

SOMMAIRE

<i>Préface</i>	7
<i>Introduction</i>	9

Partie 1

L'impasse

1. Une impasse annoncée	13
Une société favorisant la prise de poids	13
Une société stigmatisant l'excès de poids	16
Le syndrome du yo-yo ou le problème du long terme.....	19
Le poids des gènes.....	24
Impact du sentiment d'impasse.....	26
2. L'organisme en souffrance	29
Quand le plaisir de manger se transforme	29
Quand le tissu graisseux se transforme	33
L'appauvrissement de la flore digestive.....	36
Le manque de mouvement.....	39
Le manque de sommeil	43
Le manque de souffle	46
3. Le stress, un mal grossissant	49
Hormones de stress et conséquences.....	49
Émotions négatives et réconfort.....	52

Déséquilibre du système nerveux autonome.....	55
Stress extérieur et stress intérieur	57
4. Je sais, mais je ne fais pas	63
Poids de l'ambivalence	63
Challenge d'une maladie chronique	68
Fragilité de la motivation.....	72
 Partie 2 L'espoir 	
5. Sortir de l'illusion.....	77
L'illusion du bon nutritionniste	77
Construction de la réalité.....	79
Aller vers le changement.....	85
6. Apport de la méditation.....	93
La méditation.....	93
Manger en pleine conscience	100
Pratiquer régulièrement.....	103
7. Comprendre autrement.....	107
Mon amie la honte	107
Mon ami l'ennui.....	109
Vivre allégé.....	113
8. Aime-toi	117
S'aimer, aimer, être aimé.....	117
Aimer son corps	122
Se nourrir d'amour.....	126
Aimer, c'est comprendre	130
Mea culpa	135
<i>Conclusion</i>	<i>139</i>
<i>Remerciements.....</i>	<i>141</i>
<i>Bibliographie.....</i>	<i>145</i>