

Les troubles alimentaires et la diversité corporelle

2023-06-02

Audrey-Ann Robichaud et Magali Lachapelle
Bibliothèques de l'Hôpital Notre-Dame et Verdun

Pour souligner la Journée mondiale de sensibilisation aux troubles alimentaires, le 2 juin 2023, les bibliothèques des hôpitaux Notre-Dame et de Verdun vous proposent des suggestions de lecture pour vous familiariser avec ces sujets.

Pour obtenir un **document papier**, vous avez trois options :

- [Formulaire de demande de document\(s\)](#) ;
- Réservation dans notre catalogue en ligne [Santécom](#) ;
- Contact par courriel.

Pour consulter un **livre numérique**, simplement vous créer un compte sur la plateforme [eBook Central](#) de Proquest. Pour toute question relative à ce sujet, veuillez nous contacter, il nous fera plaisir de vous guider dans la création de votre compte.

Nous vous invitons également, à consulter [la liste de nos nouvelles acquisitions](#) sur le site internet des bibliothèques du CCSMTL.

La documentation rassemblée dans cette bibliographie présente les principaux ouvrages disponibles pour emprunt ou accessibles aux Bibliothèques de l'hôpital Notre-Dame et Verdun couvrant la thématique des troubles alimentaires et la diversité corporelle. Il ne s'agit pas d'une bibliographie exhaustive du sujet.

Bonne lecture !

Bibliothèque de l'Hôpital Notre-Dame biblio.hnd.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca
Bibliothèque de l'hôpital de Verdun: biblio.sov.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

Livres et guides de pratique

Aimé, A., Dion, J., Maïano, C., & Champagne, J. (Éds.). (2022). *L'image corporelle sous toutes ses formes*. Presses de l'Université du Québec.

Comment se développe l'image corporelle ? Quelles sont ses particularités chez les personnes de poids plus élevé, d'orientation sexuelle ou d'identité de genre minoritaires ou présentant des maladies comme le cancer ? L'image corporelle se modifie-t-elle au cours de la vie ? Comment pouvons-nous l'évaluer et de quelle manière pouvons-nous favoriser une image corporelle positive chez les jeunes, les adultes et les personnes d'âge avancé ?

Le rapport et les représentations que nous avons de notre propre corps font partie de notre quotidien. Le fil d'actualité montre bien à quel point l'image corporelle nous habite et nous préoccupe. Il s'agit d'un concept complexe, nécessitant d'être analysé et compris sous des perspectives à la fois différentes et complémentaires. En s'appuyant sur l'expertise d'une quarantaine de spécialistes canadiens, européens et américains, le présent ouvrage brosse le portrait des caractéristiques et des ramifications de l'image corporelle. Il s'intéresse à ses manifestations dans les contextes amoureux, communautaires et scolaires, ainsi que chez différents groupes d'individus tels que les enfants ou les athlètes. Il aborde les pratiques d'évaluation et d'intervention les plus à jour et reconnues, en plus d'explorer des avenues de traitement prometteuses et moins traditionnelles comme la réalité virtuelle et les pratiques psychocorporelles. [Presses de l'Université du Québec].

Aimé, A., Maïano, C., & Ricard, M.-M. (Éds.). (2020). *Les troubles des conduites alimentaires : Du diagnostic aux traitements*. Presses de l'Université de Montréal.

Cet ouvrage, qui fait appel à une soixantaine de spécialistes canadiens et européens - médecins, psychiatres, psychoéducateurs, nutritionnistes, kinésologues et professeurs-chercheurs, décrit de façon approfondie les caractéristiques clés des troubles des conduites alimentaires (TCA) en s'appuyant sur les informations les plus récentes et les données les plus actuelles. Il dresse un panorama exhaustif des problèmes de santé mentale les plus fréquemment associés aux TCA, et passe en revue l'anxiété, les obsessions ou les compulsions en plus de s'intéresser à l'obésité, à l'anorexie et aux dépendances de toutes sortes. Qui sont les gens les plus à risque d'être atteints de TCA ? Les femmes, bien sûr, mais aussi les hommes, les enfants, les sportifs, les victimes de maltraitance durant l'enfance, ceux qui ont une déficience intellectuelle ou des troubles du spectre de l'autisme. Dans ce livre, on examine les particularités des évaluations médicales, nutritionnelles et psychosociales et on présente en détail des interventions efficaces, allant de la thérapie cognitive-comportementale à l'alimentation intuitive en passant par les thérapies corporelles ou familiales centrées sur les émotions. Enfin, l'accompagnement des personnes atteintes de TCA en hôpital de jour, en hospitalisation ou en externe est passé à la loupe pour offrir le portrait le plus complet à jour des ressources accessibles.

Arbour, G., & Petitpas, J. (2016). *Lundi, je me mets au régime ! Un guide pour retrouver un poids naturel et se défaire de l'hyperphagie boulimique*. Éditions La Semaine.

Tout comme Juliette, vous ne souffrez peut-être pas de boulimie mais d'hyperphagie boulimique. Ce trouble alimentaire, encore peu connu, touche environ 192 000 Québécois et Québécoises qui vivent leur problème dans la honte et tentent inlassablement de perdre du poids en cherchant LE régime miracle qui fonctionnera une fois pour toutes. Dans ce livre, vous serez touchés par les nombreux témoignages, dont celui de Juliette, aujourd'hui rétablie, qui nous raconte avec franchise son parcours pour se débarrasser de ce qu'elle appelle sa gargouille. Vous y trouverez l'espoir de vous en sortir en développant une relation harmonieuse avec la nourriture afin de retrouver un poids naturel.

Bernier, E. (2023). *Grandir sans grossophobie : Favoriser une image corporelle saine chez nos enfants*. Éditions du Trécaré.

Plusieurs enfants grandissent avec une grossophobie ambiante, voire internalisée. S'ensuit souvent une image corporelle tordue ou déformée, accompagnée de troubles du comportement alimentaire et de problèmes d'estime de soi. Ce guide, destiné aux parents, offre des pistes de réflexion et des outils pour aider à briser le cycle de la grossophobie et du désamour corporel, des tout-petits jusqu'aux préadolescents.

Ellison, J. (2020). *Being fat : Women, weight, and feminist activism in Canada*. University of Toronto Press.

It is okay to be fat. This is the basic premise of fat activism, a social movement that has existed in Canada since the 1970s. *Being Fat* focuses on the earliest strands of the movement, covering the last decades of the twentieth century. The book explores how fat activists wrestled with feminist issues of the era, including femininity, sexuality, and health.

Showcasing the earliest efforts of fat activists in Canada, such as the growth of social initiatives "for fat women only," *Being Fat* helps us recognize the long reach of second-wave feminism and how it shaped activists' approaches to everyday experiences like shopping, exercise, and going to the doctor.

Gay, R. (2019). *Affamée : Une histoire de mon corps*. Édito.

À douze ans, Roxane Gay est victime d'un viol collectif orchestré par celui qu'elle croit être son petit ami. Elle y perd son enfance et son innocence, et grandit en taisant ce drame à son entourage. Pour survivre, elle se met à manger, tout le temps. Elle fait de la nourriture son refuge, et de la graisse, une forteresse qu'elle érige pour se protéger du désir des hommes. Elle devient obèse. Dans cet ouvrage introspectif, elle nous raconte l'histoire de son corps, de sa faim, de sa détresse, de sa volonté de disparaître, intimement et paradoxalement liée à son furieux désir d'être vue, comprise et aimée. Elle y décrit l'incessant combat qu'elle doit mener, l'un des plus douloureux qui soit, tant physiquement que psychologiquement. Parce qu'être obèse est socialement inacceptable. Par son témoignage résolument touchant, Roxane Gay partage avec nous une leçon de vie fondamentale : nous devrions tous faire preuve de bienveillance envers la réalité du corps des autres et nous réconcilier avec le nôtre.

Gravel, K. (2021). *De la culture des diètes à l'alimentation intuitive : Réflexions pour manger en paix et apprécier ses cuisses*. KO éditions.

Enfant, Karine Gravel pensait que toutes les mamans, comme la sienne, suivaient une diète amaigrissante. L'année avant de commencer son baccalauréat, elle s'est demandé si elle était assez mince pour poursuivre des études en nutrition. Aujourd'hui, après plusieurs années de pratique professionnelle et de cheminement personnel, la docteure en nutrition est consternée de voir autant de belles personnes, surtout des femmes, être insatisfaites de leur poids ou de leur image.

Dans cet essai, elle nous offre un florilège de souvenirs, de connaissances, d'observations, d'expériences cliniques, de constats et d'analyses pour s'affranchir de la culture des diètes et, peut-être, manger plus librement dans un monde qui cherche souvent à nous faire croire que l'on devrait maigrir ou que notre corps est inadéquat.

Ce livre n'est pas une série de conseils nutritionnels ni de recommandations alimentaires. C'est un appel, tout en douceur, à une révolution de notre façon de penser la relation que l'on entretient avec la nourriture et avec soi.

Grogan, S. (2021). *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (4^e éd.). Routledge.

Fully revised and updated, *Body Image* 4th Edition provides a comprehensive summary of research on body image in men, women, and children drawing together research findings from the fields of psychology, sociology, and gender studies. The new edition presents all the latest research on body image including work on technology and body image, interventions to reduce body dissatisfaction, and links between body image, BMI, and clothing availability. Including data from interviews and focus groups with men, women, and children who have spoken about body image and its impact on the rest of their lives, the book explores a range

of important contemporary issues, including the effects of social media and selfie-taking on body image, the work of activists and academics who are trying to change how the fashion industry presents women's bodies, and new work investigating impacts of whole-body scanning technology and game-play avatars on appearance concern. Reflecting the direction of research on body image from a range of disciplines since the previous edition, the book also includes an increased focus on body image in men, looking at studies on pressures to be more muscular and toned, and evaluating the possible impacts on health-related behaviours such as exercise and body-related drug use. The only sole-authored text in the field, and integrating work from several disciplines, this is essential reading for students and researchers in psychology, sociology, computing science, sport and exercise science, and gender studies, with an interest in reducing body dissatisfaction in men, women and children.

Ludmann, S., & Hervais, C. (2021). *Addict à la bouffe*. Leduc Éditions.

Souffrant de boulimie, S. Ludmann témoigne de son rapport à la nourriture, de ses interrogations et des conséquences de cette maladie.

McGregor, R. (2018). *Orthorexie : Quand manger sain devient obsessionnel*. Dunod.

Vous souciez-vous davantage de la "qualité" de ce que vous mangez que du plaisir que vous avez en mangeant? Êtes-vous prêt à renoncer à ce que vous appréciez d'expérience pour une nourriture considérée comme meilleure ? Vous sentez-vous coupable quand vous vous écarterez de votre régime? En fonction de vos réponses à ces questions, vous serez peut-être surpris d'apprendre que l'orthorexie vous guette... L'orthorexie est une obsession pathologique pour la nourriture "saine". Elle est étroitement liée à l'anorexie, mais se concentre sur la qualité de la nourriture plutôt que sur la quantité. Quand l'alimentation santé devient une maladie, il est urgent d'en prendre conscience, pour retrouver le plaisir de manger sain et équilibré tout en profitant de la vie. (Page 4 de la couverture)

Nagata, J. M., Brown, T. A., Murray, S. B., & Lavender, J. M. (Éds.). (2021). *Eating Disorders in Boys and Men*. Springer International Publishing.

Is a first-of-its-kind text that is dedicated specifically to males.

Reviews the most up-to-date information regarding the prevention, treatment, presentation, and medical complications of eating disorders among males

Addresses social and cultural nuances of eating disorders in males including race/ethnicity, sexual orientation, gender identity, and specific populations such as athletes

Nelson, T., & Petitpas, J. (2014). *Quand le trouble alimentaire m'emprisonne*. La Boîte à livres.

Les troubles alimentaires peuvent entraîner de graves problèmes tant physiologiques que psychologiques. Ce livre a pour but d'aider une jeune à mieux comprendre l'origine de son trouble et la source de sa relation dysfonctionnelle avec la nourriture. Les exercices proposés permettent de briser les mythes culturels, de comprendre les "patterns" du comportement perfectionniste, de réduire le stress lié à son image corporelle et d'augmenter la confiance en soi. (Source : site web de l'éditeur)

Ricard, M.-M. (2021a). *De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle : Développer une relation plus positive avec son corps*. Éditions JFD.

Le miroir vous renvoie-t-il une image satisfaisante ou non ? Le nouveau régime amaigrissant vous promettant perte de poids et confiance en soi est-il attirant ? Quelle place votre poids et vos formes corporelles prennent-ils dans votre vie ? Tout le monde possède sa propre image corporelle, cette perception accompagnée d'émotions et de comportements reliés au corps. Comment expliquer que certaines personnes développent une évaluation négative de leur corps ? Quel rôle jouent les médias ? Est-il normal de ne pas aimer son corps et est-il nécessaire d'améliorer la satisfaction de son image corporelle ? Est-ce que la chirurgie esthétique, la pesée ou les régimes sont des pratiques permettant le maintien d'une image corporelle saine ? Voilà quelques questions auxquelles ce livre propose de répondre en regroupant des résultats de recherches, des pistes de réflexion, des connaissances sur le sujet ainsi que des interventions concrètes permettant de se reconnecter à son corps. Ce livre s'adresse au grand public tout comme aux professionnels. Il s'adresse à celui ou celle qui désire comprendre sa propre image corporelle, qui souhaite diminuer ses préoccupations corporelles et qui aspire à développer des pratiques saines visant une image corporelle positive ou encore une neutralité corporelle. Il s'adresse aux parents et au personnel enseignant, soucieux de l'impact qu'ils peuvent avoir chez les jeunes et qui désirent les accompagner dans le développement d'une relation saine avec leur corps. Ce livre se veut un outil de réflexion et d'intervention, qui s'adresse à soi, mais aussi aux autres, afin de promouvoir le développement d'une relation plus positive avec son corps.

Ricard, M.-M. (2021b). *Romy : Accepter son corps à l'adolescence*. Éditions Midi Trente.

Debout, figée. Je suis devant ma garde-robe et je fixe le vide. Pas parce qu'elle ne contient rien... c'est tout le contraire, elle déborde ! Mais je ne trouve rien. J'en ai marre de passer autant de temps le matin à choisir mes vêtements, à me regarder devant le miroir, à me scruter, à me fâcher, à désespérer... Je suis tannée que mon miroir soit l'ennemi juré. « Miroir, miroir, dis-moi, qui est la plus belle ? Ah non, laisse tomber. Ne me le dis pas. » Bon, ça y est, j'ai une boule dans la gorge. Mes yeux se remplissent d'eau. Quand je me regarde devant le miroir, je me sens mouche. Il y a une petite voix fatigante qui me dit que rien ne va. « Ça, ça et ça... trop gros, trop mou, trop croche ». Plus je me regarde, plus je me sens triste. Mais qu'est-ce qui m'arrive ? La collection Perso propose des guides destinés aux ados qui traversent des situations difficiles. « Romy » a pour objectif de favoriser le développement d'une saine image corporelle. Les jeunes lecteurs y trouveront des réflexions et des exercices portant entre autres sur l'insatisfaction corporelle, le discours envers soi, les distorsions cognitives, les diètes et les interdits alimentaires, l'alimentation intuitive, la diversité corporelle et, bien sûr, l'acceptation de l'image corporelle.

Ricard, M.-M., & St-Arneauld, A. (2019a). *Lou aime le dessert : Promouvoir une relation saine avec la nourriture chez les enfants*. Midi trente éditions.

Lou est une enfant comme les autres, qui aime rire, s'amuser et... manger du dessert ! Cependant, lors d'une visite chez une amie, un commentaire sur la nourriture la fait réfléchir...

L'histoire de Lou aborde le développement de la relation avec la nourriture chez les enfants. Il y est question, entre autres, de choix et de comportements alimentaires, des signes de faim et de satiété, d'image corporelle positive et d'alimentation en pleine conscience. Des questions ponctuent le texte afin d'aider à ouvrir le dialogue et à cibler certains comportements à risque. Des activités de sensibilisation et de prévention complètent la démarche avec l'enfant, tandis qu'une section destinée aux parents et aux intervenants suggère des stratégies éducatives favorables au développement d'une saine relation avec la nourriture chez l'enfant.

Ricard, M.-M., & St-Arneauld, A. (2019b). *Olivier veut devenir une supermachine : Promouvoir une image corporelle saine chez les enfants*. Midi trente éditions.

Olivier adore jouer dehors. Un jour, en se roulant dans l'herbe, il a une idée : il aimerait se changer en superhéros! Il serait tellement plus beau, plus fort et plus grand en superhéros!

L'histoire d'Olivier aborde le développement d'une saine image corporelle chez les enfants. Aidé de sa mère, Olivier apprendra de quelle façon il peut découvrir son corps et apprendre à l'aimer tel qu'il est. Des questions ponctuent le texte afin d'aider à ouvrir le dialogue et à cibler certains comportements à risque. Des activités de sensibilisation et de prévention complètent la démarche avec l'enfant, tandis qu'une section destinée aux parents et aux intervenants suggère des stratégies éducatives favorables au développement d'une saine image corporelle chez les enfants.

Schlienger, J.-L. (Éd.). (2018). *Nutrition clinique pratique : Chez l'adulte, l'enfant et la personne âgée* (3e édition). Elsevier Masson.

Synthèse sur la nutrition des sujets sains et malades, les besoins et les modèles alimentaires, le rôle de l'alimentation dans la prévention et le traitement des pathologies de l'adulte, de l'enfant et de la personne âgée, etc.

Tchanturia, K. (Éd.). (2021). *Supporting autistic people with eating disorders : A guide to adapting treatment and supporting recovery*. Jessica Kingsley Publishing.

This book explores the link between autism and eating disorders through testimonies from practitioners, service users and carers. Combining research findings, case studies and first-hand accounts, it provides insights into how individuals on the autism spectrum can be supported towards full recovery from an eating disorder. Edited by the lead Clinical Psychologist at the Maudsley Eating Disorder National Service, informed by their team's research, chapters focus on the unique issues arising when autism and eating disorders coexist. The contributors suggest treatment adaptations from a multi-disciplinary perspective, and touch more broadly on the topic of poor mental health outcomes for autistic individuals, and how these might be improved.

Vust, S. (2012). *Ni anorexie ni boulimie : Les troubles alimentaires atypiques: quand l'alimentation pose problème*. Médecine et Hygiène.

« De nos jours, de plus en plus de jeunes filles et jeunes femmes voient leur existence envahie de préoccupations concernant l'alimentation, le poids et l'apparence. En lutte perpétuelle avec la nourriture et leur corps, elles ne sont pourtant ni franchement anorexiques ni franchement boulimiques ; souvent minces, parfois en surpoids, éventuellement obèses, elles présentent ce qu'il est convenu d'appeler un trouble alimentaire atypique. Or, si l'on parle souvent des troubles alimentaires dits typiques que sont la boulimie et l'anorexie, les troubles alimentaires atypiques restent quant à eux relativement peu étudiés, surtout dans la littérature francophone. Ils représentent pourtant la majorité des demandes dans les consultations pour troubles alimentaires, concernent une grande proportion de la population non-consultante et constituent un enjeu de santé publique prioritaire ; ils n'en demeurent pas moins trop peu connus et trop souvent banalisés. Après une partie théorique succincte, le présent livre, issu d'une thèse en psychologie, donne la parole à des jeunes femmes ayant souffert de ces troubles et qui, après avoir participé à un groupe thérapeutique, ont accepté de livrer leurs témoignages. Cet ouvrage se veut « passeur » et « rapporteur » de ce que vivent ces jeunes filles. » -- [Résumé de l'éditeur]

Littérature grise

Anorexie et boulimie Québec. (2013). *Orthorexie... ou l'obsession de manger sainement*. ANEB. <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires/orthorexie-ou-lobsession-de-manger-sainement>

Anorexie et boulimie Québec. (2023). *Troubles alimentaires*. ANEB. <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires>

Les troubles du comportement alimentaire sont des désordres complexes, principalement caractérisés par des habitudes alimentaires anormales, une crainte intense de prendre du poids et une grande préoccupation par rapport à l'image corporelle.

ASPQ. (s. d.). La grossophobie : Une réalité bien présente au Québec. Coalition québécoise sur la problématique du poids. https://cqpp.qc.ca/files/P2-Enjeux_poids/Grossophobie/Grossophobie.pdf

La manière dont nous nous conduisons envers nous-même et les autres, que ce soit à l'intérieur de la cellule familiale, dans la rue, au travail, à l'école, à l'hôpital, dans les médias et dans toutes les autres sphères de notre vie, a un grand impact sur notre santé et notre bien-être. Nos relations humaines, si elles sont empreintes de bienveillance, de compréhension mutuelle et d'entraide, peuvent participer à notre épanouissement. Au contraire, lorsqu'elles sont teintées de stéréotypes négatifs qui mènent à une dévaluation de l'autre et à des comportements discriminatoires, elles peuvent se révéler particulièrement néfastes. Le fait de mettre une étiquette dévalorisante sur les différences qui existent entre les personnes s'appelle de la stigmatisation.

Association canadienne pour la santé mentale. (2014). *[Dépliant] Les troubles de l'alimentation*. <https://ampq.org/wp-content/uploads/2015/01/eating-disorders-ntnl-brochure-fr-public.pdf>

Association pour la santé publique du Québec. (s. d.). Nos priorités : Problématiques reliées au poids. ASPQ. Consulté 26 mai 2023, à l'adresse <https://aspq.org/priorite/poids/>

En 2000, constatant la progression de l'obésité et l'obsession de la minceur, nous avons formé le Groupe de travail provincial sur la problématique du poids. Celui-ci a jeté les bases d'une vision globale des problématiques liées au poids. Depuis, nous contribuons à prévenir l'obésité, à informer sur les dangers des produits, services et moyens amaigrissants et à lutter contre l'industrie de la minceur et la grossophobie.

BACA. (2023). *Ces troubles alimentaires moins connus : orthorexie, bigorexie, etc.* Clinique des Troubles Alimentaires BACA. <https://cliniquebaca.com/troubles-alimentaires/autres-troubles/>

Certains troubles alimentaires méconnus peuvent être confondus (orthorexie, bigorexie.). Apprenez à les distinguer afin de connaître la meilleure solution.

Beaudin, E. (5 mai 2023). *Comment se protéger contre la « bullshit » nutritionnelle?* (N. 9) [épisode d'un balado audio]. Dans *Le Détecteur de rumeurs*. [https://sciencepresse-detecteurderumeurs.transistor.fm/s1/9?utm_source=Abonnement+infolettre+Agence+Science-Presse&utm_campaign=177f7ba016-articles-populaires-8-mai&utm_medium=email&utm_term=0_9ab02afbe7-177f7ba016-598739965&ct=t\(articles-populaires-8-mai\)](https://sciencepresse-detecteurderumeurs.transistor.fm/s1/9?utm_source=Abonnement+infolettre+Agence+Science-Presse&utm_campaign=177f7ba016-articles-populaires-8-mai&utm_medium=email&utm_term=0_9ab02afbe7-177f7ba016-598739965&ct=t(articles-populaires-8-mai))

Nous sommes constamment bombardés d'informations contradictoires et sensationnalistes sur la nutrition. Un jour un aliment est bon pour la santé, le lendemain, il faut l'éviter. Et si on prenait ce type de conseil alimentaire avec un grain de sel? Dans ce nouvel épisode, le nutritionniste Bernard Lavallée nous donne des trucs pour reconnaître la « bullshit » nutritionnelle et s'en protéger.

Bernier, E. (2019a). *Christine Morency : La beauté est dans la tête de qui la projette · Les grosses entrevues de Grossophobie.ca*. Grossophobie.ca. <https://grossophobie.ca/blogue/2019/10/21/christine-morency/>

Pour ce premier épisode de la rubrique « Les grosses entrevues », j'ai rencontré l'humoriste québécoise Christine Morency dans un café montréalais. Au lendemain de l'annonce de sa nomination dans la catégorie « Découverte de l'année » au 21e gala des Olivier, elle a bien voulu discuter avec nous... de grossophobie.

Bernier, E. (2019b). *Pénélope McQuade : La dignité dans le refus*. Grossophobie.ca. <https://grossophobie.ca/blogue/2019/11/18/penelope-mcquade/>

L'animatrice Pénélope McQuade a accepté de se prêter au jeu des Grosses entrevues. Celle qui s'est déjà élevée contre les commentaires que le public faisait sur son physique est loin d'être insensible au phénomène de la grossophobie. Elle a d'ailleurs déjà abordé le sujet à quelques reprises depuis le début de son émission sur les ondes d'ICI Première (Première chaîne radio de Radio-Canada).

Image corporelle. (2023). Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/image-corporelle>

Connaître les effets des stéréotypes sur la perception de soi. Identifier ce qu'est une image corporelle saine.

Labelle, C. (2019). *Grossophobie médicale : Conseils et recours · Le blogue de Grossophobie.ca*. Grossophobie.ca. <https://grossophobie.ca/blogue/2019/12/03/grossophobie-medicale-conseils-recours/>

C'est à titre de travailleuse sociale que Catherine Labelle, aussi rédactrice et réviseure, prend la plume afin de vous aider à naviguer ces situations.

Lambert, M.-È. (2022). *De plus en plus de cas d'orthorexie*. Le Soleil. <https://www.lesoleil.com/2022/02/06/de-plus-en-plus-de-cas-dorthorexie-c6f067bb2594998beddff9232976383a/>

Quand Jérôme Tremblay a commencé sa carrière chez ANEB, il y a cinq ans, il ne comptait aucun cas d'orthorexie parmi ses patients. Aujourd'hui, il estime que 5 % de ceux et celles qui viennent le consulter souffrent de ce trouble alimentaire.

Maton, F. (2020). *Orthorexie : Quand le repas devient une cérémonie diététique*. Institut de recherche du bien-être de la médecine et du sport santé. <https://www.irbms.com/orthorexie/>

L'orthorexie est un trouble du comportement alimentaire qui s'enracine dans un vécu psychologique complexe et dissimule une immense souffrance.

Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine. (2019). *La charte québécoise pour une alimentation saine et diversifiée*. Gouvernement du Québec. <https://enseignerlegalite.com/wp-content/uploads/2019/03/Charte-que%CC%81be%CC%81coise-pour-une-image-corporelle-saine-et-diversifie%CC%81e.pdf>

National Institute of mental Health. (2021). *Eating Disorders : About More Than Food*. U.S Department of Health and Human Services. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders>

This brochure provides information about eating disorders including who is at risk, common types of eating disorders and the symptoms of each, treatment options, and resources to find help for yourself or someone else.

Pineda, H. et Blanchette, C. (5 avril 2023). *Grossophobie et image corporelle : c'est possible de s'outiller pour mieux intervenir ! 100^e*. <https://centdegres.ca/ressources/grossophobie-et-image-corporelle-c-est-possible-de-s-outiller-pour-mieux-intervenir>

Le 7 avril 2023, c'est la Journée mondiale de la santé. Voilà une belle occasion de se demander comment contribuer à bâtir une société plus saine et inclusive à l'égard du poids. En effet, l'association entre le poids et la santé a longtemps été au cœur des discours et messages véhiculés, sans nécessairement que l'on prenne conscience de ses conséquences. Depuis les dernières années, de nouvelles connaissances permettent de nuancer ces enjeux liés au poids. Par ailleurs, nous comprenons davantage les effets de la stigmatisation à l'égard du poids, ce que nous pouvons appeler la grossophobie.

Reconnaître et comprendre les troubles alimentaires pour mieux les soigner. (2021). Clinique de Psychologie Québec. <https://cliniquepsychologiequebec.com/reconnaître-comprendre-troubles-alimentaires-pour-mieux-les-soigner/>

Identifier les troubles alimentaires s'avère ardu et les traiter demande un soutien professionnel. Apprenez à les reconnaître dans cet article.

Table québécoise sur la saine alimentation. (2023). *Grossophobie et image corporelle : S'outiller pour mieux intervenir*. TQSA. <https://tqsa.ca/article/grossophobie-et-image-corporelle-s-outiller-pour-mieux-intervenir>

Le contexte social actuel, dans lequel la grossophobie est omniprésente, nuit à l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être. Pour prévenir la grossophobie, il importe de déconstruire les préjugés liés au poids et de mettre en place des milieux de vie bienveillants et inclusifs à l'égard du poids.

L'image corporelle positive est un incontournable à la santé, au bien-être et au développement d'une relation saine avec les aliments et l'activité physique. Pour les adultes qui travaillent auprès des enfants, il importe que leurs pratiques favorisent le développement d'une image corporelle positive auprès de leur clientèle, ce qui commence par un cheminement vers une relation positive envers leur propre corps.

Tokozani Sakala, S. (2022). *La grossophobie*. Spiritualité Santé. <https://www.chudequebec.ca/a-propos-de-nous/publications/revues-en-ligne/spiritualite-sante/reflexions/la-grossophobie.aspx>

Le mot grossophobie cherche encore sa place dans le vocabulaire populaire. Pourtant, le phénomène qu'il décrit est une réalité bien présente au Québec. Au quotidien, les personnes ayant un poids qui ne correspond pas à la norme sociale de la minceur sont souvent rejetées et dévalorisées dans plusieurs sphères de leurs vies. De surcroît, la grossophobie s'exprime de différentes manières. Ainsi, les préjugés, les stéréotypes négatifs et les comportements discriminatoires à l'encontre des personnes grosses¹ sont plus fréquents qu'on ne pourrait le croire.