

Table des matières

Remerciements	5
Préface par Julie Artacho	7
Préface par Caroline Huard	11
Avant-propos	15
Introduction	19
Chapitre 1	
Comment l'insatisfaction corporelle se développe-t-elle?	23
Chapitre 2	
Qui présente de l'insatisfaction corporelle?.....	37
Chapitre 3	
Est-il normal de ne pas aimer son corps?	47
Chapitre 4	
Quels sont les risques associés à l'insatisfaction corporelle?	55
Chapitre 5	
Est-ce que l'insatisfaction corporelle mène toujours à un trouble des conduites alimentaires?.....	63
Chapitre 6	
Quels sont les impacts des régimes amaigrissants et du pèse-personne sur l'image corporelle?.....	77
Chapitre 7	
Quels sont les liens entre l'image corporelle et le poids, l'alimentation et l'exercice?	89
Chapitre 8	
Quel est le lien entre l'obésité et l'image corporelle?	99

Chapitre 9	
Qu'est-ce que la diversité corporelle?.....	113
Chapitre 10	
Comment améliorer son image corporelle?.....	121
Conclusion	133
Biographie de l'auteure	137
Organismes pertinents	139
Pour aller plus loin	143
Références	145