

★ STATISTIQUES ★

Les statistiques suivantes ont venu de l'Association National des troubles alimentaires et Centre de Support pour les troubles alimentaires à Ottawa

- ❖ 1 sur chaque 100 femmes canadiennes âgée 10-20 ans affame (ne mange pas) elle-même.
- ❖ 85 000 personnes dans le Canada souffre d'une trouble alimentaire
- ❖ La boulimie affect 1-3% des filles dans l'école élémentaire et secondaire et 1-4% des femmes a l'age d'université
- ❖ L'anorexie mentale a un des taux de mortalité les plus élevés de n'importe quel état mental de santé. Entre 10-15% des individus qui souffre avec une trouble alimentaire vont mourir.
- ❖ L'anorexie mentale est l'un des diagnostics psychiatriques les plus communs dans de jeunes femmes
- ❖ Approximativement 10% des individus qui souffre d'un trouble alimentaire sont des hommes.
- ❖ C'est estimé qu'entre 40-60% des filles dans l'école secondaire sont sur un régime amaigrissant. Une autre étude a découvert que 46% d'enfants âgée 9-11 ans sont « parfois » ou « souvent » sur des régimes amaigrissant.
- ❖ Des études ont trouve que 51% de filles âgée 9-11 ans se sent mieux d'elles-mêmes quand elle sont sur un régime amaigrissant. 81% d'enfants de 10 ans sont peur d'être gros.
- ❖ Une étude récente a révélé que 91% de femmes sur un campus de collège ont essayé de contrôler leur poids avec un régime; 22% « souvent » ou « toujours ».
- ❖ Les américains dépense plus de 40 billions de dollars chaque année sur des régimes ou des produits de régimes. Cela est environ le même montant que le gouvernement américaines dépense sur l'éducation chaque année.
- ❖ Suivre un régime amaigrissant force votre corps dans le mode de famine. Il répond en ralentissant plusieurs de ses fonctions normales pour conserver l'énergie. Ce que ceci signifie c'est que votre métabolisme ralentit.



Association de la boulimie et l'anorexie mentale
1500 Rue d'Ouellette, la suite 100
Windsor ON N8X 1K7
(519) 969-2112
www.bana.ca

STRESS : SE DÉBROUILLÉ

Vous pouvez apprendre des manières positives de prendre soin de vous-même dans les temps difficile.

vous pouvez apprendre les nouvelles techniques permettront de gagner le contrôle de votre vie et de contrôler le stress.

Apprendre à faire face à le stress est un technique essentiel pour toi, pour t'aider avec les problèmes que tu as aujourd'hui et pour établir une fondation de stratégies

Techniques spécifiques que tu peut utilise pour prendre soin de toi-même pendant les périodes de stress inclus :

* MANGE BIEN et EXERCICE

* PREND LE TEMPS POUR RELAXER

* UTILISE L'AUTOMOTIVATION (PARLER À SOI-MÊME) POSITIVE

* APPRENEZ À COMMUNIQUER AVEC ASSURANCE

* EMPLOYEZ DES TECHNIQUES DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES

* FAIRE FACE À LA COLÈRE DE MANIÈRE CONSTRUCTIVE

* FORGER DES RELATIONS SUPPORTIVES