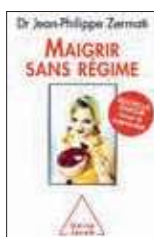


Maigrir sans régime



D^r Jean-Philippe Zermati
Édition Odile Jacob, 2011
ISBN: 978-2-7381-2502-6
432 pages

Et si, pour maigrir, il suffisait simplement de faire la paix avec la nourriture, jusqu'à atteindre son poids d'équilibre? Pour perdre du poids durablement et sans régime, le Docteur Zermati - nutritionniste et spécialiste des troubles du comportement alimentaire - nous propose une méthode novatrice, fondée sur une approche scientifique. Il s'agit de rééduquer notre alimentation, sans pour autant se priver.

Dans cet ouvrage, le Docteur Zermati nous fait découvrir les secrets de la faim, de la satiété et du plaisir de manger pour faire la paix avec soi-même. Au fil des différents chapitres de ce livre, il nous propose, à travers différents exercices, de déceler nos sensations alimentaires pour en finir avec la restriction cognitive une bonne fois pour toutes.

Via cette approche où il est interdit d'interdire, le Docteur Zermati remet donc en question la prise en charge diététique basée sur le contrôle et la restriction alimentaire dans la prise en charge du surpoids ou de l'obésité.

Le régime paradoxal: comment lever les blocages psychologiques qui empêchent de maigrir et de se maintenir en forme.



Giorgio Nardone
Edition Satas, 2010
ISBN: 978-2-87293-117-0
78 pages

Giorgio Nardone, psychothérapeute italien du courant de la thérapie brève stratégique, Directeur de Centre de thérapie stratégique d'Arezzo en Italie, surfe sur la même tendance que les ouvrages du D^r Zermati, s'attendant au domaine du comportement alimentaire.

Il nous livre ses idées sur la thérapie brève, de façon concise, en mettant en lumière le paradoxe du régime et la persistance du problème d'un point de vue stratégique. Expliquées de façon simple et concrète, les solutions dysfonctionnelles y sont abordées et solutionnées et l'adage «si tu ne te l'accordes pas, tu ne pourras y renoncer» explicité. La structure et les phases du régime paradoxal sont décrites, déconstruisant - entre-autre - ce sentiment de culpabilité que certains ressentent lors des régimes.

Il clôture par un message sans équivoque: l'importance de se mouvoir un maximum et agrémente ce chapitre par quelques histoires vécues.

Un ouvrage supplémentaire en somme, qui remet en question le régime restrictif et son utilité dans la prise en charge nutritionnelle des patients souffrant de surpoids ou d'obésité, désirant perdre du poids sur le long terme, tout en gardant le plaisir de s'alimenter.

