



OUTREMANGEURS
ANONYMES

Professionnels de la santé, connaissez-vous les OA ?

*Avez-vous des clients ou des patients
qui souffrent de problèmes de santé
à cause de leur poids ?*

Chez les Outremangeurs Anonymes, nous ne nous intéressons pas à l'aspect médical de l'obésité, mais plutôt au caractère compulsif de la suralimentation. Notre approche est donc un complément aux soins médicaux. Les OA ne prétendent pas être des experts en nutrition. Nous recommandons fortement à nos membres de demander les conseils et l'approbation d'un professionnel de la santé ou de la nutrition au moment de concevoir leur plan alimentaire.

Le programme des Outremangeurs Anonymes a fait ses preuves et se fonde sur les principes des Alcooliques Anonymes. De nombreux membres ont réussi à atteindre leur poids santé et à le maintenir grâce à ce programme de rétablissement.

Les Outremangeurs Anonymes sont une association d'hommes et de femmes qui souffrent du même problème : la compulsions alimentaire. Nous nous réunissons pour partager notre expérience, notre force et notre espoir afin de surmonter ce problème et d'aider d'autres outremangeurs compulsifs à faire de même.

Les OA croient que la compulsions alimentaire est une maladie qui nous atteint à trois niveaux : physique, émotif et spirituel. Il est possible d'enrayer cette maladie, comme c'est le cas pour l'alcoolisme et la toxicomanie, mais nous ne pouvons pas en guérir.

Notre objectif est de nous abstenir de manger compulsivement un jour à la fois. Nous y parvenons en maintenant un contact régulier avec d'autres membres, en assistant aux réunions et en mettant en pratique le programme en Douze Étapes des Alcooliques Anonymes, remplaçant seulement les mots « alcool » et « alcoolique » par « nourriture » et « outremangeur compulsif ».

Le programme des OA comporte un aspect spirituel, mais il n'est pas d'ordre religieux. Tous ceux qui le désirent peuvent en devenir membre. La seule condition requise pour faire partie des OA est un désir d'arrêter de manger compulsivement. Il n'y a ni droits ni frais à acquitter. Nous subvenons à nos besoins grâce à nos propres contributions.

Les questions suivantes pourraient aider vos clients et vos patients à déterminer s'ils sont des outremangeurs compulsifs.

Souffrez-vous de compulsion alimentaire ?

	oui	non
1. Mangez-vous quand vous n'avez pas faim ?	___	___
2. Vous arrive-t-il d'avoir des rages de nourriture sans raison apparente ?	___	___
3. Éprouvez-vous de la culpabilité et des remords après avoir trop mangé ?	___	___
4. Consacrez-vous une trop grande part de votre temps et de vos pensées à la nourriture ?	___	___
5. Éprouvez-vous un sentiment de hâte mêlé de plaisir et d'anticipation en pensant au moment où vous pourrez manger seul ?	___	___
6. Planifiez-vous à l'avance vos rages de nourriture secrètes ?	___	___
7. Mangez-vous de façon raisonnable devant les autres, vous reprenant plus tard lorsque vous êtes seul ?	___	___
8. Votre poids affecte-t-il votre façon de vivre ?	___	___
9. Avez-vous tenté de suivre un régime pendant une semaine (ou plus) sans pourtant réussir à atteindre votre but ?	___	___
10. Éprouvez-vous du ressentiment face aux personnes qui vous disent qu'avec « un peu de volonté » vous pourriez arrêter d'outremanger ?	___	___
11. Malgré l'évidence du contraire, continuez-vous d'affirmer que vous pouvez suivre un régime tout seul, quand bon vous semble ?	___	___
12. Ressentez-vous un besoin pressant de manger à des moments précis du jour ou de la nuit et ce, en dehors des heures de repas ?	___	___
13. Mangez-vous pour fuir les difficultés et les ennuis ?	___	___
14. Avez-vous déjà été traité pour obésité ou pour des problèmes qui y sont liés ?	___	___
15. Est-ce que votre compulsion alimentaire vous rend malheureux ou rend les autres malheureux ?	___	___

Nos membres ont constaté qu'ils avaient répondu « oui » à plusieurs de ces questions.

Comment trouver les OA :

1. Consultez les pages blanches de votre annuaire téléphonique local sous la rubrique « Outremangeurs Anonymes ».
2. Pour des renseignements concernant les OA dans votre région du globe, communiquez avec le Bureau des Services mondiaux. Vous pouvez également nous joindre directement. Les adresse postales et électroniques sont indiquées plus bas :

INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

312, Beaubien est, Montréal, Qc,

Canada, H2S 1R8

1-877-509-1939

www.outremangeurs.org

reunions@outremangeurs.org

Les publications OA suivantes sont particulièrement utiles aux nouveaux. Vous pouvez obtenir ces dernières de même que d'autres publications en les commandant au Service des publications françaises de l'Intergroupe OA Français de Montréal.

Publications OA

- Aujourd'hui
- Les voix du rétablissement
- Aux nouveaux
- Avant de prendre la première bouchée
- Un programme de rétablissement
- Les outils de rétablissement
- L'abstinence, un engagement
- Le plan alimentaire
- Des membres OA de toutes les tailles
- Aux ados
- L'Oasis (revue trimestrielle)

Ce ne sont là que quelques-unes des publications OA.

Pour les publications en français, veuillez communiquer avec l'Intergroupe OA Français de Montréal. Vous pouvez consulter notre catalogue sur le site de l'Intergroupe OA Français de Montréal.

Pour obtenir la liste complète des publications en anglais, en espagnol ou en braille, veuillez communiquer avec le Bureau des Services mondiaux (World Service Office).