

# Table des matières

<b>Équipe collaboratrice</b> .....	<b>5</b>
<b>Remerciements</b> .....	<b>9</b>
<b>Préface</b> .....	<b>13</b>
<b>Avant-propos</b> .....	<b>17</b>
<b>Volet 1 – Comprendre le boire et le manger pour vivre en santé</b> .....	<b>21</b>
Introduction.....	22
Thème 1. De la santé alimentaire à la santé alimentaire transdisciplinaire.....	25
1A. <i>Santé alimentaire, une histoire de continuum</i> .....	26
1B. <i>Santé transdisciplinaire : une réponse à la santé alimentaire</i> .....	44
1C. <i>Santé alimentaire transdisciplinaire : l'approche innovante e-Pros-A</i> .....	54
Thème 2. De l'intuition de s'alimenter à l'alimentation intéroceptive.....	89
2A. <i>S'alimenter, un besoin primaire</i> .....	90
2B. <i>S'alimenter intuitivement : une nouvelle perspective</i> .....	97
2C. <i>S'alimenter, un acte complexe</i> .....	113
Thème 3. Boire et manger en santé selon les Pros-A pour s'alimenter durablement...	133
3A. <i>S'alimenter en santé selon l'approche transdisciplinaire du Loricorps</i> .....	134
3B. <i>S'alimenter en santé selon les modèles dimensionnels du Loricorps</i> .....	154
3C. <i>S'alimenter en santé selon le Loricorps dans une perspective collective</i> .....	171
Conclusion.....	191
<b>Volet 2 – Expérimenter le boire et le manger pour vivre en santé</b> .....	<b>193</b>
Introduction.....	194
Déclinaison en 4 saisons.....	196
Sommaire explicatif.....	202
<i>Hiver – Apprivoiser son rassasiement de soif couplée à la faim par une satisfaction procurée</i> .....	211
<i>Printemps – Faire preuve de compassion corporelle</i> .....	239
<i>Été – Boire et manger des ingrédients avec senti, envie et satisfaction</i> .....	267
<i>Automne – Ressentir les bienfaits des Pros-A</i> .....	295
Conclusion.....	322
<b>Glossaire</b> .....	<b>323</b>
<b>À propos des autrices</b> .....	<b>327</b>