



Êtes-vous dominé par la nourriture ?

Êtes-vous outremangeur compulsif ?

Mangez-vous quand vous n'avez pas faim ?

Avez-vous des fringales sans raison ?

Éprouvez-vous un sentiment de culpabilité, des remords après avoir trop mangé ?

Donnez-vous trop de votre temps et de pensée à la nourriture ?

Espérez-vous avec plaisir et anticipation les moments où vous pourrez manger seul ?

Planifiez-vous d'avance l'exécution de vos fringales secrètes ?

Mangez-vous de façon raisonnable devant les autres, vous reprenant plus tard quand vous êtes seul ?

Votre poids affecte-t-il votre façon de vivre ?

Avez-vous suivi une diète pour une semaine ou plus, avec pour résultat la déception de ne pas avoir atteint votre but ?

Éprouvez-vous du ressentiment face aux conseils des autres qui vous disent "d'avoir plus de volonté" d'arrêter de trop manger ?

Malgré l'évidence du contraire, avez-vous continué d'affirmer que, par vous-mêmes vous pouvez suivre une diète quand bon vous semble ?

Avez-vous un grand désir de manger, à des moments définis du jour et de la nuit, en dehors des heures de repas ?

Mangez-vous pour fuir les difficultés, les ennuis ?

Un médecin vous a-t-il déjà traité pour obésité ?

Votre obsession pour la nourriture vous rend-t-elle ou rend-t-elle les autres malheureux ?

Si vous avez répondu oui à trois ou plus de ces questions, il est probable que vous ayez un problème de compulsion alimentaire.

Outremangeurs Anonymes

OA est un groupe d'entraide.

OA est une association de femmes et d'hommes qui se réunissent pour partager leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire (besoin pressant et irrésistible de manger de façon irraisonnable).

Nous accueillons tous ceux et celles qui veulent arrêter de manger compulsivement.

Il n'y a ni droit d'entrée, ni frais à acquitter et aucun régime, aucune pesée.

Nous subvenons à nos besoins par nos propres contributions sans demander ni accepter des dons de l'extérieur.

OA n'est affilié à aucun organisme public et n'est relié à aucun mouvement politique, à aucune doctrine religieuse ou idéologique.

OA n'endosse ni ne conteste aucune cause qui lui soit étrangère.

Nos buts primordiaux sont de nous abstenir d'outremanger compulsivement et de transmettre notre message à ceux et celles qui souffrent encore.



Outremangeurs Anonymes

Venez nous voir !
RÉUNIONS ET TÉMOIGNAGES

Mangez-vous quand vous n'avez pas faim ? Votre poids affecte-t-il votre façon de vivre ?

Nous sommes un groupe d'entraide. Il n'y a ni droit d'entrée, ni frais à acquitter et aucun régime, aucune pesée.

Nous accueillons tous ceux et celles qui veulent arrêter de manger compulsivement.

Inter groupe OA de Québec

Québec : 418 871-8240 (répondeur)

adresse postale : 2700 boul. Laurier
CP 31121 Québec, Qué. G1V 2L8
se réunit au Centre communautaire
Noël-Brûlart, 1229 ave du Chanoine-Morel
le 1^{er} mercredi de chaque mois

Pour communiquer avec nous via internet

Courriel : oquebec@hotmail.com

Site internet : www.oaquebec.org

Allez voir notre site web !

INTERGROUPE OA DE QUÉBEC (#09930)

Région de Québec

LUNDI 19h30 • LES SAULES, QUÉBEC

Groupe **Sérénité** (#46065)
Sous-sol du Presb. Ste-Monique des Saules
2960 boulevard Masson
Contact : : Jeanne D'Arc : 418 872-1980

LUNDI 20h • LÉVIS

Groupe **Main dans la main** (#46820)
Maison des Scouts
51 rue Déziel, Lévis
Contact : Alain : 418 559-3740

MARDI 20h00 • NEUFCHÂTEL, QUÉBEC

Groupe **Revivre** (#11709)
Sous-sol de l'Église St-André
10680 boulevard Savard
Contact : Arianne : 418 574-6587

MERCREDI 19h30 • QUÉBEC

Groupe **OA Jeunesse** (#00897)
Loisirs St-Sacrement
1310 Garnier, Québec
Contact : Hélène G. : 418 847-2770

JEUDI 19h30 • NEUFCHÂTEL, QUÉBEC

Groupe **Vivons Nos Étapes** (#48931)
Sous-sol de l'Église St-André
10680 boulevard Savard,
Contact : Hélène G. : 418 847-2770

VENDREDI 20h • BEAUPORT, QUÉBEC

Groupe **L'Essentiel** (#25239)
Sous-sol du Presbytère de Courville
2315, avenue Royale
Contact : Guylaine : 418 660-9370

SAMEDI 10h30 • QUÉBEC

Groupe **Abstinents pour aujourd'hui** (#35967)
Loisirs St-Sacrement
1310 Garnier, Québec
Contact : Ghislaine D. : 418 521-7289

Région de Québec (suite)

DIMANCHE 19h30 • QUÉBEC

Groupe **Les Vainqueurs** (#10171)
Centre Lucien Borne,
100, Chemin Ste-Foy, local 210c
Contact : Sylvie : 418 836-0688

Ailleurs

NOUVEAU BRUNSWICK / PETIT ROCHER

LUNDI 19h

Groupe **Havre d'espoir** (#39138)
Église St-Polycarpe, salle AA,
Contact : Charlante : 506 783-8175

THETFORD MINES

LUNDI 19h30

Groupe **Un jour à la fois** (#11653)
825, 9^{ième} avenue, entrée arrière
Contact : Monique : 418 338-1467

SEPT-ÎLES

LUNDI 19h30 à 20h30

Groupe **À Bras Ouverts** (#50346)
Le Rond Point,
101 Tortelier (palier du haut)
Contact : Nicole : 418 962-5602

SAGUENAY / CHICOUTIMI

MARDI 19h30

Groupe **La Chaîne de l'Amitié** (#11752)
Sous-sol de l'Église St-Isidore
108 Des Ormes, Riv-du-Moulin
Contact : Sylvie L. : 418 545-9876

ALMA

MERCREDI 19H30

Groupe **L'Espérance** (#00968)
Presbytère Saint-Jude
Boulevard Saint-Jude
Contact : Francine : 418 672-4349

Ailleurs (suite)

JONQUIÈRE

MERCREDI 19h30 (#28881)

Groupe **Espoir**,
Église St-Mathias, porte rue Tremblay,
Paroisse Ste-Thérèse de l'Enfant-Jésus
Contact : Anne L. : 418 547-7425

RIMOUSKI

MERCREDI 19h30

Groupe **Ça marche !** (#00005)
Frères du Sacré-Cœur
325 rue St-Jean Baptiste Est
Salle Sacré-Cœur, 1^{er} étage
Contact : Lisette O. : 418 721-0113

NOUVEAU BRUNSWICK / LE GOULET

JEUDI 19h

Groupe **Vivre l'Espérance** (#19428)
Édifice municipal, 2^e étage,
1295 rue Principale
Contact : Léona : 506 393-5004

JONQUIÈRE

VENDREDI 15H30

Groupe **Énergie nouvelle** (#50525)
Église St-Mathieu, rue Ozanne,
Entrée au sous-sol
Contact : Cécile R. : 418 542-3619

Mon Dieu,
donnez-moi la *sérénité*
d'accepter les choses
que je ne puis changer,
le *courage* de changer
les choses que je peux
et la *sagesse* d'en connaître
la différence



Accès aux personnes à mobilité réduite