

## Capule Branchés Santé

Mardi le 19 mai 2020



Que ce soit dû au stress découlant de la pandémie, à nos horaires de travail chamboulés ou au fait que le recours à l'alimentation puisse devenir pour certains une stratégie de gestion des émotions, il est fort probable que vos habitudes alimentaires soient perturbées. D'autres, par contre, vivent une grande pression et souffrent en silence à cause d'un trouble alimentaire qui leur fait vivre de la détresse. Faire des activités que l'on aime, entrer en contact avec nos proches de façon sécuritaire, avoir de la bienveillance envers soi et même se débarrasser de son pèse-personne sont quelques conseils issus des références ici-bas. Voici des articles sur le sujet qui partagent l'opinion de plusieurs nutritionnistes afin de vous aider à gérer cette période difficile :

- [Au secours, je grignote tout le temps](#)
- [Les troubles alimentaires, dommages collatéraux de la COVID-19](#)

Pour obtenir de l'aide pour composer avec un trouble alimentaire, nous vous invitons à contacter Anorexie et Boulimie Québec via leurs différents services :

- <https://anebquebec.com/>
- Ligne d'écoute téléphonique (tous les jours de 8 h à 3 h) : 1 800 630-0907
- Textos (du lundi au vendredi de 11 h à 15 h 30) : 1 800 630-0907
- Clavardage (du lundi au jeudi de 16 h à 20 h 30) : anebados.com

NOUVEAU ! Nous avons réuni l'expertise de différents professionnels afin de mettre en place une [clinique virtuelle Branchés santé](#) vous permettant d'obtenir du soutien, dont les services d'une nutritionniste. Elle peut vous accompagner pour l'adoption d'une saine alimentation, vous offrir des conseils pour la planification des repas, du soutien en matière de troubles de comportement alimentaire et le développement d'une image corporelle positive.

Votre équipe Branchés santé

En collaboration avec Chantal Beaudoin, nutritionniste et membre du comité local Branchés santé Centre pour les références en nutrition