue](#).



MARJOLAINE CADIEUX (EN LIGNE SEULEMENT)



Nutritionniste spécialisée dans les troubles alimentaires offrant des suivis nutritionnels individuels en ligne à une clientèle de tous âges. Elle aborde régulièrement la relation avec la nourriture sur son compte Instagram [Les pieds dans les plats](#).

NUTRITION THERAPY (EN LIGNE SEULEMENT)



Clinique spécialisée dans les troubles alimentaires offrant des suivis nutritionnels individuels en ligne.

RAINVILLE NUTRITION (MONTRÉAL)



Clinique spécialisée dans l'accompagnement des personnes aux prises avec l'hyperphagie boulimique offrant des consultations individuelles et des programmes en ligne sur l'alimentation intuitive à une clientèle adulte.

SARAH NORMANDIN (EN LIGNE SEULEMENT)

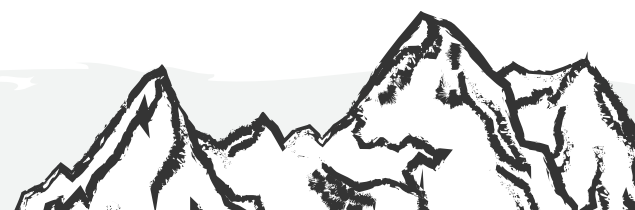


Nutritionniste spécialisée dans les troubles alimentaires et dans l'amélioration de la relation avec la nourriture offrant des consultations individuelles en ligne à une clientèle adulte. Elle anime également le balado [Le maudit poids](#).

VALÉRIE DUNN (EN LIGNE SEULEMENT)



Nutritionniste spécialisée dans les troubles alimentaires et dans l'alimentation intuitive offrant des consultations individuelles en ligne à une clientèle adulte et adolescente. Elle anime également le balado [Entre deux bouchées](#).



ACTIVITÉ PHYSIQUE

DARE TO FUEL (EN LIGNE SEULEMENT)



Entreprise spécialisée dans les troubles alimentaires dans le monde du sport offrant des services en ligne aux personnes et aux organisations qui travaillent avec des athlètes.

DOMINIQUE CHAMPAGNE (EN LIGNE SEULEMENT)



Kinésiologue spécialisée dans le rétablissement d'une relation positive avec l'activité physique offrant des consultations individuelles en ligne.

IMPARFAIT.E (EN LIGNE SEULEMENT)



Équipe spécialisée dans l'acceptation corporelle offrant des programmes en ligne et du coaching individuel pour améliorer sa relation au corps et à l'activité physique.

JASMINE PAQUIN (SHERBROOKE)



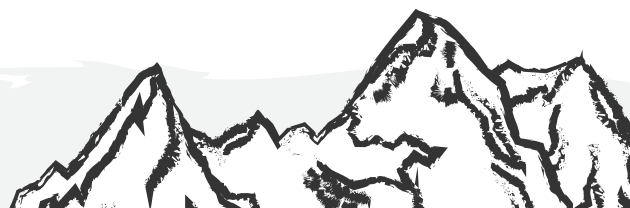
Téléphone : 581 997-4555

Kinésiologue spécialisée dans les sports d'endurance et dans la relation saine à l'activité physique offrant des consultations individuelles en personne et en ligne. Elle est l'animatrice des [Groupes de relation au mouvement en ligne](#) présentés par Arrimage.

JESS BROD_FIT (EN LIGNE SEULEMENT)

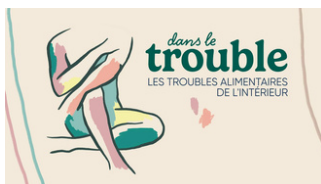


Entraîneuse sensibilisée aux troubles alimentaires offrant des programmes d'entraînement en ligne personnalisés et de groupe misant sur le mouvement intuitif et le plaisir de bouger.



OUTILS DE SENSIBILISATION EN LIGNE

BALADOS



Dans le trouble

Balado animé par la journaliste Geneviève Garon qui s'intéresse aux pistes menant au rétablissement d'un trouble alimentaire en proposant une incursion dans la tête de personnes vivant avec la problématique.



Les liens troublés

Balado de l'organisme **ANEB** dédié aux proches de personnes vivant un trouble alimentaire qui présente des spécialistes des troubles alimentaires et propose des outils pour mieux soutenir une personne atteinte.

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TA

La Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires a lieu chaque année au début du mois de février et son objectif est d'unir des acteurs de différents milieux afin de sensibiliser la population à la problématique et à ses enjeux.



En plus des nombreux événements organisés, des textes et des outils éducatifs sont disponibles gratuitement sur le site Web de la Semaine.

CAPSULES VIDÉO SUR LES TCA

Série de capsules de sensibilisation produite par Arrimage mettant en vedette Clodie Buteau, Isabelle Thibault, Karine Nadeau et Mylène Lefebvre.



Ça touche qui?

Ça se développe comment?

Est-ce que c'est possible de se rétablir?

Des conseils pour s'en sortir?

Des conseils pour les proches?





FORMATIONS

MAISON L'ÉCLAIRCIE

La maison l'Éclaircie offre différentes formations payantes aux personnes en relation d'aide qui souhaitent acquérir des connaissances de base et améliorer leurs compétences pour intervenir auprès de personnes qui vivent un trouble du comportement alimentaire.



- [Comprendre les troubles du comportement alimentaire](#)
- [Formation pour les proches d'une personne vivant un trouble alimentaire](#)
- [L'intervention nutritionnelle en contexte de troubles alimentaires](#)

ANEB QUÉBEC

ANEB offre des formations payantes visant à sensibiliser les professionnel.le.s aux troubles alimentaires et à ce que vivent les personnes qui en sont atteintes.



- [Au-delà des apparences : mieux comprendre les troubles alimentaires](#)
- [De la théorie à la pratique : comment intervenir auprès de personnes souffrant d'un trouble alimentaire?](#)

ANEB offre également des webinaires préenregistrés gratuits sur la prévention liée à l'image corporelle et l'estime de soi chez les jeunes.

- [Accompagner mon enfant/ado au développement d'une image corporelle et d'une estime de soi positives](#)
- [Comprendre la problématique au-delà de l'image](#)
- [Discutons des troubles alimentaires chez les personnes racisées](#)



LIVRES



Le corps pris en otage

Par Annie Aimé et Marie-Michèle Ricard

Outil complet qui s'appuie sur des données probantes, cet ouvrage décrit les manifestations associées aux différents TCA et propose des stratégies concrètes à l'entourage pour favoriser la rémission et le bien-être de l'enfant touché.

Manuel d'intervention en contexte de troubles alimentaires

Par Marie-Andrée Cheney, Anick Jean, Élisabeth Nolan, Judith Petitpas, Mélanie Pronovost, Allyson St-Laurent, Myriame Trudel, Sarah Turbide

Ce livre se veut un guide de formation pour les équipes professionnelles qui côtoient des personnes vivant avec un trouble alimentaire ou qui s'intéressent à la problématique.



Les troubles des conduites alimentaires Du diagnostic aux traitements

Par Annie Aimé, Christophe Maïano et Marie-Michèle Ricard

Cet ouvrage décrit les caractéristiques clés des troubles des conduites alimentaires et dresse un panorama exhaustif des problèmes de santé mentale les plus fréquemment associés aux TCA.

LIVRES



Clara : les désordres alimentaires à l'adolescence

Par Vanessa Germain

Récits d'intervention destinés aux ados qui traversent des situations difficiles. Le récit de Clara permet de mieux comprendre ce que sont les troubles alimentaires et de trouver des stratégies simples et concrètes pour surmonter les difficultés.

Lundi, je me mets au régime!

Lundi, je ne me mets plus au régime!

Par Geneviève Arbour et Judith Petitpas

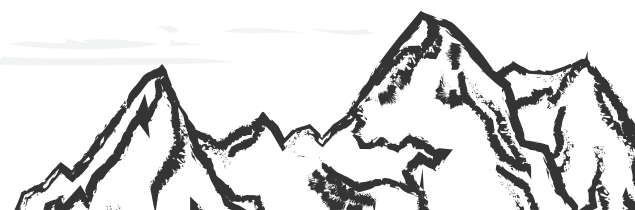
Livres visant à aider les personnes souffrant d'hyperphagie boulimique à retrouver une relation saine avec la nourriture. Des exercices simples et de nombreuses réflexions sont proposés pour permettre à la personne de mettre en place des stratégies efficaces pour atténuer les comportements alimentaires problématiques.



L'espoir à table : Outils pour affronter les troubles alimentaires

Par Tania Lemoine

Ouvrage bienveillant qui propose différents outils aux personnes vivant un trouble alimentaire et leurs proches afin de mieux comprendre la problématique et la déjouer.





Centraide
Estrie

Ce guide a été élaboré grâce au soutien financier de Centraide Estrie via le Fonds d'urgence et de relance communautaire (FUAC).

ARRIMAGEESTRIE.COM

