

Les publications OA suivantes sont particulièrement utiles au nouveau. Vous pouvez obtenir ces dernières de même que d'autres publications en les commandant au Service des publications françaises OA.

#### Publications OA

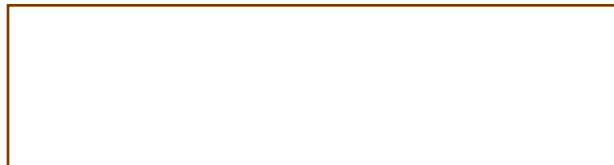
- OA pour qui? Pourquoi?
- L'abstinence, un engagement
- Avant de prendre la première bouchée compulsive
- Questions & réponses
- À la famille de l'outremangeur compulsif
  - Au nouveau
- Un message des OA aux jeunes ados
- L'Oasis (revue trimestrielle)

Ce ne sont là que quelques-unes des publications OA. Pour obtenir la liste complète, veuillez communiquer avec le Bureau des Services Mondiaux (World Service Office) ou avec l'Intergroupe OA français de Montréal. Certaines publications n'existent qu'en anglais. D'autres sont disponibles en français, en espagnol et en braille.

#### 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 à l'adresse indiquée ci-dessous. Vous pouvez également nous joindre à l'adresse électronique suivante : <http://www.OvereatersAnonymous.org>

**Outremangeurs Anonymes**  
**Intergroupe OA français de Montréal**  
**Service des publications françaises OA**  
312, Beaubien Est  
Montréal (Québec) H2S 1R8  
**Tél. : 514 490-1939**  
**1-877-593-1939**  
**[www.outremangeurs.org](http://www.outremangeurs.org)**



Titre original  
*Introducing OA to health care professionals #753*  
Traduit, publié et distribué  
**INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL**  
(Québec) Canada  
1-877-509-1939  
**[www.outremangeurs.org](http://www.outremangeurs.org)**

Copyright © 1988, 1997  
1990 pour la traduction française  
Overeaters Anonymous, Inc  
World Service Office

6075 Zenith Court P.O. Box 44020  
Rio Rancho, NM Rio Rancho, NM  
87174-4020 USA 87174-4020 USA

Tous droits réservés

Novembre 2004

I-03

# 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?*



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

- 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?

### Souffrez-vous de compulsion alimentaire?

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

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.

et « outremangeur compulsif ».

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 »

Les OA croient que la compulsion 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.

## Professionnels de la santé, connaissez-vous les OA?

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 compulsion 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.

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.