

La face cachée des troubles alimentaires

Pour diffusion immédiate

Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires
du 1^{er} au 7 février 2026

Dollard-des-Ormeaux, le 12 janvier 2026 — Du 1er au 7 février 2026 se tiendra la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires (SemTA). **Anorexie et boulimie Québec** et **La Maison l'Éclaircie**, deux organismes communautaires spécialisés en troubles alimentaires, s'unissent pour mettre en lumière une réalité encore trop souvent méconnue.

Plus d'un million de **Canadiennes et de Canadiens** sont aux prises avec un trouble alimentaire, une problématique qui peut frapper à tout âge — de l'enfance jusqu'à un âge avancé — et qui traverse toutes les communautés, sans exception. **Derrière des apparences souvent perçues comme « normales »,** des milliers de personnes luttent en silence, sans diagnostic, sans soutien et sans accès à l'aide nécessaire. L'invisibilité des troubles alimentaires coûte des vies.

C'est dans ce contexte que la **SemTA 2026** portera sur la thématique « **La face cachée des troubles alimentaires** », afin de sensibiliser la population aux comportements qui peuvent sembler anodins, mais qui dissimulent parfois une détresse bien réelle.

Pensons notamment à :

- s'entraîner de façon excessive pour compenser un « écart » alimentaire ;
- surveiller constamment son poids et ressentir de la culpabilité après s'être pesé·e ;
- contrôler rigidement son alimentation en comptant chaque calorie.

Pris isolément, ces comportements peuvent paraître banals, socialement valorisés, voire associés à de saines habitudes de vie. Pourtant, ils peuvent aussi être les signes avant-coureurs d'un trouble alimentaire et d'une souffrance profonde qui mérite d'être reconnue et prise en charge.

NOUVEAUTÉ 2026 : Un mouvement pour soutenir la cause

Cette année, nous invitons la population à se mobiliser pour briser les tabous autour des troubles alimentaires en **affichant fièrement la couleur mauve**, symbole de sensibilisation et de solidarité. Chacun·e peut poser un geste simple :

- Partager du contenu mauve sur les réseaux sociaux, adopter une photo de profil mauve ou intégrer cette couleur dans son quotidien.

Ensemble, faisons du mauve un signe visible de soutien et rappelons que derrière des comportements parfois banalisés se cache une souffrance réelle.

Durant la semaine du 1er au 7 février, tous les outils et activités seront disponibles sur le site officiel de la SemTA : <https://live.semainetroublesalimentaires.com>.

Vous y trouverez : articles, vidéos, affiches et calendrier des événements partout au Québec.

Pour connaître les événements et partenaires : <https://live.semainetroublesalimentaires.com/evenements> et <https://live.semainetroublesalimentaires.com/partenaires>

Demandes d'entrevues

Pour toute demande d'entrevue, il suffit de communiquer avec Nidem Communications.

Renseignements :

Nicole Desmarais

Nidem Communications

514 815-5537

nidemcommunications@videotron.ca

Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires 2026

Dates : 1er au 7 février 2026

Site Web : live.semainetroublesalimentaires.com

Mot-Clic : #SemTA