

Table

Introduction	7
--------------------	---

Chapitre premier

MANGEZ HARMONIEUSEMENT

<i>Comment ça marche quand ça marche bien ?</i>	12
---	----

Manger est un acte d'amour, simple et magique (13) - On mange pour répondre aux besoins de son corps en énergie (15) - On mange pour répondre aux besoins de son corps en nutriments et micronutriments (18) - On mange pour répondre à sa faim de représentations (21) - On mange pour répondre à sa faim des autres (26) - Manger sous le coup des émotions est normal (28) - La régulation des différents besoins se bricole (29)

<i>Ces sensations, ces émotions et ces compétences qui guident notre comportement alimentaire</i>	34
---	----

S'écouter vaut mieux que se contrôler (34) - La mécanique de la faim et des appétits spécifiques (37) - Le rassasiement et le contentement (48) - La dégustation permet de mieux repérer ses sensations alimentaires et d'atteindre le contentement (57)

<i>Mangez des aliments bons à aimer, bons à penser</i>	67
--	----

La culture et les savoir-faire alimentaires (67) - Nous sommes bons si ce que nous mangeons est bon (72) - Lorsque nous jouons à nous empoisonner (76) - Les dégoûts (77) - À la recherche des aliments purs (78)

Chapitre 2

MANGEZ DES ALIMENTS BONS

POUR LA SANTÉ ET POUR LE POIDS

<i>Le naturel et l'industriel</i>	84
---	----

L'industrialisation du monde agricole (87) - Les aliments industrialisés nous empoisonnent-ils ? (89) - Les aliments industrialisés sont-ils trop riches ? (95) - Les aliments industrialisés sont-ils res-

ponsables de carences ? (98) - Tous nos malheurs proviennent-ils des glucides ? (101) - L'industrialisation de la production a modifié la nature des graisses de nos aliments (111)

Ce qui est à votre goût est bon pour votre santé !.....116

La qualité se paie (117) - La vraie malbouffe induite par l'industrialisation des aliments (119) - N'ayez pas peur de ce que vous mangez ! (120)

A-t-on besoin de compléments alimentaires ?.....124

Avec quoi compléter son alimentation ? (127)

Chapitre 3

Quoi, QUAND, OÙ,
COMMENT MANGER ?

Faites vos achats avec sagesse et prudence.....134

Ne passez pas à côté des plaisirs simples (135) - Ne lésinez pas sur la qualité, mais achetez de petites quantités (136) - Faites une cuisine simple pour la vie quotidienne (138) - Consommez des produits de saison (138) - Évitez le zapping alimentaire (139) - Évitez les allégés et les alicaments (140)

*Créez les conditions de la dégustation
et d'une alimentation juste*.....144

Fiez-vous à votre gourmandise et à votre confort ! (144) - Donnez-vous le temps de manger (146) - Mangez dans de bonnes conditions matérielles (149) - Soyez à ce que vous faites (150) - Mangez en bonne compagnie (151) - Mangez des aliments, pas des idées d'aliments ! (152)-Mangez du matin au soir(153)-Mangez ici et là(171)

Chapitre 4

VENEZ À BOUT
DE VOS DÉRÈGLEMENTS ALIMENTAIRES

Faites la paix avec vos aliments.....186

Lister les aliments tabous (186) - Lister les aliments obligatoires (189) - Déguster quelques bouchées d'un aliment tabou et jeter le

reste (189) - Remplacer un aliment diététiquement correct par un aliment diététiquement incorrect, à calories égales (192) - Remplacer un repas par un aliment diététiquement incorrect, en écoutant vos sensations alimentaires (194)

Faites la paix avec votre apparence corporelle.....197

Pourquoi vouloir maigrir ? (197) - Minceur et santé (200) - Minceur et beauté (201) - Minceur et maîtrise (204) - La stigmatisation des gros fait grossir (205) - S'affirmer tel qu'on est aide à manger harmonieusement (207) - Exercices d'acceptation de soi (208) - Refuser la stigmatisation en s'affirmant tel que l'on est (212)

Faites la paix avec vous-même.....220

Le besoin de se remplir (221) - Le mythe du vampire (222) - Alexithymie et hyperempathie : n'ayons pas peur de mots compliqués (223) - Tout dehors, rien dedans (224) - La dévoration du monde (225) - Le trop-plein émotionnel (228) - Les émotions positives qui font manger (228) - Les émotions négatives qui font manger (229) - La technique du démon familial (236) - Les petites contrariétés (237) - L'angoisse de séparation (238)

Faites la paix avec ceux qui vous ont blessé.....241

De l'inconvénient d'avoir des parents (241) - Des parents peu empathiques (242) - Des parents centrés sur les apparences (244) - Des parents centrés sur leur poids et leurs formes corporelles (250) - Des mères vampires (252) - Des familles chaotiques (253) - Mes pauvres parents (255) - Le corps sali (257)

Amour, séduction et comportement alimentaire.....263

Le syndrome de Groucho Marx (264) - La séduction, comment ça marche ? (265) - Le Grand Amour (268) - La vinaigrette amoureuse (271)

Chapitre 5

FAITES L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE DE VOS ENFANTS

Qui a besoin d'une éducation alimentaire ?.....276

La barbarie alimentaire (276) - Qui doit faire l'éducation alimentaire des enfants ? (280) - Éducation ou dressage alimentaire ? (281) - Tous les enfants ne s'éduquent pas de la même manière (283)

13 grands principes pour une éducation alimentaire.....285

1. Je montre à mon enfant l'amour et le respect que je porte à ce que je mange (285) - 2. Je mange avec mon enfant (286) - 3. J'apprends à mon enfant comment on déguste et on apprécie ce qu'on mange (286) - 4. Je raconte des histoires sur ses aliments à mon enfant (287) - 5. J'enseigne à mon enfant les us et coutumes, les manières de table (288) - 6. J'apprends à mon enfant à identifier ses appétences et je négocie avec lui (289) - 7. Je fais découvrir des goûts nouveaux à mon enfant (290) - 8. Je ne mets pas des conditions au fait de prendre son plaisir en mangeant (292) - 9. J'apprends à mon enfant à identifier ses sensations de faim et de rassasiement, et j'en parle avec lui (294) - 10. Quand mon enfant a faim, il doit pouvoir manger, même entre les repas (294) - 11. Quand mon enfant est rassasié, il peut sortir de table (295) - 12. Je montre à mon enfant le mode d'emploi des aliments les plus nourrissants, le mode d'emploi des aliments de faible densité calorique (295) - 13. J'apprends à mon enfant à se reconforter ponctuellement avec la nourriture (296)

Si mon enfant est potelé, en surpoids ou obèse.....297

Je ne stigmatise pas mon enfant (298) - Je soutiens mon enfant face à la stigmatisation extérieure (299) - J'encourage mon enfant à être actif, quelles que soient les activités qui le passionnent (300)

Conclusion.....303

Notes.....305

Index.....315

Remerciements.....317

Cet ouvrage a été composé et mis en pages chez Nord Compo (Villeneuve-d'Ascq) et achevé d'imprimer sur Roto-Page par l'Imprimerie Floch à Mayenne en février 2008

N° d'impression : 70401. N° d'édition : 7381-2060-X

Dépôt légal : février 2008

Imprimé en France