

Sommaire

Remerciements	11
Note aux lectrices et aux lecteurs	13
Préambule	15
Témoignage	17

1^{re} partie : Les TCA en pratique

Chapitre 1 : La tête	29
Côté psy	30
Côté diét	37
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	53
Chapitre 2 : Le corps	55
Côté psy	56
Côté diét	66
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	79
Chapitre 3 : Nutriments aliments et boissons	83
Côté psy	84
Côté diét	95
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	117
Chapitre 4 : L'équilibre alimentaire	123
Côté psy	124
Côté diét	129
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	143
Chapitre 5 : Faire les courses	145
Côté psy	146
Côté diét	152
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	159

Chapitre 6 : Les repas au quotidien	163
Côté psy	164
Côté diét	170
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	177
Chapitre 7 :	
Les repas en société, structurés	181
Côté psy	182
Côté diét	190
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	199
Chapitre 8 :	
Les repas en société, à volonté	201
Côté psy	202
Côté diét	211
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	219
Chapitre 9 : Collation, pot et en-cas	221
Côté psy	222
Côté diét	230
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	237

2^d partie : Présentation générale des TCA

Chapitre 1: Définition des tca	241
1. Le comportement alimentaire : du normal au pathologique	241
2. Les TCA les plus fréquents	245
Chapitre 2 : Origines et causes des TCA, pathologies multifactorielles	257
1. TCA et génétique	257
2. TCA et personnalité	257
3. TCA et facteurs familiaux	259
4. TCA et histoire personnelle	260
5. Rapport à la nourriture dans l'enfance et l'adolescence	261
6. Rapport à la nourriture des différents membres de la famille	262
7. Éducation et culture alimentaire familiale	263
8. Contexte socio-culturel : le normal et le pathologique	263
9. TCA et abus sexuels dans l'enfance ou l'adolescence	264
10. TCA et idéaux de vie	265
Chapitre 3 : TCA dangers!	267
1. Conséquences somatiques	267
2. Conséquences psychologiques et sociales	269
Chapitre 4 : Troubles fréquemment associés aux TCA	273
1. TCA et dépression	273
2. TCA et addictions	274
3. TCA et sport compulsif	275

Chapitre 5 : Les émotions	277
1. Pourquoi des émotions?	277
2. Émotions et TC	278
3. Pourquoi donc éviter ses émotions?	278
4. Émotions fréquentes chez les boulimiques	278
5. Émotions fréquentes chez les anorexiques	279
6. Apprendre à gérer ses émotions et son stress	280
chapitre 6 : Soigner un TCA	281
1. Peut-on guérir d'un TCA	281
2. Les professionnels spécialisés	283
3. Les prises en charge	287
4. Le coût des thérapies	293
Conclusion	295
Comment se soigner et guérir?	295
Se battre tous ensemble!	295
Lexique des TCA	297
Adresses utiles	300
Lectures conseillées	301
Bibliographie	302