

TABLE DES MATIÈRES

Nos équipes	1
Notre approche	
Notre philosophie	4
Notre mission	6
Nos activités	8
Éki-Lib dans les médias	15
Nos formations	20
Nos sources de financement	21
Témoignages	23
Bilan des activités	26
Remerciements	37



MOT DE LA PRÉSIDENTE







C'est avec un immense plaisir que nous vous présentons notre 21e rapport d'activités avec la tête haute. La pandémie a rendu la tâche plus difficile, mais en aucun cas l'équipe dynamique n'a baissé les bras. Malgré cette année plutôt sombre, il faut mettre en lumière les réalisations. Parmi celles-ci, il y a le maintien de l'offre de services d'intervention individuelle et de groupe en adaptant au mode en ligne, le déploiement de nouvelles activités telles que le clavardage, l'agenda communautaire, les boites cocooning, les nouveaux partenariats. Je tiens à souligner le travail extraordinaire de madame Christine Dupéré tout au long de l'année ainsi que mesdames Jennyfer Bezeau nutritionniste, Marie-Zoëlle Beaupré technicienne en nutrition et intervenante, et notre dernière recrue agente en télécommunications Arianne Tessier, et bien entendu il m'est impossible de passer sous silence le travail de la directrice madame Josée Pelletier qui malgré les embuches n'a jamais baissé les bras. Je remercie le conseil d'administration pour son appui tout au long de ces années avec une mention spéciale à monsieur Daniel Tremblay pour tout le travail accompli dans la dernière année. Pour terminer je remercie tous les bénévoles, la clientèle qui nous fait confiance d'année en année et tous nos bailleurs de fonds qui sans eux il serait très difficile de poursuivre notre mission. Longue vie à Éki-Lib Santé Côte-Nord.

Linda Belzil

Présidente d'Éki-Lib Santé Côte-Nord





NOS ÉQUIPES



Conseil d'administration



Linda Belzil, Présidente



Daniel Tremblay, Trésorier



Carynne Guillemette, Vice-présidente



Carolanne Vibert, Secrétaire



Steve Bujold, Administrateur



Allyson Paradis, Administratrice



Brigitte Houde, Administratrice

Cette année, il y a eu **10 rencontres régulières** des membres du conseil et 1 réunion extraordinaire des membres du conseil d'administration.

L'assemblé générale annuelle a eu lieu le 28 juillet 2020 avec 16 membres présents.

Une vie associative fleurissante est la force et l'implication de tous afin d'accomplir la mission de l'organisme.











© Équipe d'intervention





Josée Pelletier, Fondatrice et directrice



Stéphanie Bordage, Intervenante et adjointe à la direction



Arianne Tessier, Agente de télécommunication



Christine Dupéré, Agente administrative



Marie-Zoëlle Beaupré, Technicienne en nutrition et intervenante



Jennyfer Bezeau, Nutritionniste

Bénévoles





Camille Goacolou, Bénévole

S'enraciner à la communauté, c'est avoir à cœur le bien-être de son milieu social

Bénévole Relève : Allyson Paradis

Jeune recrue chez Eki-Lib Santé Côte-Nord, Allyson Paradis apporte de nouvelles idées pour dynamiser les ateliers de l'organisme. Toujours disponible, elle anime des « soirées de filles » et donne des conseils beauté et de bien-être. Elle a aussi réalisé plusieurs vidéos TiK Tok afin de mieux rejoindre les jeunes pour les sensibiliser aux troubles alimentaires. Durant le confinement, elle a d'ailleurs réalisé un court métrage sur cette thématique.

Sur la photo : Marie-Claude Quessy-Légaré, conseillère municipale et Allyson Paradis





S'enraciner à la communauté



NOTRE APPROCHE

Éki-Lib Santé Côte-Nord se base sur une approche dont le modèle est d'abord et avant tout humaniste. Ce dernier a d'ailleurs amplement fait ses preuves auprès des personnes ayant des troubles alimentaires, puisqu'il prend compte de tous les aspects importants de leur vie.

L'intervention est redirigée de façon à ce que la personne puisse plus aisément comprendre ce qu'elle vit à cause du trouble alimentaire et identifier certaines émotions ou situations plus à risque de déclencher des comportements tels que la restriction ou les excès alimentaires.

De plus, la personne pourra trouver des solutions positives afin de remédier doucement aux difficultés rencontrées.

Les troubles alimentaires ont le plus haut taux de mortalité parmi tous les troubles de santé mentale.

Au Québec, l'anorexie, la boulimie et d'autres troubles de l'alimentation touchent plus de 100 000 filles et femmes. 3 à 4 % d'adolescents souffrent de troubles graves du comportement alime ntaire, à un âge de plus en plus précoce.

NOTRE PHILOSOPHIE

- Nous pensons que chaque personne est un être complexe et unique ayant tout des besoins différents. Nous croyons que la personne est libre, responsable et qu'elle a la capacité d'apprendre, donc de changer et d'évoluer.
- Nous croyons fermement que les troubles de conduite alimentaire constituent une façon inadéquate pour les personnes à réagir aux situations stressantes du quotidien, ceux-ci l'amenant à adopter des mécanismes de défense qui lui sont nuisibles.
- Nous souhaitons offrir des ressources d'aide et des outils d'apprentissage pour que les personnes souffrant d'un trouble alimentaire puissent arriver à adopter de saines habitudes de vie.
- Nous préconisons un accompagnement motivationnel auprès des membres dans les différentes étapes de leur cheminement personnel, afin de les amener à développer une meilleure estime de soi et à s'affirmer davantage.



Nous misons sur un soutien sous forme de séances d'écoute et d'entraide personnalisée ou de groupe. Aucun diagnostic n'est posé par nos aidants.



Notre mission favorise la transformation sociale, mais elle est également centrée sur des actions d'entraide, des ateliers de groupes permettant de briser l'isolement et de mieux comprendre la problématique du trouble du comportement alimentaire.

NOTRE MISSION

- Conscientiser, prévenir et sensibiliser les gens de tout âge sur les effets néfastes, physiques et psychologiques, des troubles de conduite alimentaire.
- Briser l'isolement des personnes atteintes par des groupes d'entraide.
- Attirer l'attention de la population afin que tous soient plus vigilants face à ce fléau du mal de la faim.
- Diffuser diverses informations concernant les troubles alimentaires par le biais des médias.
- Préconiser une intervention précoce puisque les programmes de prévention qui existent sur l'importance d'habitudes alimentaires saines aident les jeunes à avoir des attitudes positives face à leur corps.
- Concevoir du matériel éducatif en collaboration avec les professionnels de la santé. Les outils sont utilisés à des fins de prévention dans différents établissements qui en font la demande.



NOS SERVICES

- Ateliers
- Campagnes et outils de sensibilisation
- Conférences
- Groupes thématiques



- Groupes de soutien
- Rencontres personnalisées
- Référence vers d'autres ressources si besoin
- Suivi dans la communauté
- Groupes de soutien pour hommes

LES IMPACTS DE LA PANDÉMIE



La pandémie provoque des ajustements, des changements et de l'adaptation dans nos vies personnelles et professionnelles. En plus, les personnes souffrant d'un trouble alimentaire n'ont pas la même capacité à faire face à ce chamboulement comparativement à d'autres, surtout en situation de confinement. Le sentiment de solitude et d'anxiété se fait sentir plus fortement, ce qui peut aggraver leur état.

Par exemple, une personne boulimique, anorexique ou hyperphagique peut ouvrir plusieurs fois le réfrigérateur et se retrouver devant le dilemme de tout avaler ou avoir la crainte de manquer de nourriture.

Bref, nous avons reçu plusieurs témoignages de détresse en ce sens et nous avons adapté nos activités pour répondre à la demande, selon les règles sanitaires en vigueur.



NOS ACTIVITÉS

Depuis 21 ans, Éki-Lib écoute, intervient et soutient les personnes ayant un ou des troubles alimentaires, ainsi que leurs proches. Il informe et sensibilise la population sur divers sujets en lien avec l'alimentation et l'image corporelle. Comme la société évolue, Éki-Lib cherche toujours à adapter ses services et activités afin de contribuer à l'amélioration des collectivités.

Une situation imprévue est venue impacter l'exactitude des statistiques recensées dans ce rapport d'activités. Il est fort probable qu'en réalité, les données soient plus importantes que celles exposées ici.

Groupes, ateliers (incluant la méditation)

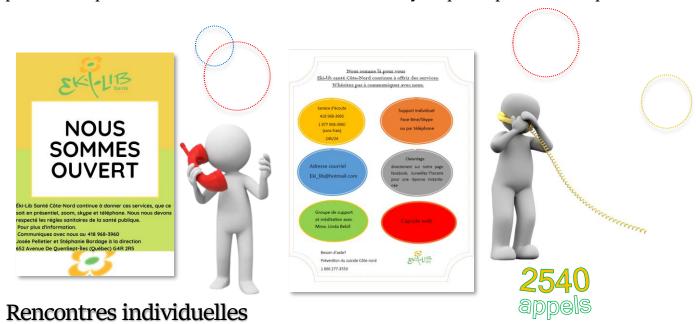
Portant sur différents thèmes liés à la mission d'Éki-Lib, ces activités ont pour but de stimuler la réflexion chez les participants et de favoriser leur bien-être. Cette année, plusieurs groupes ont été formés et plusieurs thèmes ont été abordés. En voici quelques-uns :



Ligne d'écoute pour briser l'isolement



Une ligne d'écoute 24 h / 24, 7 jours sur 7 est disponible pour répondre aux personnes dans le besoin. En situation de crise ou en période d'anxiété, ce service est important pour les personnes souffrantes et leurs proches. Nous pouvons référer vers d'autres ressources si nous croyons que cela peut être bénéfique.



Qu'elles soient initiales (évaluation) ou d'accompagnement, les rencontres occupent une grande part des activités d'Éki-Lib. Ce processus permet aux personnes d'explorer avec une intervenante ce qu'elles vivent tout au long du processus de rétablissement.





Rencontres d'accompagnement et de soutien

Capsules Web

Les capsules web sont un excellent moyen d'informer la population sur divers sujets en lien avec les troubles alimentaires. Diffusées sur les médias sociaux, elles sont facilement partagées et contribuent à sensibiliser la société face aux mythes et réalités de cette problématique.



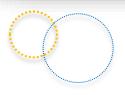








7capsules Web



Clavardage

Les outils technologiques permettent aux personnes dans le besoin d'échanger, où qu'elles soient. Ce canal convient parfois mieux aux personnes qui hésitent à s'exprimer oralement. Qu'elles soient individuelles ou de groupe, les séances de clavardage sont un excellent moyen d'entrer en contact avec



Balados

De plus en plus populaires, les balados sont un autre moyen de communiquer de l'information. Tout en vaquant à ses occupations, une personne peut en apprendre plus sur un sujet ou écouter un témoignage

qui lui fera du bien.

Animation des médias sociaux

- Chaine YouTube
- Page Facebook
- Tik Tok
- Instagram







Ballados diffusés

AUTRES

Prévention et sensibilisation

Semaine « Le poids sans commentaire » 23 au 27 novembre 2020



- Clavardage
- Méditation
- Concours

- Capsules web
- **Balados**
- Défi « Brise ta balance »

Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires | 1er au 7 février 2021

Conférence virtuelle « L'alimentation intuitive, l'intelligence du corps »

Conférence virtuelle « L'activité physique est-elle à prescrire ou à proscrire chez les personnes atteintes de troubles des conduites alimentaires? » Discussion

Diffusion du court-métrage « L'engrenage »

Facebook Live: discussion autour du modeling et photos

Vidéos TikTok



Hop la ville | 17 octobre 2020









- (MRC) de Sept Rivières
- Table régionale des organismes communautaires (TROC) Côte-Nord
- Organisme ÉquiLibre
- Organisme Le Phare
- Comité sectoriel de main-d'œuvre (CSMO)
 Économie sociale Action communautaire
 (ÉSAC)
- Projet de recherche ULaval
- ANEB et maison Léclarcie
- Cadre de semaine nationale des TCA
- Chambre de commerce de Sept-Îles, Uashat
- Hestia



- Centraide
- Émergent
- Biscuits sourire (Tim Hortons)
- Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale (ROCASM) Côte-Nord
- Tables des partenaires en développement social
- Dons dédiés
- Table de concertation des aînés







Initiatives

- Création d'un agenda communautaire
- Création d'une base de données pour compiler les statistiques
- Déménagement au 652 De Quen
- Mise en vente d'une boite cocooning avec Flocal
- Vente de bracelets





vous

saviez

Bariez-vous que?

mortalité parmi tous les troubles mentales?

saviez-vous que

perçus comme des problématiques qui touchent seulement les jeunes. Les symptômes annonciateurs d'un trouble alimentaire chez une personne âgée passent souvent inaperçus pour les membres de l'entourage ou le médecin. D'autre part, res scoubles ont un impact énorme sur presque tous les systèmes du corps, et chez les áméres, ces systèmes sont moins résistants du fait du vieillissement. Les troubles de l'alimentation peuvent donc affecter plus rapidement, sérieusement et irréversiblement la santé des personnes âgées.

A long terme, un poids multipace peut mener à plusieure peud mener à plusieure peud mener à plusieure peud indications telles que l'entéroitée de cerve un Beque d'infertillés, de l'andemire, large des cheveuxe, de l'andemorbe le partir des menstruutions), de la filippu et de la constipation.

saviez-vous que

La mission de Centraide Duplessis est de contribuer au renforcement de la collectivité et à l'amélioration de la qualité de vie des gens en contexte de vulnérabilité en misant sur l'entraide, l'engagement et l'action concertée. Aussi l'organisme a vu jour le 18 juin 1981 et desservait, à cette époque, l'ensemble du territoire de la Côte-Nord. Centraide Duplessis est une des partenaires financiers d'Éki-Lib Santé Côte-Nord.

saviez-vous que!

Suivre un régime augmenterait le risque de développer un trouble alimentaire partiel ou complet 4 ans plus tard Régime sévère : 18 fois plus de chance pour les adolescentes de développer un trouble alimentaire. Régime modéré : 5 fois plus de chance de développer un trouble alimentaire.



ÉKI-LIB DANS LES MÉDIAS

Journal

Le Nord-Côtier : environ 20 parutions

En tant que femme et pour notre santé il est important de s'accorder le droit d'être doux envers soi-même et de prendre soin de notre santé mentale et physique.

Chez Éki-Lib, nous sommes la pour vous écouter et vous accompagner, afin d'améliorer la relation avec vous-même et avec la mourriture.

Tils: 418 933 - 5930
Sans fraits: 11877 933 - 5930
Pour Information par ecurrist: Info@ski-lib.ecm
Site des eath/fide: 2kti-Lib Santé 60te-libert
332, evenue De Oven
Sapti-libe (fuebbas) 648 283

Bon pour VOUS, et à VOTRE goût! Les diététistes vous aiden à trouver votre stratégie santé.

Le mois de la nutrition 2021 présente un sujet important pour moi cette année, à réflète la rela que j'entretiens avec mes patients au quotidien. Malheureusement, encore aujourd'hui beaud de personnes entrent dans mon bureau en croyant que je vais leur faire un plan alimenta un menu ou encore pire... elles croient que je vais les juger selon leur alimentation. Ceci ma comprendre, avec les années, la réficience des gens à consulter des nutritionnistes. Je profite du mois de mars pour d'ementir ces idées préconcel.

En réalité, notre travail consiste d'abord et avant tout à prendre connaissance de la réalité de not patient, et ce, sans jugement. Nous adaptons ensuite notre approche en considérant sa réalité as vidonté. Notre travail demande une bonne écoute et nous ne savons jamais quelle directi prendra la rencontre. Il arrive parfois qu'une personne est référée pour perte de poids par exemp mais qu'au final nous discotons de relation avec la nourriture seulement, sans aborder la fameu 'Saine alimentation'.

Ce mois-ci Jai envie que les gens comprennent que, s'ils viennent dans notre bureau, c'est po qu'on leur donne un petit coup de pouce, mais que le travail se fera en équipe. C'est pourquoi relation doit être au ceur de l'intervention, c'est ce qui nous permet d'avancer et d'ajuster n soutrione à van élécire et à vue haccine.

Noubliez pas une chose; nous sommes humains nous aussi. Être nutritionniste ne sigr pas manger parfaitem



EKI-LIB SANTÉ CÔTE-NORD

Tu as développé une relation malsaine av la nourriture? Tu crois avoir un trouble « comportement alimentaire? Eki-Lib San Côte-Nord est là pour t'écouter, te souter et t'aider sans jugement. Tu n'as rien craindre, nous avons à cœur le respect de confidentialité! Ne souffre pas en silence! peux venir discuter avec quelqu'un sur pla (652, avenue De Quen, Sept-Îles – MOC ou par téléphone (418 968-3960).

7 mars 2021

10 mars 2021

Diffusion aléatoire

Sylvain Turcotte, Quand l'alimentation devient malsaine, 2 février 2021
 https://lenord-cotier.com/2021/02/02/quand-lalimentation-devient-malsaine/

- Laurence Dupin, Être sensibilisé aux troubles alimentaires, 1^{er} février 2021
 https://lenord-cotier.com/2021/02/01/etre-sensibiliser-aux-troubles-alimentaires/
- Laurence Dupin, Un nouvel atelier dédié aux hommes, 3 novembre 2020
 https://lenord-cotier.com/2020/11/03/un-nouvel-atelier-dedie-aux-hommes/
- Laurence Dupin, *De nouveaux services à Éki-Lib Santé*, 28 août 2020 https://lenord-cotier.com/2020/08/28/de-nouveaux-services-a-eki-lib-sante/





Radio

- Publicité de 30 secondes diffusée aléatoirement dans la programmation | O99,1 et Plaisir 94,1
- Entrevue dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires à l'émission Côte-Nord Attitude | Plaisir 94,1
- Aluminerie Alouette présente (aléatoire) | Plaisir 94,1

Télévision

- Nous TV: 1 parution à l'émission " La Vitrine"
- Noovo : Carnet socioculturel (aléatoire)



La nutritionniste
Jennyfer Bezeau a
accordé une entrevue
dans le cadre de
l'émission La Vitrine, à
Nous TV.



Divers





CISSS - CN (Point de service Sept-Îles)





Miser sur la santé, C'EST LA CLÉ!



Agissez pour garder votre équilibre



Par Line Lacaille Psychothérapeute, travailleuse sociale

La crise est de plus en plus réelle pour la plupart d'entre nous. La pression monte et les effets se font sentir physiquement, socialement, économiquement et psychologiquement. Il est donc de plus en plus important de se concentrer sur le concret. Ce que l'on sait, ce que l'on peut faire et ce qui nous est suggéré de faire. Les autorités gouvernementales nous informent tous les jours de la réalité de la situation dans notre province et nous pouvons en profiter pour nous concentrer sur ce message, un jour à la fois.

L'inquiétude, le stress et la peur sont des émotions normales dans ces circonstances, mais nous avons néanmoins le défi de les contrôler pour éviter la panique ou le déni. Si l'anxiété augmente, il est important d'agir sur cette émotion de manière à éviter une panique qui nous serait très nuisible.

Voici donc quelques trucs pour tenter de réduire votre anxiété en période de confinement. Il est important d'agir concrètement sur chacun des éléments de notre être. Nous tenterons de voir comment s'occuper du corps, de l'esprit, de l'affectif (et sociabilité) et de l'émotif pour diminuer le niveau d'anxiété.

LE CORPS

En ces temps de confinement, les activités que nous avons l'habitude de faire sont restreintes et certains, paralysés par la peur, ne savent peut-être

plus quoi faire pour s'activer. Il est important de rester actif, de fermer les informations en continu et d'agir sur son environnement. Décorer pour Pâques (pourquoi pas un sapin de Pâques?), faire le ménage, s'adonner à un passe-temps, prendre une marche ou danser dans votre salon. Des écoles de voga ont mis des cours en ligne gratuitement, des séances d'entraînement sont ajoutées sur YouTube et c'est sans compter les divers cours de cuisine santé. Bougez, bougez! L'exercice change la chimie du cerveau et favorise une diminution de l'anxiété et de la dépression.

L'ESPRIT

Notre mental est une machine à haut rendement. Plus on lui en donne, plus il en prend. Se gaver d'informations ne fera que nourrir ce mental et augmenter l'anxiété. Actuellement, il est possible de trouver des séances de méditation ou de relaxation ainsi que des applications qui peuvent vous aider à appliquer

toutes sortes de méthodes pour relaxer. Pour les récalcitrants à la méditation, vous pouvez essayer une application de cohérence cardiaque, une méthode de respiration qui a fait ses preuves et qui ne vous demandera que 5 minutes.

L'AFFECTIF ET L'ÉMOTIF

On ne peut parler affectif sans parler de l'aspect émotif. L'être humain est un animal grégaire et il a besoin de l'autre pour se développer et pour se réguler. Dans ces temps de confinement, il est plus difficile de prendre une juste place auprès des autres. N'hésitez pas à téléphoner à vos proches, à parler de vos inquiétudes avec des gens qui peuvent vous accueillir, à écouter les autres et à les rassurer. Ca aussi, ca change la chimie de notre cerveau positivement

Dans le cas de crise majeure, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. La plupart des psychologues continuent

PRÉVENTION ET INTERVENTION pour les troubles alimentaires

ÉKI-LIB santé Côte-Nord



Ça fait pleurer!

Comment?

- Kiosques d'information
- Groupes de soutien Ateliers/évènements
- Rencontres individuelles avec une nutritionniste
- Présence accrue sur les plateformes Web, Facebook, YouTube, Tik-Tok, etc.
 Création de Baladodiffusion, capsule web, vidéo, etc.
- Ligne téléphonique de support 24/7

Soutenir qui?

Tous les individus qui...

- sont touchés de près ou de loin par les troubles du comportement alimentaire ou par une alimentation désordonnée.
 sont en quête perpétuelle et obsessionnelle de modifier leur physique, que ce soit par le gain musculaire ou la perte de poids
- se préoccupent beaucoup de leur alimentation et/ou de leur poids
- ont une relation malsaine avec l'activité physique, la pratique par exemple de façon excessive et/ou intense

Les troubles alimentaires ne font pas de discrimination; ils touchent les personnes de tout âge, peu importe leur genre, orientation sexuelle ou origine.

De Tadoussac à Blanc-Sab

652, avenue De Quen, Sept-Îles (Québec) G4R 2R5 Téléphone : **418 968-3960** Sans frais : **1 877 968-3960** Courriel : info@eki-lib.com

vww.eki-lib.com 👍

LES SERVICES

SONT OFFERTS

GRATUITEMENT





Une solution powe les troubles alimentaires!



Le Répertoire

des entreprises locales en opération



CLINIQUE PODIATRIQUE SEPT-ÎLES DE SIMON LALARDE

Nouveautés

Votre podiatre vient récemment de terminer une formation d'échographie afin d'offrir un service unique en région, soit le diagnostic échographique. Il peut également dorénavant, performer ses infiltrations de manière écho-guidée.

L'équipe s'agrandît

La clinique vient d'embaucher une infirmière auxiliaire en soins des pieds, permettant ainsi un meilleur accès à ce service ainsi que plusieurs autres, le tout sous la supervision de votre podiatre. Cet ajout permettra de réduire les délais d'attente des consultations à la clinique.

Informations utiles

- Services remboursés par la plupart des assurances (soins des pieds également).
- Aucune référence médicale n'est nécessaire pour vos assurances.

Veuillez prendre note que toutes nos activités sont maintenues en cette période de confinement.

Services offerts

Évaluation biomécanique complète

Orthèses plantaires sur mesures

Chirurgie mineure (ex: ongle incarné)

Verrues plantaires

Problèmes dermatologiques

Soins des pieds (diabétique ou non)

Échographie diagnostic

Infiltration cortisone écho-guidée

Podopédiatrie

Fasciite plantaire, épine Lenoir, etc.

Pieds plats, creux

Douleurs genoux/dos (si lien avec pieds)

L'achat local? ON SERAIT FOU DE S'EN PASSER!

Petite devinette: qu'est-ce qui vous permet d'obtenir les produits les plus frais qui soient, de bénéficier d'un service personnalisé, de réaliser des économies et de rendre service à la planète? Si vous avez répondu «l'achat local», vous avez visé dans le mille!

Eh oui, les avantages de l'achat local sont nombreux! Non seulement les aliments sont d'une fraîcheur







OUVERT DE 9H À 16H (bureau/rendez-vous en personne)

24/7 JOURS (la ligne d'écoute)

Présence sur les réseaux sociaux

652, avenue de Quen, Sept-Îles 418 968-3960 | 1 877 968-3960 info@eki-lib.com | eki-lib.com exemplaire, mais ils sont aussi plus nutritifs et plus goûteux – exit, agents de conservation! – et ils ne sont pas suremballés pour survivre à de longs voyages. D'ailleurs, avec les produits locaux (nourriture, vêtements, jouets, cosmétiques, etc.), ni les marchandises ni vous ne parcourez des tonnes de kilomètres. Du coup, vous économisez sur l'essence... et vous gagnez du temps! Génial, non?

Encourager les entrepreneurs d'ici, qui engagent des gens de la région et auprès de qui vous n'êtes pas qu'un numéro, c'est aussi dynamiser l'économie locale, ce qui permet d'attirer davantage d'investisseurs et d'ainsi faire prospérer toute la communauté.

Dans vos commerces locaux, vous pouvez vous procurer des produits vraiment uniques et originaux. Enfin, «la cerise sur le sundae», le service après-vente est hautement facilité, puisque vous habitez à proximité!

Il n'y a pas à dire, toutes les raisons sont bonnes pour choisir de magasiner à deux pas de chez vous!







NOS FORMATIONS

La pandémie a mis sur notre chemin de nombreux défis. C'est pourquoi nous avons sauté sur les formations offertes en ligne pour nous perfectionner et aller chercher les outils nécessaires pour y faire face. De plus, afin de mieux rejoindre la clientèle anglophone, des formations en anglais pour la nutritionniste ont aussi été suivies.

Exemples:

- Reddition de compte Troc Côte-Nord
- Règlements généraux
- Série de formations avec la boîte à clé : communication interne et externe, réseaux sociaux et soyez stratégique
- Planifiez le transfert de connaissance : préservez la mémoire de votre organisation
- Troubles alimentaires: Dr Steiger Mc Gill
- Adapter, réorganiser ses activités et innover dans un contexte de crise
- UQAC
- Saine gouvernance avec Marco
 Baron
- Utilisation du web et des médias sociaux
- Santé mentale au travail
- Déconstruire les stéréotypes sexuels chez les adolescents
- Stratégies de sollicitation avec
 France Terreault
- Accélérez votre transformation digitale
- Conciliation travail-famille (Centre St-Pierre)

- Efficace comme un pro
- Apprivoiser la technologie
- Colloque « Les jeunes et les conséquences de la COVID »
- Adapter son environnement de télétravail
- Code d'éthique
- Biennale du financement des OBNL
- Gestion des ressources humaines Cégep
- Normes du travail



NOS SOURCES DE FINANCEMENT

- Centre intégré de santé et de services sociaux Côte-Nord
- Centraide Duplessis
- Centraide Haute-Côte-Nord
- Alouette
- Club sociaux (Rotary)
- Fonds d'urgence pour l'appui communautaire (FUAC)
- Communautés religieuses
- Premier ministre du Québec
- Premier ministre du Canada
- Députée de Duplessis
- MRC de 7-Rivières
- Centre local d'emploi
- Imprimerie BE
- Port de Sept-Îles
- Campagnes (bracelets, boites FLocal, agenda communautaire)











TERRITOIRE DESSERVI

Le territoire desservi par Éki-Lib Santé Côte-Nord est de Tadoussac à Blanc-Sablon, incluant les villes et villages nordiques.

• Population de la Côte-Nord : 90 704 (2019)

Superficie en terre ferme : 236 665 km²



ÉMOIGNAGES

NELLY BOUCHARD

Même si elle perdait du poids, Nelly, même avec ses quelques soixante-dix livres à cette époque, se trouvait trop grosse. « C'est de la distorsion cognitive », préciset-elle. Dans ce temps-là, elle souhaitait devenir actrice. 23

L'apparence prenait le dessus, pour celle qui étudie maintenant pour être éducatrice spécialisée.

Malgré des signaux lancés par ses amis, Nelly n'en fait qu'à sa tête, « avec mon caractère de cochon ». Tout basculera lors du Tournoi Volley-Soleil de juin 2015, quelque temps après le fameux bal de secondaire 5, de ses 16 ans. Elle ne voulait pas se baigner, il faisait trop froid pour elle. En pleurs, elle appellera alors sa mère.

Quelques jours après, une première hospitalisation à Sept-Îles, transférée par la suite à l'hôpital Sainte-Justine. Son cœur bat trop bas, elle est en chaise roulante, plus aucune autonomie. Elle y passera trois mois.

« Tout était contrôlé. Je mangeais plus qu'une personne normale ». Elle prendra vingt livres avant de revenir à Sept-Îles.

C'est le retour en classe, le début du Cégep. Elle retombe dans l'entraînement, coupe notamment les viandes rouges et les produits laitiers. Il s'en suit une deuxième hospitalisation, un court séjour cette fois, d'une semaine et demie.

La troisième fois, c'est Nelly elle-même qui demande à être hospitalisée pour ses troubles alimentaires. C'est peu de temps avant ses 18 ans. Elle ressort de l'hôpital Sainte-Justine un mois plus tard, le 15 juin, la veille du jour de son anniversaire de naissance, le début de l'âge adulte.

« Je me disais que j'étais guérie, alors que les médecins auraient voulu que je reste au moins deux mois de plus ».

En octobre 2017, Nelly a perdu encore trop de poids. Son cœur en souffre. Elle est hospitalisée contre son gré, même si elle est maintenant une adulte. Deux semaines à Sept-Îles en cardiologie, après en psychiatrie, un département qui lui a fait peur. Elle se retrouve au CHUL à Québec, où elle y passera neuf semaines.

« Ç'a été rough. Je braillais tout le temps ». Thérapie, yoga, rencontres nutritionnelles, ergothérapie... La totale pour la Septilienne, qui pouvait bénéficier de rares congés, mais si elle perdait du poids, il y avait des conséquences. Nelly pourra venir à Sept-Îles pour Noël. Le 12 janvier 2018, c'est la fin. Elle a assez eu peur : « Plus jamais! »Il reste que depuis, c'est toujours un éternel combat, mais elle est suivie une fois par mois, ce qui l'aide à ne pas replonger dans ce côté sombre.

ALLYSON PARADIS

« Dis donc, tu as maigri! Bravo! » J'ai souvent eu l'occasion d'entendre cette phrase dans ma vie de personne souffrant de trouble du comportement alimentaire. C'était dans ce fameux temps, où je mangeais si peu, où j'étais pourtant si malade.



Tandis que mon corps s'amaigrissait tranquillement, mon humeur s'assombrissait et les sourires s'estompaient au même rythme que je diminuais mes portions. Parfois, il m'arrivait de céder à toute cette nourriture parsemant mes rêves, à cette nourriture qui manque à tout

mon être si froid, si pâle et si vide. Lorsque je cédais, je le remplissais d'une façon si violente, comme si j'avalais toute cette rage de vivre ou toutes ces émotions insupportables accumulées. Ensuite, je me retrouvais éprise d'un terrible sentiment mélangé de haine, de honte et de dégoût, et j'achevais ma journée à la salle de bain, les deux doigts dans le fond de la gorge, jusqu'à ce que toute l'énergie me quitte, laissant place à une énorme fatigue écrasante. Ainsi, je m'endormais.

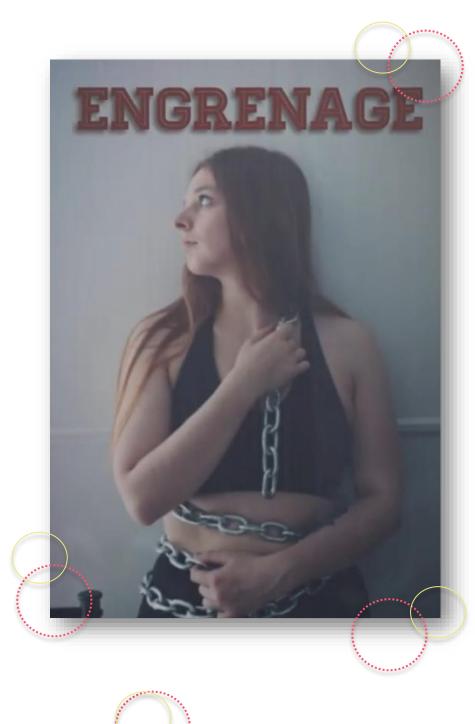
Je me souviens encore d'une connaissance qui m'a dit : « T'as donc ben maigri ! T'es magnifique ! » Il ne savait pas que je souffrais de « tca ». Il était bien loin de se douter que le message qu'il m'envoyait avec cette phrase, c'était que je devais être malade pour être belle dans cette société.

Ce genre de commentaire peut avoir des conséquences énormes sur des personnes avec des « tca ». Si vous avez quelqu'un dans votre entourage qui souffre de cette maladie, ne lui faites pas de remarques sur son physique.





Voyez le court métrage « Engrenage », une réalisation d'Allyson et ses collègues ici : https://www.youtube.com/watch?v=Bm xapPizKs





BILANS DES ACTIVITÉS



Bilan des activités

Avril 2020

Service à la clientèle

- -6 suivis individuelles/8 hrs
- -8 groupes de clavardage/12hrs
- -1 capsule web

Représentation de l'organisme

- -01/04/20 rencontres TROC zoom
- -02/04/20 Rencontre MRC zoom
- -23/05/20 Rencontre MRC zoom

Nouvelles demandes

Anorexie :10 Boulimie :4 Hyperphagie :21 Intervenant :3 3 membres

Appels reçus

Affaires : 26/985 mns Écoutes : 37/2270 mns

Structure interne

- -1 réunion C.A. zoom
- -8 avril déménagement au 652 De Quen -invitation Zoom 20 ans d'Éki-Lib Santé Côte-Nord

Formation recus

- -France Terreault (commandites) (Stéphanie Josée, alex)
- -Nancy Lamontagne (reddition de compte) (Stéphanie Josée, Daniel) (La TROC)
- -Nancy Lamontagne (règlement généraux) (Stéphanie, Josée, Daniel) (La TROC)
- -France Terreault (commandites) (Stéphanie Josée, alex, Daniel)
- -France Terreault (Josée,alex)
- -2° partie règlements généraux (Stéphanie,Josée,Daniel)
- -France Terreault (commandites) (Daniel,Stéphanie,Josée,alex)



Mai 2020

<u>Promotion de l'organisme</u>

-communiqués

Service à la clientèle

- -14 suivis individuelles/990 mins
- -4 groupes de clavardage/6hrs
- -1 capsule web
- -nouvelle page d'activité

Représentation de l'organisme

- -07/05/20 rencontres MRC zoom
- -13/05/20 séance d'information Covid-19
- -21/05/20 Rencontre MRC zoom
- -27/05/20 Rencontre TROC zoom

Collaboration et partenariats

- -Don Dédié
- -Équilibre
- -Le Phare

Nouvelles demandes

Anorexie :11 Boulimie :4 Hyperphagie :21 Intervenant :4

<u>Appels reçus</u>

Affaires : 35/1510 mns Écoutes : 55/3480 mns

Structure interne

-1 réunion C.A. zoom

Formation recus

-France Terreault (commandites) (Stéphanie Josée)

Juin 2020

Service à la clientèle

- -12 suivis individuelles/15 hrs
- -10 clavardages personnalisés/10hrs
- -1 capsule web
- -yoga
- -5 Activités interactives
- -En direct méditation

Représentation de l'organisme

- -10/06/20 rencontres TROC zoom
- -04/06/20 Rencontre MRC zoom
- -18/06/20 Rencontre MRC zoom
- -Don Dédié

Nouvelles demandes

Anorexie:11 Boulimie:5 Hyperphagie:23 Intervenant:4

<u>Appels reçus</u>

Affaires : 50/2410 mns Écoutes : 83/4965 mns

Structure interne

- -1 réunion C.A. zoom
- -8 avril déménagement au 652 De Quen
- -Rencontre Jennyfer et orientation

Formation recus

- -Financement Centraide-Croix-rouge
- -Formation sur le transfert de connaissance (Stéphanie, Josée, Daniel)
- -Formation boîte à clés: soyez stratégique (Stéphanie, Josée, Daniel)
- -Le cloud plus utile que jamais à l'ère du travail en ligne.

(Stéphanie Josée, alex)

- -Transfert des connaissances (Stéphanie Josée, Daniel)
- -L'importance de bien communiquer avec ses employés.

(Stéphanie, Josée, Daniel)

- -Boîte à clés: Optimiser vos relation et communications externe. (Stéphanie,Josée,Daniel)
- -Boîte à clés: Structurez vos médias sociaux (Stéphanie, Josée, Daniel)

Juillet 2020

Service à la clientèle

- -15 suivis individuelles/1125 hrs
- -4 clavardages personnalisés/6 hrs
- -1 capsule web
- -4 clavardage de groupe/5 hrs

Représentation de l'organisme

- -09/06/20 Rencontre MRC zoom
- -AGA Centraide

Nouvelles demandes

Anorexie :14 Boulimie :5 Hyperphagie :24 Intervenant :6

Collaboration et partenariat

-Boîte à Clés



Appels reçus

Affaires : 72/3400 mns Écoutes : 119/6600 mns

Structure interne

-19/07/20 AGA Éki-Lib Santé Côte-Nord

Formation regus

- -Gestion Financière et Excel (Josée,)
- -Map Design (Stéphanie,alex)





Août 2020

Service à la clientèle

- -56 suivis individuelles/3715 mins
- -6 clavardages personnalisés
- -1 podcast
- -4 clavardage de groupe/5 hrs
- -Atelier mère-enfant jardinnage

Promotion de l'organisme

-visibilité sur les réseaux sociaux

Nouvelles demandes

Anorexie :15 Boulimie :6 Hyperphagie :24 Intervenant :8

Collaboration et partenariat

- -Rencontre de la députée
- -La boîte à clés
- -Centre d'expertise institut de nutrition
- -Émergent
- -Projet universitaire

Appels reçus

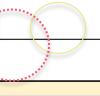
Affaires : 105/4705 mns Écoutes : 153/8035 mns

Structure interne

- -Rencontre Camille couacalou
- -Rencontre toi et moi café
- -Réunion C.A. zoom
- -Réunion d'équipe

Formation recus

- -UQAC : créer un environnement de travail collaboratif pour une équipe en télétravail. (StéphanieJosée,Daniel)
- -Le marketing numérique de votre entreprise. (Stéphanie, Josée, Daniel)
- -Utiliser les outils du Cloud de manière sécuritaire.
- (Stéphanie Josée, Daniel)
- -Adapter son environnement de télétravail pour demeurer en santé et en sécurité. (Stéphanie,Josée,Daniel)
- -Le marketing numérique de votre entreprise. (StéphanieJosée,Daniel)
- -La communication en gestion de crise (Stéphanie,JoséeDaniel)
- -Comprendre et mettre en œuvre le processus d'exploration de données. (Stéphanie,Josée,Daniel)



Formation regus (suite)

-Changement ruptures, transformation rapide dans les pratiques organisationnelles en temps de crise. (Stéphanie,Josée,Daniel)

-AQRP :enjeux, expériences et pratique d'embauche de pairs aidants.

(Stéphanie, Josée,)

-Comprendre et mettre en œuvre le processus d'exploration de données.

(Stéphanie, Josée, Daniel)

-Équilibre: Comment intervenir auprès des personnes ayant des TCA.

(Jennyfer)

-Comprendre et réagir rapidement aux transformations de votre environnement : Les clés d'un leadership adaptatif dans vos équipes de travail.

(Stéphanie, Josée, Daniel)

-France Terreault (Stéphanie, Josée, Daniel, john)





Septembre 2020

Service à la clientèle

- suivis individuelles/ mins
- -16 clavardages personnalisés
- -1 podcast
- clavardage de groupe/ hrs
- -Atelier 4 personnes
- -5 Challenge toi sur 7-iles
- -Haĩku
- -Méditation pleine conscience

<u>Promotion de l'organisme</u>

-Entrevue radio CKCN Daniel Potvin, Linda Belzil

Nouvelles demandes

Anorexie:16 Boulimie:6 Hyperphagie:24 Intervenant:8

Représentation de l'organisme

23/09/20 rencontre TROC -Réseautage Baie-Comeau (Jennyfer) 30/09/20 Rencontre MRC

Collaboration et partenariat

- -La boîte à clés 2x
- -3hrs bénévolat biscuit sourire
- -Projet universitaire

Appels reçus

Affaires : 129/5850 mns Écoutes : 181/9330 mns

Structure interne

- -Rencontre Stagiaire en sécrétariat
- -Rencontre des employés
- -Réunion d'équipe pour Hop la ville

Formation regus

- -Les médias sociaux et votre entreprise. (Stéphanie, Josée, Daniel)
- -Introduction aux outils de la science des données.
- (Stéphanie Josée, Daniel)
- -Connaitre et comprendre un processus de gestion de stress au travail. (Stéphanie,Josée,Daniel)
- -La gestion du service a la clientèle. (Stéphanie, Josée, Daniel)
- -Intelligence artificielle par l'industrie. (Stéphanie Josée, Daniel)
- -Favoriser de saines habitudes de vie dans un contexte de télétravail: Des bienfaits pour tous! (Stéphanie,Josée,Daniel)
- -Gestion d'une équipe et d'un projet à distance (Stéphanie, Josée, Daniel)
- -Créer 100% des événements bénéfices (alex)



<u>Formation regus (suite)</u>

-Milieux de travail syndiqués et milieu de travail non syndiqués: Qu'en ait'il des droits de gérance de l'employeur dans le contexte de travail à distance? (Stéphanie,Josée,Daniel)

-Soutien, accompagnement (Stéphanie, Josée,)

-Gestion des ressources humaines. Milieux communautaires de sept-rivières

(Stéphanie, Josée,)

-Résolution d'enjeux d'affaires à l'aide à l'apprentissage automatique par...

(Stéphanie, Josée, Daniel)

-Assurer un environnement sécuritaire ou comment éviter de transmettre nos microbes.

(stéphanie)

-Mettre en ligne le don en ligne (Josée)

-Résolution d'enjeux d'affaires à l'aide de l'apprentissage automatique. ($2^{\rm e}$ partie)

(Stéphanie, Josée)

Formation Outlook (Stéphanie)

-Gestion des ressources humaines: milieux communautaires de sept-rivières.

(Stéphanie, Josée)

- -Webinaire sur les troubles alimentaires
- -Ma communication interculturelle (Stéphanie, Josée)
- -Équilibre 4x (Jennyfer)
- -Code d'éthique (Stéphanie,Josée,Alex)
- -Gestion de ressource humaine





Octobre 2020

Service à la clientèle

- -0 suivis individuelles/ mins
- -0 clavardages personnalisés
- -1 podcast
- Oclavardage de groupe/ hrs
- -Atelier les clés du bonheur
- -Groupe soutien homme
- -Activité hop la ville olympiades familiales
- -3 Groupe clavardage hommes

<u>Promotion de l'organisme</u>

- -Interview activités Hop la ville. (Jennifer) radio-canada
- -Communiqués

Nouvelles demandes

Anorexie:20 Boulimie:6 Hyperphagie:25 Intervenant:8

Représentation de l'organisme

01/10/20 Rencontre MRC 15/10/20 Rencontre MRC 21/10/20 Rencontre MRC 29/10/20 Rencontre MRC

AGACSMO AGA LA TROC Don Dédié

Appels reçus

Affaires: 136/6140 mns Écoutes: 191/9845 mns

Structure interne

- -Échange d'idée avec Boite à clés
- -Réunion retour sur boîte a clés
- -Rencontre des employés
- -Plan d'action
- -Plan de recrutement
- 13/10/20 début stagiaire
- -Évaluation stagiaire

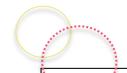
Formation recus

- -Efficace comme un pro. (Stéphanie, Josée, Alex)
- -Symplik (Stéphanie, Josée, Alex)
- -Formation en gestion des ressources humaines: milieux communautaires (Stéphanie, Josée)

-Gestion des ressources humaines : milieux communautaires.

(Stéphanie, Josée)

- -IMPROOV (Josée)
- -Gestion des ressources humaines : milieux communautaires. (Stéphanie, Josée,)
- -Formation troubles alimentaires (Stéphanie.losée.alex)



<u>Collaboration et partenariats</u>

- -Boîte à clés
- -Rencontre Flocal/Boîte à clés
- -Partenariats boîte (Flocal et Renard Bleu
- -Étudiante Arianne Tessier



Formation reçue (suite)

- -Gestion des ressource humaines : milieux communautaires.
- -Efficace comme un pro (,Josée,Alex)





Novembre 2020

Service à la clientèle

- -5 Méditation bien habiter son corps
- -4 clavardage groupe hommes
- -4 Atelier clés du bonheur
- -Café rencontre Baie-Comeau
- -Défi brise ta balance

Promotion de l'organisme

- -Affiche groupe
- -Communiqués
- -Entrevue Radio-Canada Nelly et Allyson

Nouvelles demandes

Anorexie :21 Boulimie :6 Hyperphagie :25 Intervenant :10

Représentation de l'organisme

- -Se faire entendre par le ministre
- 12/11/20 rencontres MRC
- -Tables des partenaires en développement social de 7-îles.
- -ROCASM
- 26/11/20 rencontre MRC

Collaboration et partenariat

-Boîte à clés

Appels reçus

Affaires : 136/6140 mns Écoutes : 196/10705 mns

Structure interne

- -Rencontre Josée et Jennyfer toi et moi café
- -2 Rencontre des employés
- -Réunion C.A.
- -Souper aurevoir Camille
- -Rencontre des bénévoles

Formation recus

- -Microsoft teams (Josée)
- -Formation gouvernance (Stéphanie, Josée, Daniel)
- -Biennale du financement OBNL (alex)
- -Gestion des ressources humaines: milieux communautaire x2 (Stéphanie, Josée)
- -Formations sur les troubles alimentaires (Stéphanie, Josée, Alex)
- -Efficace comme un pro. (Stéphanie, Josée)
- -Cocktail and connection (jennyfer)
- -Maybe you should talk to someone (jennyfer)



REMERCIEMENTS

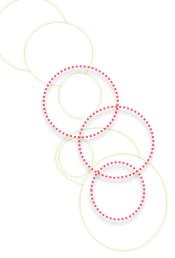
Au nom de tous les membres d'Éki-Lib Santé Côte-Nord, nous tenons à vous exprimer notre profonde gratitude. Vous ne ménagez ni votre peine ni votre énergie pour nous épauler.

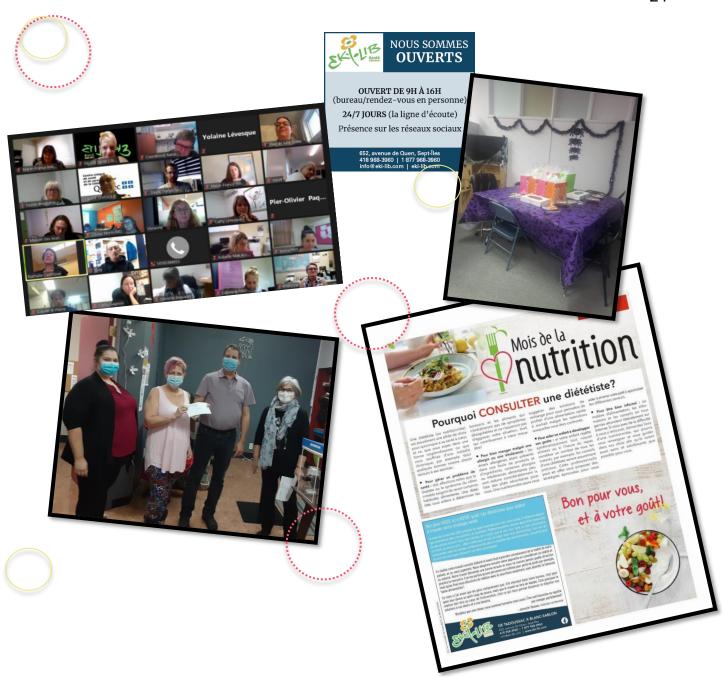
C'est avec un plaisir non dissimulé et toujours renouvelé que nous vous comptons dans nos rangs et bénéficions de votre dévouement et de votre générosité. Merci de nous consacrer ainsi votre temps!

- Le conseil d'administration et les bénévoles et les employées;
- Centre Intégré de santé et services sociaux de la Côte-Nord;
- Centre local d'emploi de Sept-Îles;
- Centraide Duplessis;
- Centraide Manicouagan;
- Députée de Duplessis Lorraine Richard;
- SEMO Côte-Nord;
- La Table régionale des organismes Côte-Nord;
- Les communautés religieuses;
- Les clubs sociaux;
- Les commerçants pour leurs généreuses commandites;
- Les usagers et leurs familles pour qui nous existons;
- Les ministres et ministères:
- ROCASM;
- Tous ceux et celles que j'ai pu oublier.

Merci également à toutes les personnes qui, de près ou de loin, se sont impliquées dans la réalisation de nos projets.







Nouveauté à ne pas manquer!

