

Louise Thibault
docteur en nutrition

Quand le corps n'en fait qu'à sa tête

Découvrez ce qui vous pousse à manger

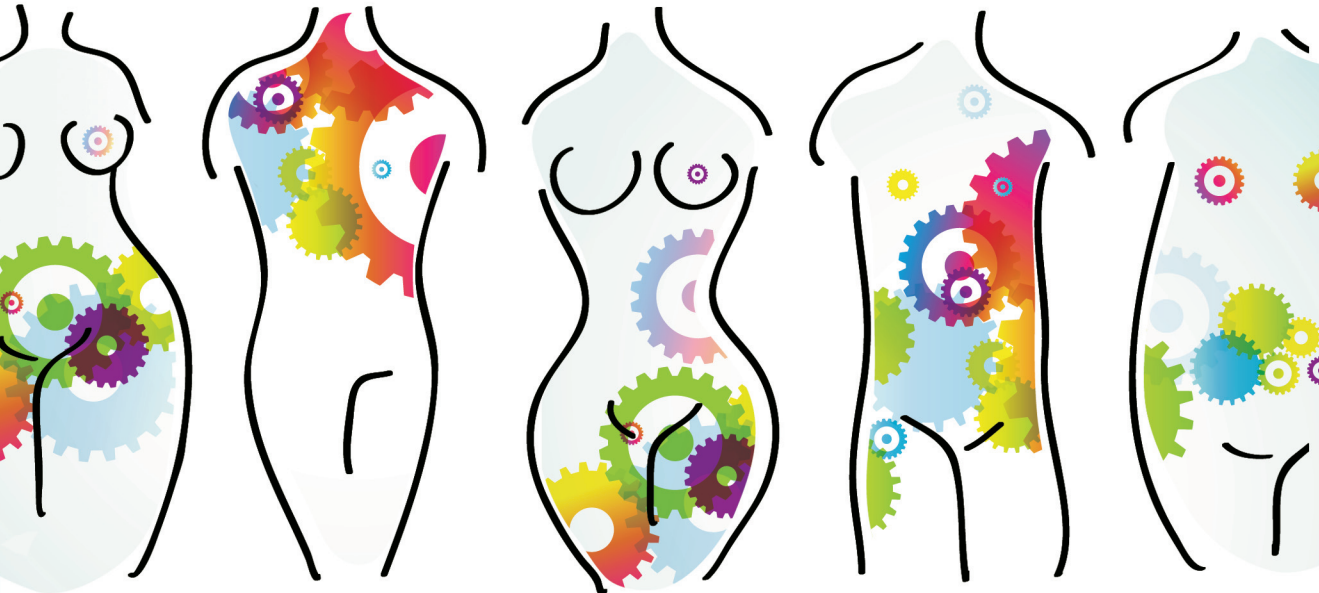


TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	
Un ami qui vous veut du bien	9
CHAPITRE 1	
La quête de la minceur.....	11
CHAPITRE 2	
Des chiffres et des promesses	17
CHAPITRE 3	
Naître obèse ou le devenir?.....	37
CHAPITRE 4	
Qui dort dîne	53
CHAPITRE 5	
Qui vient dîner?.....	67
CHAPITRE 6	
Le sucre : une drogue douce?.....	83

CHAPITRE 7	
Les formats « économiques »	103
CHAPITRE 8	
Les aliments gras... un plaisir voluptueux.....	115
CHAPITRE 9	
Un <i>relooking</i> du corps... et du cerveau.....	127
CONCLUSION	
Prenez soin de moi	137
ÉPILOGUE	
L'autre quête	139
Pour en savoir plus	143
Liste des encadrés, des capsules «Vrai ou faux?» et des figures	155

INTRODUCTION

UN AMI QUI VOUS VEUT DU BIEN

Quelquefois vous m'aimez. Mais la plupart du temps, non. Parfois même, vous me détestez. Je suis votre prison. Est-ce pour cette raison que vous me privez, que vous me soumettez à des exercices épuisants, que vous me mutiliez? Que vous songez à extraire de moi ce que vous n'aimez pas (quand ce n'est pas déjà fait!), à m'enlever des parties prétendument indésirables, à me charcuter à l'extérieur, et à l'intérieur! Vous êtes parfois très durs avec moi. Que vous ai-je donc fait pour que vous me traitiez de la sorte? J'en ai assez de ces mauvais traitements! Je suis fatigué, épuisé! Pourtant, je suis toujours là, «pour vous servir». Pour certains d'entre vous, ça tient parfois du miracle...

Malgré tout, je reste fidèle à moi-même, que cela vous plaise ou non... Sachez aussi que je dois souvent me défendre, et que je le ferai jusqu'à la fin. Que voulez-vous, c'est dans ma nature! Voilà comment j'y arrive: lorsque vous me privez, je fais des réserves pour plus tard, et je prends souvent ma revanche; lorsque vous abusez de moi, je ne répons plus pendant quelques jours, voire des semaines; lorsque vous me «charcutez», je me régénère... Et je ne vous dis pas tout... En somme, je suis pratiquement inaltérable! Mais pas immortel, tout comme vous d'ailleurs. Comme vous, je suis bien réel, car nous avons toujours fait route ensemble. Sans moi, vous n'avez pas de lien avec le monde. Je suis là pour toujours, du moins jusqu'à ce que la mort nous sépare...

Ai-je besoin de faire les présentations? Vous m'avez reconnu, n'est-ce pas? Où que vous soyez, vous pouvez me voir, en partie, sinon en totalité... Les yeux qui lisent ces lignes, ils m'appartiennent. Ce livre, j'en suis la vedette! Je le mérite bien, non? Après tant d'années de châtements, d'incompréhension et de silence, je revendique le droit à la parole. Il est grand temps que vous sachiez ce que je ressens et comment je réagis lorsque vous prenez bien soin de moi (ça n'arrive plus très souvent...), mais aussi lorsque vous me négligez quelque peu ou que vous m'ignorez complètement... J'ai plus d'un tour dans mon sac, j'arriverai toujours à vous déjouer. Lorsque vous dépassez les bornes, je vous punis, et ça peut durer très longtemps... Je suis le reflet de mes gènes, mais aussi de votre mode de vie! Chez certains d'entre vous, je change énormément, au point de devenir méconnaissable avec le temps, alors que, chez d'autres, je ne change pratiquement pas. Qu'on l'accepte ou pas, je suis comme ça. Je raconte une histoire, la vôtre. Mais ce que j'ai le plus de mal à comprendre, c'est pourquoi je rends plusieurs d'entre vous si malheureux. Mon plus grand désir, c'est de vous rendre heureux. Traitez-moi bien et je serai votre meilleur allié dans la vie. Sinon, je peux devenir votre pire ennemi... À vous de décider.

À maintenant.

Votre tout dévoué Corps

CHAPITRE 1

La quête de la minceur

SI J'AVAIS SU CE QUI M'ATTENDAIT, TOUTE CETTE HISTOIRE N'AURAIT JAMAIS EU LIEU...

– *Pourrais-je parler au professeur Louise Thibault?*

– *Moi-même!*

– *Ah... Je voulais vous dire que j'ai beaucoup aimé votre livre Nourrir son cerveau : manger intelligemment, avec l'histoire du procès sur les gâteaux, et leurs effets pervers sur le cerveau. J'ai compris bien des choses... J'ai fait toutes vos recettes, j'adore cuisiner...*

– *Merci pour le compliment.*

– *Comme vous êtes nutritionniste, j'ai pensé que vous pourriez m'aider, car je dois absolument maigrir. Vous êtes ma dernière chance!*

– *Vraiment?*

– *Professeur, j'ai tout essayé. Des régimes amaigrissants riches en protéines et en gras aux régimes sans sucre ou sans gluten. J'ai sauté le petit-déjeuner, le déjeuner, le dîner, j'ai essayé tous les aliments, boissons et plats allégés qui existent, j'ai même jeûné. Ça n'a rien donné!*

– *Vous n'avez pas réussi à maigrir?*

– *Bien sûr que oui! J'ai maigri. Parfois un peu, parfois même beaucoup.*

– Et alors?

– Ça n'a rien donné en fin de compte: après chaque régime, j'ai repris tout le poids perdu, souvent même plus!

– Ça, c'est tout à fait normal. Pour plusieurs personnes, maintenir une perte de poids tient de l'héroïsme. Elles ne doivent surtout pas arrêter leur régime et doivent faire des sacrifices jour après jour après jour...

– Mais j'ai enfin trouvé la bonne personne. Il n'y a que vous pour me comprendre et m'aider.

– Humm...

– Tout est là, dans votre livre! J'ai seulement besoin de quelques explications et je pourrai enfin maigrir!

– Dites-moi, pourquoi devez-vous maigrir? Y a-t-il une raison spéciale?

– Que voulez-vous dire? Je ne comprends pas.

– Avez-vous des ennuis de santé particuliers?

– C'est difficile à dire comme ça, mais on pourrait en reparler... Je vous en prie, aidez-moi, il faut vraiment que je maigrisse. C'est la seule issue!

– Je m'adresse à qui?

– Vous pouvez m'appeler Maty¹.

C'est ainsi qu'ont commencé mes consultations avec Maty en quête de la minceur. Maty pourrait être une amie, une connaissance, une de vos proches... ou vous-même. Qui d'entre nous n'a jamais songé à perdre du poids, ne serait-ce que quelques kilos, à un moment de sa vie? Y songez-vous actuellement? Ou même continuellement? Sans doute avez-vous déjà suivi un petit régime. Et ça a pu donner de bons résultats. Ou pas de résultats du tout! Ou alors, les résultats n'ont pas duré très longtemps. Les moins chanceux ont repris leur poids... et quelques kilos en plus!

1. Seul le personnage du professeur existe bel et bien. Tous les autres personnages sont fictifs; toute ressemblance avec des personnages réels ne peut être que fortuite.

Il semblerait que l'on se préoccupe de son poids de plus en plus tôt dans la vie. Des fillettes suivent des régimes amaigrissants. Doit-on s'en alarmer? Crier au scandale, à la pandémie? Poursuivre en justice l'industrie alimentaire? Occuper les bureaux du ministère de la Santé pour que soit adoptée une loi interdisant la consommation de malbouffe dans les endroits publics? Comme pour la cigarette! Ce n'est pas impensable, mais combien de temps faudra-t-il? Et, dans l'intervalle, de combien de centimètres notre tour de taille va-t-il augmenter? Saviez-vous que la première publication scientifique sur les effets néfastes du tabagisme date des années 1950? Plus de cinq décennies se sont écoulées entre la première mise en garde contre le tabac et l'interdiction de fumer dans tous les endroits publics. Cinq décennies, c'est aussi le temps qu'il a fallu pour que le nombre de cas d'obésité augmente de façon fulgurante au Canada. Cette révolte du corps était prévisible.

CECI EST MON CORPS

La vie nous dote d'un corps et d'un esprit. Elle distribue des corps petits, moyens, grands ou gros. Mais aussi des corps longilignes, triangulaires, ronds. Bref, la vie est injuste! Ce corps qui nous est donné se forme, se déforme, se transforme, selon ce qui est prévu au programme que porte chacune de nos cellules. Les bonheurs et les drames de la vie y laissent aussi leurs empreintes. Croire que, grâce au régime XYZ, notre corps ressemblera à celui de la star rachitique qui en fait la promotion tient du délire. Ce trouble, caractérisé par une perte du sens de la réalité, afflige plusieurs individus, à commencer par ceux à qui la vie a donné un corps énorme.

Mais, le saviez-vous, ce n'est que depuis peu que l'on trouve beau le corps mince. Dans notre société, en effet, le corps gros a longtemps été synonyme de beauté, de santé, de fécondité et de prospérité. Dans les années 1950 et 1960, cette perception a été remise en question: on a, lentement mais sûrement, dépouillé les gros corps de leur aura de beauté et de santé. Désormais, les diktats en la matière imposent la minceur comme norme. Comme idéal! Toutefois, dans certaines cultures, le gros

corps est toujours bien vu, car ce sont les plus pauvres qui sont minces, voire maigres, des états synonymes de laideur et de mauvaise santé.

En Amérique du Nord, le décalage physique entre les pauvres et les riches subsiste, mais à l'envers. On peut voir là une volonté de la classe ouvrière d'atteindre un idéal qui a été longtemps l'apanage des riches. De nos jours, tout le monde peut se procurer de la nourriture et se nourrir à moindre coût. Malheureusement, cela n'a pas entraîné une alimentation de meilleure qualité. Car les aliments à faible valeur nutritive (qui contiennent des « calories vides ») sont généralement les plus économiques. Une boisson gazeuse se vend une fraction du prix d'un jus pur ou du lait. Un sac de croustilles coûte ridiculement peu cher comparativement à une collation « santé ». Les moins nantis ont pris cette place qui leur revenait et en mettent maintenant plein la vue. Devant cette « offensive », les riches ont réagi en se mettant au régime, question de garder une certaine distance et de se distinguer.

Qui plus est, aujourd'hui, la minceur est également synonyme de jeunesse. Dans la course à l'effacement des marques du temps, on gomme rides et kilos en trop. Les publicités qui mettent en scène des mères et leurs filles nous montrent comment (ne pas) vieillir. Que s'est-il passé pour qu'en si peu de temps, environ six décennies, on en vienne à aduler la minceur et à désapprouver jusqu'au mépris le surpoids et l'obésité? Six décennies, c'est pratiquement le temps qui s'est écoulé depuis les famines causées par la Seconde Guerre mondiale. Curieusement, pendant cette période, les gens se sont mis à grossir. Mais y a-t-il aujourd'hui vraiment plus de personnes ayant un excès de poids qu'avant? On peut raisonnablement penser que, de nos jours, le surpoids et l'obésité ne sont pas plus marqués qu'il y a 60 ans. Le nombre de personnes présentant un surplus de poids ou qui sont obèses se serait tout simplement accru au même rythme que la population. Malgré cela, on a senti le besoin de prêter assistance aux personnes en surcharge pondérale. D'innombrables régimes et produits alimentaires amaigrissants, des thérapies de toutes sortes, des livres pour maigrir ont déferlé sur notre société, laissant dans leur sillage des gens de plus en plus gros... Et toujours en quête de la minceur.

Vous êtes-vous reconnu en lisant ces lignes? Peut-être avez-vous tenté de perdre du poids à l'aide d'un ou de plusieurs régimes, de produits amaigrissants et de thérapies diverses. Sinon, y songez-vous en ce moment? Avant d'entreprendre toute démarche en ce sens, vous devez faire un examen de conscience concernant non seulement votre poids, mais aussi votre corps.

J'ai souvent proposé à mes patients de consigner dans un journal personnel leurs réflexions par rapport à leur poids (et je compte le faire avec Maty!). Je vous invite ici à faire un cheminement semblable en tenant à votre tour un journal de vos pensées et réflexions, que vous écrirez dans un petit cahier.

Mon cahier

Date: _____

Mon poids, aujourd'hui, à cette heure: _____

Ce que j'en pense en bien... _____

Ce que j'en pense en mal... _____

Mes raisons pour perdre du poids

Les bonnes... _____

Les moins bonnes... _____

Sinon, mes raisons pour ne pas perdre de poids : _____

Je m'observe dans un miroir de la tête aux pieds.

J'y vois... _____

J'aime... _____

J'aime moins... _____

J'aimerais changer... _____

C'est réaliste de changer... _____

Ce n'est pas réaliste de changer... _____

Pourquoi changer mon corps? _____

Est-ce vraiment important? _____

CHAPITRE 2

Des chiffres et des promesses

- *Pourrais-je parler au professeur Louise Thibault?*
- *Moi-même. C'est vous, Maty?*
- *Oui, c'est moi. Désolée du retard...*
- *Ça ira pour la séance d'aujourd'hui. Alors, Maty, de quoi voulez-vous parler?*
- *Votre question de la semaine dernière, elle me trotte dans la tête depuis. Et je crois que j'ai trouvé la réponse!*
- *C'est très bien, ça. C'était au sujet de vos ennuis de santé, n'est-ce pas?*
- *Mais pas du tout! Vous m'avez demandé: «Pourquoi devez-vous maigrir?»*
- *Vous avez raison, Maty.*
- *Je dois maigrir, c'est évident. Mon excès de poids va sûrement me causer des problèmes de santé!*

DES STATISTIQUES... ASSOMMANTES!

Selon les dernières estimations mondiales, au moins 400 millions d'adultes seraient obèses. Aux États-Unis, environ le tiers de la population souffrirait d'obésité. Cette proportion devient spectaculaire quand on y ajoute les gens présentant un surpoids: alors, plus de 70% de la population américaine

afficherait un surplus de poids. Chez les Français, la prévalence du surpoids en 2009 était d'environ 30% et celle de l'obésité, de 13%. Quant aux statistiques canadiennes, elles révèlent qu'environ 60% de la population aurait un poids supérieur à la normale. Le pire pronostic, c'est du côté des États-Unis qu'on le trouve: si la tendance des dernières décennies se maintient, tous les adultes de ce pays accuseront un surplus de poids d'ici 2030!

Le monde de l'information regorge de données mathématiques et de statistiques! Souvenez-vous des événements qui font régulièrement la manchette: le 25^e meurtre de l'année, les 40 cm de neige tombés sur la ville, les vents à 111 km/h ayant causé le carambolage de 40 voitures, le record de l'hiver le plus doux des 30 dernières années, et j'en passe. Curieusement, on ne parle que du premier bébé de l'année, pas du deuxième, ni des suivants...

Les statistiques donnent en général dans le tragique. Pourquoi alors entendons-nous peu parler des famines, de la maigreur, de la malnutrition, mais beaucoup du surpoids et de l'obésité? Le problème de la faim dans le monde n'en est pas moins important, tragique même. Mais le flot incessant d'informations sur la suralimentation et la surcharge pondérale engloutit le problème de la faim dans le monde. Le caractère sensationnel de la suralimentation et de l'obésité l'emporte sur la nature dramatique de la sous-alimentation.

C'est connu, le sensationnel captive l'opinion publique. Nous sommes tour à tour troublés, fascinés, horrifiés par la monstruosité de certains crimes. Ces événements hors de l'ordinaire attirent l'attention, stimulent les ventes, font augmenter les cotes d'écoute... Mais ce que vous tenez dans vos mains n'est ni un journal à sensation ni un magazine en vogue. Sachez néanmoins qu'à l'échelle de la planète, 923 millions de personnes souffraient de la faim en 2008. Sachez aussi que plus de 5 millions d'enfants meurent de faim chaque année dans le monde. Ces chiffres sur la faim ne sont-ils pas aussi alarmants que ceux qui concernent la suralimentation? Ironiquement, c'est de cette dernière que l'on parle le plus! Tristement! Les statistiques, c'est bien, mais ça sert à quoi? Est-ce une sonnette d'alarme? Encore faut-il appuyer sur le bon bouton...

MAIGRIR EN RAISON DES STATISTIQUES...

Les statistiques sur le surpoids et l'obésité n'en demeurent pas moins dérangeantes. On est en droit de s'interroger sur les raisons profondes qui poussent les médias à nous inonder de ces chiffres, qui changent au gré du temps et des continents. Comme de plus en plus de personnes font partie de ces statistiques, ces informations ne passent pas inaperçues. On peut voir là un avantage certain pour l'industrie médiatique. Mais il y a plus.

Faire partie de ces statistiques-là, on n'aime pas ça ! Car, finalement, c'est de nous qu'il est question ! C'est notre « problème de poids » que l'on entre dans l'ordinateur, lequel, sans nous demander la permission, le combine à d'autres « problèmes de poids » et amalgame tout ça dans des formules mathématiques (auxquelles on ne comprendrait rien, de toute façon) qui, enfin, régurgitent des statistiques de plus en plus effroyables pour de plus en plus d'individus. On peut soutenir que ce ne sont que des chiffres. Mais, à force de nous marteler le cerveau, ces chiffres finissent tout de même par franchir la barrière de notre indifférence, s'immiscent dans notre inconscient et y déplient lentement leurs tentacules, qui feront naître un inconfort, un malaise et, ultimement, un sentiment de culpabilité.

Que faire alors ? Aurait-on jamais pensé en arriver là ? Faire partie de cette masse d'humains qui, comme on nous le rappelle sans cesse, sont de plus en plus nombreux à vivre dangereusement en raison de cette surcharge pondérale qui les afflige ? Car on nous répète aussi que ce surplus de poids entraîne tant de problèmes de santé qu'il serait trop long de les énumérer. Et comme si cela n'était pas assez pénible pour notre conscience, on ne manque pas de nous rappeler, chiffres à l'appui, que « notre problème de poids » coûte très très très cher au système de santé public. Nous en faut-il plus pour réagir ?

Devant l'urgence de la situation, plusieurs choix s'offrent à nous. S'enfuir dans un pays où l'on ne fait pas encore d'enquêtes statistiques ou, mieux, dans une contrée où les gens corpulents ne sont pas pointés du doigt comme des êtres pouvant présenter toutes ces maladies qui coûtent si cher à la société. Dans une contrée où l'on n'a pas à affronter le regard réprobateur des autres... Il existe encore de ces endroits sur la planète

où être gros est synonyme de beauté et de richesse. Mais il n'y en a pas beaucoup... Pour ceux d'entre nous qui sont plutôt sédentaires, rester chez soi demeure une option. À condition toutefois de réagir! Nous pouvons le faire en toute quiétude, car d'innombrables individus et entreprises de tout acabit se sont chargés de trouver pour nous les aliments et les régimes miracles qui vont enfin régler notre «problème de poids». Le hic, c'est que les miracles promis se font attendre depuis bien longtemps déjà.

Du régime à l'eau et au vinaigre jusqu'à la soupe au chou

La petite histoire des produits et des régimes amaigrissants miracles a débuté il y a fort longtemps. Ainsi, le régime à l'eau et au vinaigre a été popularisé par le célèbre poète anglais Lord Byron en 1820 (oui, 1820, vous avez bien lu). De nombreux autres régimes, parfois surprenants, ont depuis fait leur apparition, dont le régime Graham, de l'inventeur des biscuits du même nom, en 1825, et, un siècle plus tard, le régime «cigarette», qui prescrivait de fumer au lieu de manger des bonbons, suivi de près par le régime inuit, fondé sur la viande de caribou, le poisson cru et la graisse de baleine. Par la suite, sans qu'on sache pourquoi, on a assisté à un virage vers les régimes reposant sur la consommation d'un seul aliment, comme, vers 1950, le régime à la soupe au chou (qui avait le fâcheux effet de produire des flatulences) et le régime pamplemousse Hollywood. Vingt ans plus tard apparaissait le régime de la Belle au bois dormant, qui prescrivait des sédatifs pendant plusieurs jours. Mais c'est véritablement à partir des années 1980 que les régimes miracles se sont multipliés à un rythme fulgurant, alors que les calories étaient comptées méticuleusement ou parfois pas du tout et que boissons protéinées, macrobiotique, combinaisons précises d'aliments, paléolithique, groupes sanguins, jus, jeûne, aliments crus, soupe au chou revisitée et sirop d'érable se volaient la vedette.

L'expérimentation des régimes miracles dans la vie de tous les jours par des dizaines de milliers de volontaires a révélé que plus de 95% des participants avaient repris le poids perdu après avoir arrêté leur régime. Faut-il les blâmer? Nullement. Tenir plus de quelques semaines sur la soupe au chou (même revisitée!) relèverait du miracle! N'allez pas

croire, cependant, que tous les régimes amaigrissants sont inefficaces. Ils sont bel et bien efficaces tant et aussi longtemps qu'on tient le coup. Il faut donc s'assurer de trouver chaussure à son pied, côté régime, et dire «Oui, je le veux»... pour la vie! Comble de malheur, le taux d'échec des régimes miracles a fait tourner le vent vers les produits dits amaigrissants, tout aussi inefficaces à long terme, et même dangereux.

DES PROMESSES DIFFICILES À TENIR

Vous les connaissez, ces promesses! Certaines nous font miroiter une perte de poids rapide et sans effort, au moins un ou deux kilos par semaine, et localisée là où on le désire, aux cuisses, aux hanches ou ailleurs... D'autres vantent les effets des brûleurs de graisse, des bloqueurs de l'absorption des graisses et des calories, des combinaisons alimentaires, des aérosols et des crèmes à appliquer là où il le faut... La perte de poids se produira, qui que vous soyez, de façon permanente, même après que vous aurez abandonné le régime ou la pommade.

Vous y avez peut-être cru, à ces salades. Vous avez probablement adhéré à un ou même à plusieurs régimes miracles, sinon vous vous êtes contenté d'un produit miracle. Vous avez peut-être maigri rapidement, au début, plus lentement par la suite, et votre poids a alors atteint le fameux plateau où ça ne bouge plus. C'était devenu lassant. Vous avez alors songé à l'autre promesse, celle de la perte de poids permanente grâce à... Allez hop! fini le régime.

«C'est alors que moi, votre corps, j'ai enfin repris mes droits. Mais avec certaines précautions... Tandis que vous me priviez d'énergie avec votre régime miracle, je m'adaptais en réduisant mon métabolisme: je dépensais moins de calories pour assurer mon fonctionnement de base. Le régime au rancart, mais pressentant qu'il y aurait d'autres régimes miracles dans votre vie, j'ai maintenu un plus faible métabolisme. Cela m'a permis de mettre en réserve rapidement et efficacement les calories, ce qui a ramené mon poids à ce qu'il était avant votre régime. J'ai aussi pensé à stocker quelques kilos en plus, pour faire face à votre prochain régime. À la fin, vos régimes amaigrissants, ils me font grossir!»

Petit guide de survie des régimes amaigrissants

Les régimes riches en protéines

- Des exemples : Dukan, Fricker, Miami, Scarsdale, Mayo.
- Les plus : ces régimes sont rassasiants.
- Les moins : ils peuvent déshydrater et entraîner une surcharge de travail pour les reins.

Les régimes riches en protéines et en matières grasses

- Des exemples : Atkins, Montignac, Neanderthin (préhistorique).
- Les plus : ces régimes sont rassasiants.
- Les moins : ils peuvent être dommageables pour la santé du système cardiovasculaire et des reins, causer de la fatigue, des maux de tête, des sautes d'humeur et produire un faux amaigrissement, c'est-à-dire plus de perte d'eau et de masse musculaire que de perte de tissus graisseux.

Le jeûne protéiné

- Un exemple : substituts de repas en sachets enrichis de protéines.
- Les plus : ce régime favorise une perte de poids importante à court terme.
- Les moins : il est voué à l'échec à moyen ou à long terme ; il peut causer des carences nutritionnelles, de la fatigue, des maux de tête, ainsi que des problèmes cardiaques, hépatiques ou intestinaux.

Les régimes imposant des règles strictes d'aliments à éviter, des combinaisons d'aliments, des changements draconiens, des menus rigides ou basés sur un seul aliment

- Les plus : ces régimes peuvent être efficaces... à court terme.
- Les moins : on abandonne ces régimes à moyen ou à long terme, sauf si on a une volonté d'acier.

Pourquoi est-il si difficile de perdre du poids et de rester mince, malgré la panoplie de régimes miraculeux sur le marché ?

Que se passe-t-il dans le corps et dans la tête de la personne qui maigrit ou qui grossit ?



À la fois divertissant et rigoureusement documenté, ce livre lève le voile sur votre relation consciente et inconsciente avec la nourriture. Vous découvrirez enfin ce qui, dans votre corps et votre cerveau, provoque ces envies irrésistibles de frites, vous pousse à prendre une seconde part de gâteau, vous fait abandonner votre régime et reprendre des kilos, et ce, même si vous vous armez des meilleurs guides alimentaires et livres de recettes « minceur ». À l'aide d'un cahier de réflexions qui vous accompagne pas à pas, vous pourrez trouver des solutions personnalisées et réalistes pour améliorer votre santé, déprogrammer certaines de vos habitudes alimentaires et retrouver l'harmonie de la tête au ventre.

Louise Thibault

est nutritionniste et docteur en nutrition. Elle est professeur agrégé à l'Université McGill, à Montréal, où elle poursuit ses activités d'enseignement et de recherche.

Du même auteur

