

## LECTURES

« **Manuel d'information destiné aux patients : troubles alimentaires** » sur notre site internet : ([www.tccmontreal.com/section-grand-public](http://www.tccmontreal.com/section-grand-public)). Vous y trouverez aussi les fiches que vous pourrez utiliser pour noter les exercices proposés dans ce guide.

Il existe plusieurs autres lectures qui pourraient être utiles selon le type de difficultés dont souffrez. Voici quelques bonnes références écrites pour le grand public :

- **Boulimie ou trouble hyperphagique boulimique**
  - Fairburn, C. G. (2013). *Overcoming Binge Eating*. New-York: Guilford Press.
  - Apple, R. F., & Agras, W. S. (2007). *Overcoming Your Eating Disorders: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach for Bulimia Nervosa and Binge-Eating Disorder Workbook*: Oxford University Press.
  - Cooper, P. (2013). *Surmonter la boulimie, la suralimentation et le binge eating*. Paris: Dunod.
  - Schmidt, U., & Treasure, J. (1999). *La boulimie s'en sortir repas après repas*: Éditions Estem.
- **Anorexie**
  - Simon, Y., & Nef, F. (2002). *Comment sortir de l'anorexie?* : Éditions Odile Jacob.

## GROUPES D'ENTRAIDE

### **Fondation Anorexie et Boulimie du Québec (ANEB)**

<http://www.anebquebec.com>

Tél. : 514-630-0907, 1-800-630-0907

### **Outre-mangeurs Anonymes**

<http://www.outremangeurs.org>

Tél. : 514-490-1939, 1-877-509-1939

**Groupe d'entraide a Québec:**

L'éclaircie [www.maisoneclaircie.qc.ca](http://www.maisoneclaircie.qc.ca)

**RESSOURCES HOSPITALIÈRES**

**Si âgés de 12 à 18 ans :**

Montréal : Hôpital Ste-Justine, médecine adolescence Tél. : 514-345-4721

Québec : Hotel-Dieu du Sacré-Coeur de Québec, 418-525-4444

**Cliniques pour adultes :**

Montréal : Hôpital Douglas. <http://www.douglas.qc.ca/info/troubles-alimentation> Tél. : 514-761-6131

Québec: CHU, Programme d'intervention des troubles des conduites alimentaires (PITCA), [www.chuq.qc.ca/fr/les\\_soins/psychiatrie/psychiatrie\\_pitca.htm](http://www.chuq.qc.ca/fr/les_soins/psychiatrie/psychiatrie_pitca.htm), Tél. : 418-525-4444