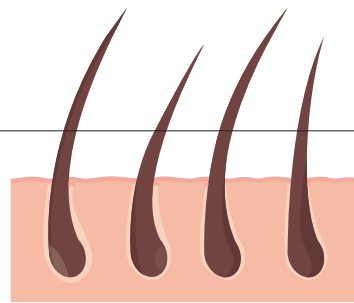


VIVRE



Invitation à laisser nos poils tranquilles

Pour la deuxième année, le mouvement Maipoils revendique la diversité des modèles de beauté en boycottant toutes les formes d'épilation au cours du mois de mai. «Femmes et hommes sont invités à se laisser pousser les poils dans le but de relativiser la trichophobie généralisée», indique-t-on par voie de communiqué. Maipoils est une initiative de la comédienne Pamela Dumont. www.maipoils.com. MÉTRO

Cinq trucs pour se libérer des troubles alimentaires

Conseils.

On estime que plus de 300 000 Québécois sont susceptibles de souffrir d'un trouble alimentaire au cours de leur vie. Il est possible de s'en sortir, notamment grâce à ces quelques conseils.

CATHERINE GIRARD
info@journalmetro.com

CV

Nom : Jérôme Tremblay

Poste occupé : sexologue et intervenant adjoint à la coordination chez Anorexie et boulimie (ANEB) Québec

1. S'informer

Jérôme Tremblay insiste : il n'existe pas de recette miracle permettant de se libérer des troubles alimentaires. «Cela dit, parmi les pistes de solution que nous mentionnons les gens qui s'en sortent, on observe quelques similitudes, dont l'importance de bien s'informer», ajoute-t-il. Chercher à en savoir plus sur la



Avant d'être en mesure d'aller chercher l'aide nécessaire, il faut tout d'abord reconnaître qu'on en a besoin. / MÉTRO

maladie, ses causes, les traitements et les ressources disponibles est en effet un premier pas dans la bonne direction.

2. Accepter

Avant d'être en mesure d'aller chercher l'aide nécessaire, il faut tout d'abord reconnaître qu'on en a besoin. «Il faut aussi accepter de se remettre en question et, surtout, accepter que le processus de guérison

puisse prendre beaucoup de temps. L'acceptation est une étape qui peut être très ardue, mais lorsqu'on a justement pris le temps de bien s'informer, cela facilite grandement les choses», indique le sexologue.

3. S'entourer

Les troubles alimentaires mènent souvent à l'isolement. En effet, la honte que ressent

la personne qui en souffre peut la conduire à se replier sur elle-même. Ses proches, quant à eux, peuvent éprouver de l'incompréhension et même une certaine frustration à son endroit, ce qui les pousse à s'éloigner. Or, pour s'en sortir, il est primordial de se sentir écouté et soutenu. «Il faut donc réapprendre la confiance en soi et, petit à petit, réapprendre à aller vers

6 mai

La Journée internationale sans diète aura lieu dimanche. Lancée en 1992, cette activité vise notamment à dénoncer les dangers liés à l'obsession de la minceur.

les autres», explique Jérôme Tremblay.

4. Communiquer

L'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie et les autres troubles apparentés n'ont en fait rien à voir avec la nourriture. «Bien souvent, il s'agit plutôt d'une façon d'exprimer un mal-être ou une tentative de juguler ses émotions», affirme le sexologue. Pour s'en libérer, il faut donc apprendre à reconnaître ces fameuses émotions et trouver une manière positive de les exprimer. L'art ou le sport peuvent ainsi devenir de bons alliés.

5. Être patient

Lorsqu'on est atteint d'un trouble alimentaire, le chemin vers la guérison peut être long et semé d'embûches. «Il faut donc se fixer des objectifs réalistes puis se donner le droit à l'erreur. Car, oui, les rechutes sont possibles. Mais la guérison l'est tout autant, et c'est en faisant preuve de souplesse, de patience et d'indulgence envers soi qu'on peut y arriver», conclut Jérôme Tremblay.

ESTHÉTIQUE

Une technologie française à Montréal



COLLABORATION SPÉCIALE

Misant sur les effets thérapeutiques de la lumière rouge, Helight vient d'ouvrir de ce côté-ci de l'Atlantique un centre consacré exclusivement aux traitements par la lumière. Le concept est simple : une séance comprend une courte exposition (de 10 à 15 minutes, en moyenne, selon la partie du corps) sous une lampe dont les diodes électroluminescentes (LED) rouges permettent de traiter diverses affections telles que l'eczéma, les douleurs musculaires, l'inflammation ou les cicatrices. Les cofondateurs de l'entreprise comptent notamment sur le soutien de dermatologues, de chercheurs et de médecins en France.

On prête également à cette technologie des vertus anti-âge et relaxantes. Curieux? Le centre offre entre autres une séance d'essai relaxante de 15 minutes (15 \$) que Jasmine Lebeau, la directrice du centre, compare à un massage.

445, avenue du Président-Kennedy
MÉTRO



Revita

Medical

www.revitammedical.ca

Dysfonction érectile?

APPELEZ DÈS AUJOURD'HUI
514 228 7477

Cherchez-vous à avoir des meilleures érections et une performance sexuelle optimale?
Traitement non invasif, sans danger, rapide et efficace.

Montréal • Toronto • Oakville • Waterloo • Ottawa • Vancouver



Le sexe, c'est la santé