

# RAPPORT ANNUEL 2021-2022

---



Photo: Laurence Labat



**Croisière  
des Alizés**

# Mot des fondatrices

Un an d'activités et déjà un superbe horizon qui se dessine. D'un été à l'autre, que de chemin parcouru ! Nous pouvons être très fiers de ce que nous avons accompli.

Un immense merci à notre formidable équipe du CA et à nos bénévoles. Sans eux, toutes ces expéditions de voile et tous ces événements n'auraient pu être possibles. Un merci spécial à notre ambassadrice Lysanne Richard et à notre invitée Florence K, ainsi que tous les artistes, producteurs et autres partenaires qui ont fait de nos événements un succès. Aussi, tout ceci n'aurait pas été possible sans nos partenaires principaux : la Maison l'Éclaircie, avec le soutien de Loricorps et Ex Situ Expérience, voile Mercator, ÉcoMaris, Horizon - services de santé en plein air, la marina Port-de-Refuge de Cap-à-l'Aigle, la caisse d'économie solidaire de Desjardins, la boutique Tou & Cie ainsi que Apneacity.

Puis, bien sûr, merci aux jeunes filles et femmes qui se sont embarquées sur Bobinette et ÉcoMaris, qui ont cru en nous ainsi qu'à leurs proches. Merci, surtout, à vous de vous être laissé la chance de vivre une nouvelle expérience, au-delà du trouble alimentaire. Vous êtes de belles personnes, n'en doutez jamais.

Le vent des Alizés est un vent d'espoir qui nous emporte vers des océans remplis de promesses.

Nathaly et Ariane

Cofondatrices de la Croisière des Alizés



# Introduction

Depuis 2021, la Croisière des Alizés offre du soutien à des jeunes filles et femmes de 15 à 25 ans au prise avec des troubles alimentaires et en voie de rétablissement en leur offrant des excursions de voile en contexte d'intervention par la nature et l'aventure.

## MISSION

La Croisière des Alizés vise à offrir du soutien aux jeunes filles et femmes souffrant d'un trouble alimentaire et qui sont sur la voie du rétablissement, par le biais d'excursions en voilier sur le fleuve St-Laurent, en contexte d'intervention par la nature et l'aventure.

La Croisière des Alizés a également pour mandat de sensibiliser le grand public à la problématiques des troubles alimentaires (ex.: conférences dans les écoles, événements bénéfiques) .

## VISION

Devenir une référence dans le domaine de l'intervention par la nature et l'aventure par l'exercice de la voile pour les personnes qui souffrent de troubles alimentaires.



# Notre équipe pour 2021-2022

Le conseil  
d'administration est  
composé de 7 membres  
élus



**NATHALY ISABELLE**  
DIRECTRICE



**ARIANE MAGNY**  
COFONDATRICE ET  
PORTE-PAROLE



**ISABELLE BILODEAU**  
PRÉSIDENTE DU CA



**AMÉLIE DANCAUSE**  
VICE-PRÉSIDENTE DU  
CA, INTERVENANTE  
BÉNÉVOLE



**MÉLANIE REMBERT**  
ADMINISTRATRICE,  
INTERVENANTE BÉNÉVOLE ET  
SOUTIEN AUX COMMUNICATIONS



**MÉLANIE PERRON**  
TRÉSORIÈRE DU CA



**ANDRÉ MAGNY**  
SECRÉTAIRE DU CA ET  
RESPONSABLE DES  
COMMUNICATIONS



**GENEVIÈVE  
GERMAIN**  
ADMINISTRATRICE



**LANCELOT  
TREMBLAY**  
ADMINISTRATEUR

# Notre équipe actuelle

L'Assemblée générale annuelle a eu lieu le 14 septembre 2022 à 18h sous forme de vidéoconférence

Le conseil d'administration est composé de 7 membres élus



**NATHALY ISABELLE**  
DIRECTRICE



**ARIANE MAGNY**  
COFONDATRICE ET  
PORTE-PAROLE



**MÉLANIE REMBERT**  
PRÉSIDENTE DU CA,  
INTERVENANTE  
BÉNÉVOLE



**AMÉLIE DANCAUSE**  
VICE-PRÉSIDENTE DU  
CA, INTERVENANTE  
BÉNÉVOLE



**MÉLANIE PERRON**  
CONSEILLÈRE  
STRATÉGIQUE DU CA



**ANDRÉ MAGNY**  
SECRÉTAIRE DU CA ET  
RESPONSABLE DES  
COMMUNICATIONS



**JESSICA TOUZIN**  
TRÉSORIÈRE DU CA



**ISABELLE BILODEAU**  
ADMINISTRATRICE



**LANCELOT  
TREMBLAY**  
ADMINISTRATEUR

# Notre équipe

## Remerciements

La Croisière des Alizés tient à souligner le travail et l'implication de **Geneviève Germain**, ancienne administratrice du CA, remplacée par **Jessica Touzin**. De plus, nous tenons à remercier **Isabelle Bilodeau**, anciennement présidente du CA et maintenant administratrice qui a su remplir son rôle avec brio et qui continue de s'impliquer. Nous félicitons également **Mélanie Rembert**, ancienne administratrice et maintenant présidente. Finalement, nous remercions chacun des **administrateurs**, entièrement **bénévoles** et **dévoués** à notre mission. De même que chaque bénévole qui donne de son temps ponctuellement. **Tous contribuent à faire briller l'organisme.**

## Les bénévoles

L'implication de bénévoles pour nos événements est un **élément central à la réussite** de ceux-ci. Grâce à leur présence, nous pouvons **faire valoir** la mission de l'organisme, sensibiliser le grand public aux troubles alimentaires et veiller à la bonne continuation et à l'organisation d'événements divers. Au total, ce sont environ **40 bénévoles** qui ont généreusement donné de leur temps à travers des événements bénéfiques, en donnant des conseils pour le bon développement de l'organisme, en co-animant des expéditions en voilier, et bien plus.

# Les troubles alimentaires

Au Canada, 3% de la population est touchée par un trouble alimentaire (Sööma, 2022). Actuellement, au Québec, ce sont plus de 100 000 filles qui en sont atteintes. L'anorexie est le trouble de santé mentale associé au plus haut taux de mortalité et les troubles alimentaires en général sont la troisième maladie chronique la plus fréquente chez les adolescentes (Findlay et collab., 2010). Au-delà des troubles alimentaires, une enquête a rapporté que 34% des adolescents et 40% des adolescentes du secondaire se disent insatisfaits de leur image corporelle et voudraient modifier celle-ci (Anorexie et boulimie Québec, 2021). En outre, entre 2019 et 2020, il y a eu une augmentation de 60% des hospitalisations chez les jeunes de 10 à 17 ans au Canada pour des troubles alimentaires (Institut canadien d'information sur la santé, 2022). Pour les visites à l'urgence, c'est une augmentation de 115%.

Heureusement, il est possible de se rétablir d'un trouble alimentaire. Ces troubles étant multifactoriels, les interventions pour les prévenir et favoriser leur rétablissement devraient également être multiples et diversifiées. À ce titre, l'intervention par la nature et l'aventure (INA) peut favoriser et soutenir le rétablissement des personnes vivant avec un trouble alimentaire, en plus de compléter les approches traditionnelles déjà en place. Effectivement, la valorisation de l'utilisation du plein air permet d'intervenir dans un contexte novateur qui présente plusieurs bienfaits sur la santé. Pour n'en nommer que quelques-uns, de nombreuses recherches ont montré que de passer du temps en nature permet de baisser le taux de cortisol, la tension artérielle, la fréquence cardiaque, diminue les symptômes dépressifs et contribue à la restauration cognitive et à la créativité (Greenleaf et collab., 2014 ; Prescri-nature, 2022).

En choisissant d'offrir un programme d'INA à une clientèle qui se trouve sur la voie du rétablissement de son trouble alimentaire, nous désirons offrir un service adapté aux besoins de cette clientèle. Le rétablissement est une période clé qui peut souvent être ponctuée de doutes, de craintes, d'appréhensions, et qui permet en même temps de se détacher du trouble qui occupait une grande partie du quotidien de la personne. Ainsi, à travers une expérience nouvelle en plein air, bien encadrée et bien balisée, nous accompagnons chacune des participantes afin de lui offrir le soutien nécessaire pour favoriser la poursuite de son rétablissement et l'encourager à maintenir des objectifs sains au quotidien.

Finalement, à l'image d'un voilier, nous croyons et voulons montrer à chacune des jeunes filles et femmes que nous accompagnons qu'elles détiennent les capacités de surmonter les intempéries et qu'elles ont la force d'orienter les voiles et de garder le cap.

# Nos activités

## Hiver 2021

Mise en place du partenariat avec la Maison l'Éclaircie, spécialisée dans le domaine des troubles de comportement alimentaire (TCA), avec l'école de Voile Mercator pour la présence d'une skipper spécialisée en cours de voile ainsi qu'une collaboration avec le groupe de recherche Loricorps sur les TCA et Ex situ Expérience, spécialisé dans l'intervention par le plein air.

Rapport du projet pilote rédigé par Myriame Trudel, directrice de la Maison l'Éclaircie

| Dates                   | Activités / réalisations   | Objectifs visé   |
|-------------------------|--|--|
| Printemps 2021          | Préparation du programme d'intervention par la voile                                 |  |
| 30 juin 2021            | Sortie d'initiation à la voile pour l'équipe de la Maison l'Éclaircie                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Permettre de vivre une première expérience de la pratique de la voile.</li><li>• Visualiser l'espace et le fonctionnement d'un voilier.</li><li>• Se familiariser avec l'environnement (marina, voilier) et la skipper.</li></ul>  |
| 30 aout 2021            | Activité de décontextualisation sur un voilier                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier des leviers d'intervention.</li><li>• Trouver des stratégies d'adaptation aux difficultés rencontrées.</li><li>• Favoriser le transfert des apprentissages via le médium utilisé, soit la voile.</li></ul>  |
| 17-18-19 septembre 2021 | Projet pilote : première sortie avec des participantes sur la voie du rétablissement | <ul style="list-style-type: none"><li>• Évaluer la capacité d'atteindre des objectifs thérapeutiques dans le contexte d'une sortie en voilier.</li><li>• Valider les bienfaits de l'expérience dans la démarche de rétablissement des participantes.</li><li>• Expérimenter l'intervention par le plein air (contexte informel).</li></ul> |



## En bref...

Ces excursions ont été très bénéfiques et les objectifs ont été rencontrés. Les intervenantes ont pu :

- Bien identifier les leviers d'intervention;
- Accompagner les jeunes filles à trouver des stratégies d'adaptation aux difficultés;
- Favoriser le transfert des apprentissages vécus sur le voilier;
- Valider les bienfaits de l'expérience.

# Nos activités

## Été 2022

En 2022, 4 excursions ont eu lieu en partenariat avec la **Maison l'Éclaircie** et une skipper de **Voile Mercator**. Les participantes reçoivent déjà les services de la Maison l'Éclaircie au moment de leur engagement dans l'excursion. Chaque excursion est précédée de **trois rencontres préparatoires** qui permettent aux participantes de bien se préparer à l'expérience, de former une cohésion de groupe et d'établir des objectifs personnels et de groupe en lien avec leur rétablissement. De plus, une semaine après chaque excursion, une rencontre post sortie a lieu avec les participantes et les intervenantes afin de faire le point sur l'expérience vécue et favoriser le transfert des apprentissages dans le quotidien.

### Horaire :

- Arrivée des participantes vendredi en après-midi et souper à la maison des Alizés;
- Nuit au bateau vendredi;
- Journée de voile samedi et nuit au bateau;
- Dimanche matin voile et retour vers 14h;
- Départ des participantes vers 15h.

| Dates               | Activités / réalisations   | Statistiques   |
|---------------------|--|--|
| 10 juin 2022        | Sortie en voilier avec la <b>Maison l'Éclaircie, Ex Situ Expérience</b> et le <b>centre de recherche Loricorps</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 intervenantes en provenance de la Maison l'Éclaircie et de la Croisière des Alizés</li><li>• 1 chercheure du Loricorps</li><li>• 1 skipper de Voile Mercator</li></ul> |
| 17-18-19 juin 2022  | Sortie en voilier en contexte d'intervention par la nature et l'aventure.  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 participantes</li><li>• 2 intervenantes en provenance de la Maison l'Éclaircie et de la Croisière des Alizés</li><li>• 1 skipper de Voile Mercator</li></ul>           |
| 8-9-10 juillet 2022 | Sortie en voilier en contexte d'intervention par la nature et l'aventure.  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 participantes</li><li>• 2 intervenantes en provenance de la Maison l'Éclaircie et de la Croisière des Alizés</li><li>• 1 skipper de Voile Mercator</li></ul>           |
| 18-19-20 août 2022  | Sortie en voilier en contexte d'intervention par la nature et l'aventure.  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 participantes</li><li>• 2 intervenantes en provenance de la Maison l'Éclaircie et de la Croisière des Alizés</li><li>• 1 skipper de Voile Mercator</li></ul>           |

# Nos activités

## Été 2022

En partenariat avec l'école de voile **ÉcoMaris** et **Horizon – services de santé en plein air**, la **Croisière des Alizés** a organisé une excursion au départ de Sept-îles du **15 au 22 août 2022**. Le voilier école a navigué dans la **Basse Côte-Nord** pendant une semaine pour revenir à Sept-Îles ensuite. Le voilier a fait des arrêts, notamment à la rivière Manitou, à l'île Mingan et à l'île Quarry.

Les participantes étaient âgées entre 15 et 23 ans et provenaient de différentes régions du Québec. Toutes ont été sélectionnées selon des critiques cliniques préétablis et après une discussion avec leur intervenant afin de valider ces éléments cliniques.

**Trois rencontres préparatoires** ont eu lieu sous forme de visioconférence afin que les participantes reçoivent de l'information sur la vie à bord de l'EcoMaris, établissent un code de vie pour le groupe, fassent connaissance, partagent leurs attentes. Une **rencontre individuelle** a également eu lieu afin de **consolider les objectifs personnels** de chacune ainsi que de discuter, s'il y a lieu, des craintes/appréhensions reliées au trouble alimentaire. Puis, une **rencontre post sortie** a eu lieu dans le but de **partager** les photos prises durant l'expédition et se **remémorer les bons moments**. Les participantes pouvaient inviter un proche lors de cette célébration.

| Dates         | Activités / réalisations  | Statistiques  |
|---------------|---|---|
| 15 au 22 août | Expédition à bord du voilier EcoMaris en contexte d'intervention par la nature et l'aventure. | <ul style="list-style-type: none"><li>• 9 participantes</li><li>• 2 intervenantes de la Croisière des Alizés</li><li>• 1 ergothérapeute d'Horizon - services de santé en plein air</li><li>• 4 membres de l'équipage d'ÉcoMaris</li></ul> |



---

# Notre impact



Crédits photos : Mélanie Rembert

Par leur engagement dans une expédition de voile en groupe, les participantes ont pu atteindre différents objectifs :

- Améliorer leur capacité à établir des relations satisfaisantes avec les autres ;
- Développer des outils pour faire face aux stressés du quotidien ;
- Être en mesure d'identifier leurs forces et défis personnels ;
- Expérimenter des stratégies de gestion des émotions ;
- Être en mesure de s'engager dans une activité non-familière en groupe.

---

# Notre impact

Les participantes ont noté plusieurs bénéfices sur leur santé suite à la participation au programme : briser certains tabous qui les suivaient dans le rétablissement, développer un sentiment d'appartenance, « sortir du déni autour de certaines habitudes alimentaires », retrouver le plaisir de manger, intégration de nouveaux aliments dans un plan alimentaire, réflexion sur un projet de vie. Certaines participantes nous ont dit « s'être prouvées qu'elles étaient capables d'avoir des réussites au niveau alimentaire ». Avoir vécu cette expérience permet aux participantes de se rattacher à une réussite concrète qu'elles ont partagée en groupe. Certaines ont nommé avoir de l'espoir pour les défis futurs du quotidien. À travers l'expérience, il a été observé une augmentation de l'estime de soi et de l'affirmation de soi. Rédigé par Horizon - services de santé en plein air (2022) en septembre 2022 à la suite de rencontres individuelles avec des participantes

Crédits photos : Mélanie Rembert



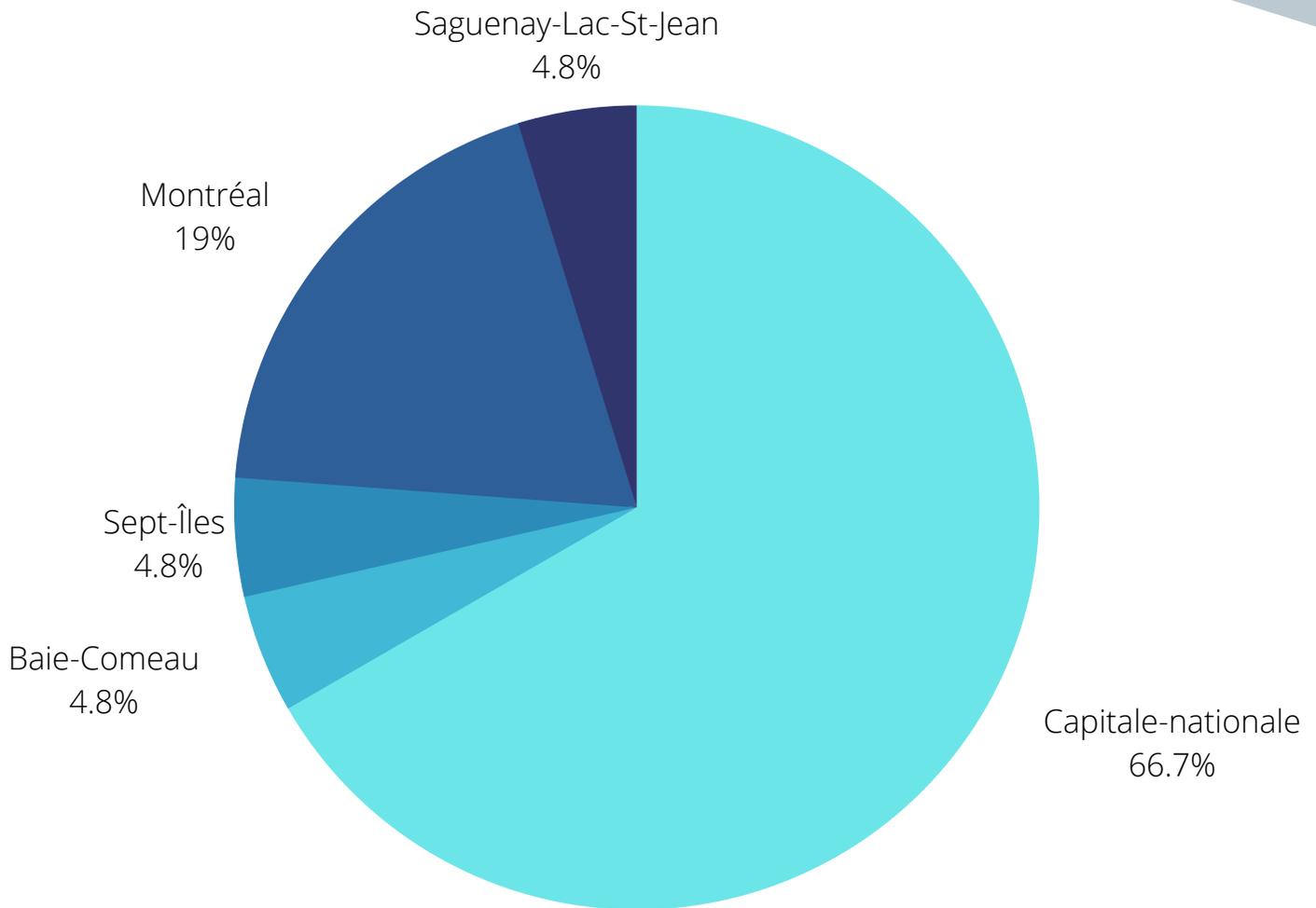
# Nos activités

## Pour les milieux scolaires et la population générale



| Activités  | Description  | Statistiques                               |
|--|--|--|
| Plongeon de Lysanne Richard<br>Marina Port de Refuge, Cap-à-<br>l'Aigle, Charlevoix, Qc<br>Juillet 2021                      | Lancement de l'organisme<br>Plongeon de 26 mètres de hauteur de notre<br>ambassadrice Lysanne Richard en soutien à la<br>cause des troubles alimentaires   | 300 personnes                              |
| 5 à 7 avec nos partenaires<br>Espace Frédéric Back, Québec, Qc<br>Novembre 2021  | Remercier l'ensemble de nos partenaires pour le<br>lancement de l'organisme  | 40 personnes                               |
| Conférence-témoignage<br>Collège François-de-Laval,<br>Québec, Qc<br>Novembre 2021   | Conférence offerte afin de sensibiliser les élèves<br>aux troubles alimentaires en leur offrant de<br>l'information générale, en leur partageant des<br>témoignages et en offrant une période de<br>question   | 7 conférences de 1h<br>700 jeunes rejoints |
| Bal des Lilas<br>Cap-à-l'Aigle, Charlevoix, Qc<br>Juin 2022  | Événement bénéfique organisé par la Croisière des<br>Alizés dans le but de faire connaître notre mission et<br>de sensibiliser les gens aux troubles alimentaires.<br>Spectacle de Florence K<br>Repas et prestations d'artistes de la région de<br>Charlevoix | 115 personnes                              |
| Plongeurs enflammés de Lysanne<br>Richard<br>Marina Port de Refuge, Cap-à-<br>l'Aigle, Charlevoix, Qc<br>6 août 2022         | Événement organisé par la Croisière des Alizés<br>avec notre ambassadrice Lysanne Richard. Deux<br>plongeurs enflammés ont été effectués. Des<br>entrevues et des dépliants ont été remis dans le<br>but de faire connaître notre cause.                       | 200 personnes                              |
| Tournoi de golf bénéfique au profit<br>de la Croisière des Alizés en<br>partenariat avec OK Pneus La<br>Malbaie<br>Août 2022 | Événement bénéfique organisé par OK Pneus La<br>Malbaie au Club de Gold Murray Bay<br>Sensibilisation aux troubles alimentaires auprès du<br>grand public et faire connaître l'organisme   | 100 personnes                              |

# Provenance des personnes ayant eu recours aux services de la Croisière des Alizés (excursions en voilier)



# Médias sociaux et communications

## Facebook

1331 abonnés  
169 publications  
5125 mentions j'aime  
436 commentaires

## Instagram

405 abonnés  
42 publications  
1007 mentions j'aime  
8 IGTV

## Dans les médias :

15 articles

3 entrevues radio

1 passage à la télé



# Sources de financement

La principale source de financement de la Croisière des Alizés pour l'année 2021-2022 provient des dons amassés à l'aide d'une campagne de sociofinancement et événements bénéfiques. En 2021, grâce à notre campagne de sociofinancement sur La Ruche et au Fond Mille et un, nous avons amassé une somme de 29 404\$. De plus, 7000\$ ont été amassés grâce à la vente de billets et les dons amassés lors d'un événement bénéfique (le Bal des lilas) organisé par les membres du CA. Également, l'entreprise OK Pneus La Malbaie a choisi d'offrir à deux organismes, soit les Mains de l'Espoir et la Croisière des Alizés, la totalité des dons amassés dans le cadre d'un tournoi de golf. Un chèque de 5000\$ nous a donc généreusement été offert. Nous avons également mis en place une plateforme de dons via notre site web. En bref, ces montants nous ont donc permis de financer nos activités et d'offrir des excursions de qualité.



---

# NOS PARTENAIRES

LA CROISIÈRE DES ALIZÉS PEUT COMPTER SUR L'APPUI DE PRÉCIEUX PARTENAIRES POUR LA SOUTENIR DANS SES ACTIVITÉS

maison |'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie



En soutien avec la Maison l'Éclaircie : Loricorps et Ex Situ Experience



**LES PRÉTENTIEUX**  
AGENCE CRÉATIVE

**CAISSE.**  
**D'ÉCONOMIE.**  
**SOLIDAIRE.**



## Découvrez-nous

[www.croisieredesalizes.com](http://www.croisieredesalizes.com)

## Suivez-nous

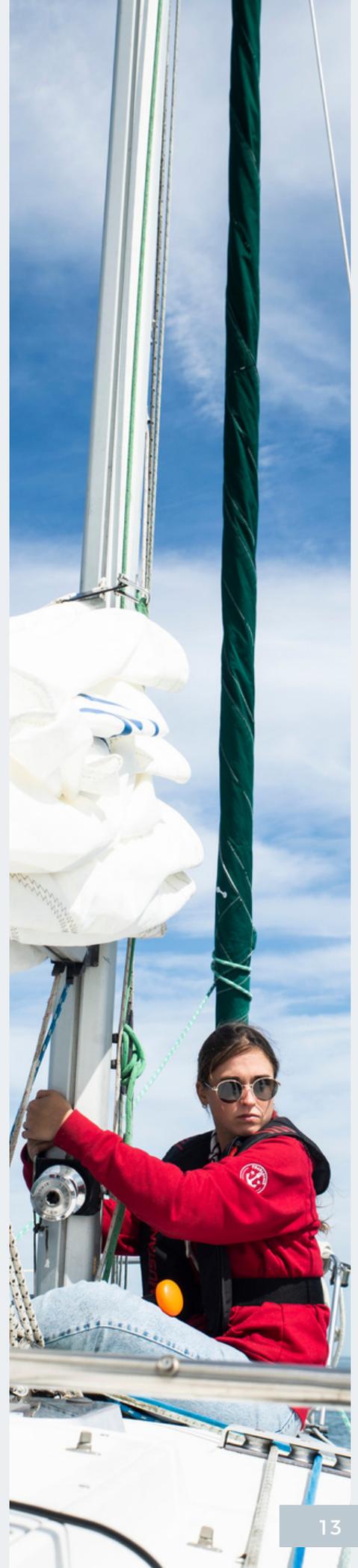
 Croisière des Alizés

 Croisieredesalizes

## Contactez-nous

[croisieredesalizes@gmail.com](mailto:croisieredesalizes@gmail.com)

418-262-7337



# Bibliographie

Anorexie et boulimie Québec. (2021). *À bas les troubles alimentaires*.

<https://anebquebec.com/app/uploads/ANEB-A-bas-les-TA-2021-Trousse-École-V7.pdf>

Greenleaf, A. T., Bryant, R. M. et Pollock, J. B. (2014) Nature-based counseling: Integrating the healing benefits of nature into practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36, 162-174.

Institut canadien d'information sur la santé. (2022). *Les hospitalisations pour des troubles de l'alimentation chez les jeunes femmes ont bondi de plus de 50 % au cours de la pandémie de COVID-19*.

<https://www.cihi.ca/fr/nouvelles/les-hospitalisations-pour-des-troubles-de-l'alimentation-chez-les-jeunes-femmes-ont-bondi>

Prescri-nature. (2022). Pourquoi la nature ?. <https://www.prescri-nature.ca/pourquoi-la-nature>

Sööma. (2022). Troubles alimentaires. <https://sooma.ca/fr/expertise/troubles-alimentaires/>

S Findlay, J Pinzon, D Taddeo, DK Katzman, Société canadienne de pédiatrie, Comité de la santé de l'adolescen, Le traitement familial des enfants et des adolescents anorexiques : Des lignes directrices pour le médecin communautaire, *Paediatrics & Child Health*, Volume 15, Issue 1, January 2010, Pages 36–40, <https://doi.org/10.1093/pch/15.1.36>

---