



## Prof-il

Site d'interventions et d'outils sur les troubles alimentaires masculins.

[www.prof-il.org](http://www.prof-il.org)

## Tel jeunes : 514-288-1444

Site d'information, ligne d'écoute pour les jeunes et les parents et formations sur différents sujets

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

## Jeunesse j'écoute : 1-800-668-6868

Site d'information et ligne d'écoute pour les jeunes, les adolescents et les parents.

<https://jeunessejecoute.ca/>

Ligne d'écoute, clavardage (soir) et outils pour gérer le stress et les défis de la vie pour garçons adolescents (surtout 14-18 ans). « Là où les gars parlent des vraies affaires »

[www.coindesgars.ca](http://www.coindesgars.ca)

## LIVRES



**GAGNIER, Nadia**, *Miroir, miroir, je n'aime pas mon corps*, Montréal, Édition La Presse, 2007, 137 p.

7 chapitres allant des facteurs historiques du développement de l'image corporelle jusqu'au développement d'une relation positive avec le corps en passant par l'identification des troubles plus sévères, les effets des diètes excessives et la chirurgie esthétique. Dre Nadia expose le sujet, les problèmes, les pistes de solution dans un langage simple teinté d'humour.



**CLERMONT-DION, Léa**, *La revanche des moches*, Montréal, Éditions Vlb, 2014.

L'industrie de la beauté est aussi sans pitié. Jusqu'où accepterons-nous d'aller pour nous conformer aux standards esthétiques et inatteignables qu'elle prétend nous imposer ?

« Ce livre n'est pas qu'une enquête, c'est ma quête », lance d'emblée Léa Clermont-Dion. Motivée par sa propre expérience, elle s'attaque au culte des apparences en cherchant à comprendre pourquoi nous sommes à ce point tourmentés par notre image. Pour ce faire, elle est allée à la rencontre d'une trentaine de personnalités et d'experts qui témoignent du rapport éminemment complexe que nous entretenons avec notre corps. C'est un essai riche en confidences troublantes qui ne laissera personne indifférent. Face à cette industrie insatiable, ne sommes-nous pas toutes et tous terriblement moches ?

**Guylaine GUÉVREMONT**, nutritionniste, nous livre ces 3 ouvrages qui nous amènent à poser un regard nouveau sur l'alimentation, le poids, la santé et notre relation avec les aliments. Toute personne ou parent ayant le goût d'expérimenter l'alimentation intuitive et de vivre pleinement le plaisir de manger sans culpabilité devrait se les procurer. Édition La Presse et Transcontinental.



## **AUTRES SITES PERTINENTS**

### **HabiloMédias- Centre canadien d'éducation aux médias et de la littératie numérique**

Site pour les parents, les enseignants et les intervenants sur différents sujets en lien avec les médias tels que la cyberintimidation, l'image corporelle, etc.

<http://habilomedias.ca/>

### **Ressources en anglais**

NEDIC : National eating disorder information center

[www.nedic.ca/know-facts/body-image-self-esteem](http://www.nedic.ca/know-facts/body-image-self-esteem)