



# Trousse média

Troubles alimentaires · Approche anti-régime  
Longueuil · Laval · Téléconsultation partout au Québec

Ce document réunit les biographies, les sujets d'entrevue et les conditions d'utilisation des visuels. Les photos et les logos sont fournis séparément.

Demandes médias

[info@laugaunutrition.com](mailto:info@laugaunutrition.com) · 514 667-5778

Réponse dans les 24 heures ouvrables · Entrevues en français ou en anglais



# LauGau Nutrition en bref

|                  |                                                                                                                                                                           |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spécialité       | Troubles alimentaires — anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique, TCARÉ, bigorexie, orthorexie — image corporelle et approche anti-régime.                              |
| Clientèle        | Adolescents et adultes.                                                                                                                                                   |
| Équipe           | Nutritionnistes-diététistes membres de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (ODNQ).                                                                          |
| Bureaux          | 32, St-Charles Ouest, bureau 370, Longueuil (Québec) J4H 1C6<br>500, boulevard St-Martin Ouest, bureau 490, Laval (Québec) H7M 3Y2<br>Téléconsultation partout au Québec. |
| Direction        | Laurence Gauvin, nutritionniste-diététiste, M. Sc.                                                                                                                        |
| Langues          | Français et anglais.                                                                                                                                                      |
| Délai de réponse | 24 heures ouvrables.                                                                                                                                                      |

## Biographie courte de la clinique — 86 mots

LauGau Nutrition est une clinique québécoise spécialisée dans le traitement des troubles alimentaires chez l'adolescent et l'adulte. Fondée par la nutritionniste-diététiste Laurence Gauvin, elle réunit une équipe de professionnelles membres de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec, réparties entre les bureaux de Longueuil et de Laval et disponibles en téléconsultation partout au Québec. L'approche y est résolument anti-régime : elle s'appuie sur l'alimentation intuitive, le modèle biopsychosocial et le respect des signaux de faim et de satiété, plutôt que sur le contrôle du poids.

# Laurence Gauvin

Nutritionniste-diététiste, M. Sc. · Membre de l'ODNQ  
Fondatrice et directrice de LauGau Nutrition

## Biographie courte — 68 mots

Laurence Gauvin est nutritionniste-diététiste, membre de l'ODNQ et fondatrice de la clinique LauGau Nutrition. Titulaire d'un baccalauréat et d'une maîtrise en nutrition de l'Université de Montréal, elle cumule plus de quinze ans de consultation clinique auprès de personnes vivant avec un trouble alimentaire. Ancienne mannequin professionnelle, elle a consacré ses travaux de maîtrise à l'image corporelle en collaboration avec l'Institut national de santé publique du Québec.

## Biographie complète

Laurence Gauvin dirige la clinique LauGau Nutrition, qu'elle a fondée pour offrir aux personnes vivant avec un trouble alimentaire un accompagnement affranchi de la culture des régimes. Elle est membre de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec et détient un baccalauréat ainsi qu'une maîtrise professionnelle en nutrition de l'Université de Montréal.

Son regard sur l'image corporelle s'est forgé de l'intérieur. Mannequin professionnelle pour les agences Specs et Ema pendant ses études, elle a connu de près la pression exercée sur le corps des femmes par l'industrie de la mode. Ses travaux de maîtrise ont porté sur la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée, menés en collaboration avec l'Institut national de santé publique du Québec. Elle s'y est intéressée à l'influence des médias sur la préoccupation excessive à l'égard du poids, aux facteurs qui entretiennent l'idéal de minceur et au contexte social de l'anorexie et de la boulimie.

Sa carrière clinique l'a menée en pratique privée auprès d'adolescents et d'adultes touchés par l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie boulimique. Elle a complété un stage à l'unité des troubles de l'alimentation de l'hôpital Sainte-Justine et animé bénévolement des groupes de discussion chez ANEB Québec. Elle a par ailleurs suivi plusieurs formations spécialisées sur les comportements alimentaires problématiques et leur traitement.

Aujourd'hui, elle supervise des nutritionnistes qui se spécialisent dans le domaine, donne des conférences aux professionnels de la santé et intervient régulièrement dans les médias. La vulgarisation occupe une place importante dans sa pratique : elle tient des chroniques radio et prend la parole lors d'événements grand public, avec l'objectif constant de rendre la science de la nutrition accessible sans culpabiliser qui que ce soit.

# Maude Martinez

Nutritionniste, Dt.P. · Membre de l'ODNQ

Nutritionniste chez LauGau Nutrition

## Biographie courte — 68 mots

Maude Martinez est nutritionniste-diététiste, membre de l'ODNQ, et pratique chez LauGau Nutrition auprès d'une clientèle adolescente et adulte. Diplômée en nutrition de l'Université de Montréal, elle siège au conseil d'administration d'Arrimage Estrie, un organisme communautaire voué à la promotion de la diversité corporelle. Sa pratique repose sur l'alimentation intuitive et le respect des signaux du corps, avec un intérêt marqué pour la grossophobie et le poids des messages sociaux sur le rapport au corps.

## Biographie complète

Maude Martinez est nutritionniste-diététiste et membre de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec. Diplômée en nutrition de l'Université de Montréal, elle pratique depuis plusieurs années et siège au conseil d'administration d'Arrimage Estrie, organisme communautaire de Sherbrooke voué à la promotion de l'acceptation du corps et de la diversité corporelle.

Elle a très tôt été frappée par la violence ordinaire des messages qui circulent sur l'alimentation. Devant l'omniprésence du discours des diètes, elle a choisi de porter un propos différent, centré sur le plaisir de manger plutôt que sur la restriction. Cet intérêt l'a menée à se former auprès de nutritionnistes spécialisées en troubles du comportement alimentaire, puis à s'engager bénévolement auprès d'un organisme qui défend la même vision.

Sa pratique s'adresse aux adolescents et aux adultes dont la relation à l'alimentation est devenue source de souffrance. Elle privilégie l'alimentation intuitive et le respect de la diversité corporelle, dans un cadre où l'écoute prime sur le jugement. La grossophobie et ses répercussions, y compris dans les milieux de soins, occupent une place centrale dans sa réflexion.

Entre la clinique et son engagement communautaire, elle cherche constamment de meilleures façons de motiver et de soutenir les personnes qu'elle accompagne. Se nourrir et y prendre plaisir, rappelle-t-elle, comptent parmi les plus beaux cadeaux qu'on puisse se faire.

# Sujets d'entrevue

Nos nutritionnistes préparent l'angle avec vous avant l'enregistrement.

|                        |                                                                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grossophobie           | Standards de beauté et poids du jugement social, jusque dans les milieux de soins.            |
| Troubles alimentaires  | Anorexie, boulimie, hyperphagie, TCARÉ : reconnaître les signes, savoir où diriger quelqu'un. |
| Culture des régimes    | Pourquoi les diètes échouent, et ce qui les remplace.                                         |
| Alimentation intuitive | Faim, satiété, plaisir : comment le corps se régule quand on le laisse faire.                 |
| Image corporelle       | L'effet des médias sociaux et de la mode sur la préoccupation à l'égard du poids.             |
| Adolescents            | Le rôle des parents : quoi dire, quoi éviter, quand consulter.                                |
| Ménopause              | Adapter son alimentation pour alléger les inconforts, sans restriction.                       |
| Nutrition sportive     | Performer sans sacrifier sa relation au corps ; bigorexie et orthorexie.                      |
| Chirurgie bariatrique  | Le suivi nutritionnel avant et après l'intervention.                                          |
| Maternité              | Grossesse, post-partum, image corporelle et alimentation.                                     |

## Conditions d'utilisation des visuels

Les photographies et les logos fournis avec cette trousse peuvent être utilisés librement dans le cadre d'une couverture médiatique de LauGau Nutrition. Le logo ne doit être ni déformé, ni recadré, ni recoloré, et une zone de dégagement équivalente à la hauteur du cœur doit être conservée autour de lui. Merci d'identifier la clinique sous le nom « LauGau Nutrition » et d'attribuer correctement les propos à la nutritionniste interviewée. Pour tout autre usage, commercial ou promotionnel, veuillez nous écrire au préalable.

## Nous joindre

Demandes médias [info@laugaunutrition.com](mailto:info@laugaunutrition.com)

Téléphone 514 667-5778



|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Site web        | <a href="http://laugaunutrition.com">laugaunutrition.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Réseaux sociaux | <a href="https://www.instagram.com/laugaunutrition">instagram.com/laugaunutrition</a> · <a href="https://www.facebook.com/laugaunutrition">facebook.com/laugaunutrition</a><br><a href="https://www.linkedin.com/company/laugau-nutrition">linkedin.com/company/laugau-nutrition</a> ·<br><a href="https://www.youtube.com/channel/UCLabQp1ipaBkVR07E65EIMA">youtube.com/channel/UCLabQp1ipaBkVR07E65EIMA</a> |
| Disponibilité   | En studio, à la clinique de Longueuil ou de Laval, ou à distance.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |