

# Table des matières

<b>Remerciements</b> .....	9
<b>Introduction</b> .....	11
<b>Chapitre 1</b>	
L'impact de notre génétique sur notre poids et la notion de poids naturel	
<i>Par Frédérique Dontigny</i> .....	13
Références .....	16
<b>Chapitre 2</b>	
L'image corporelle... Qu'est-ce que c'est réellement?	
<i>Par Frédérique Dontigny</i> <i>en collaboration avec Marie-Michèle Ricard</i> .....	17
Définir l'image corporelle.....	18
Une image corporelle positive ou négative? .....	19
Les influences relatives à notre image corporelle .....	21
Aborder son image corporelle et la relation à celle-ci .....	21
Références .....	23
<b>Chapitre 3</b>	
De la culture des diètes aux troubles alimentaires : mythes et réalités à propos des troubles alimentaires	
<i>Par Marilou Ouellet, Ph. D.</i> .....	25
Les mythes à déboulonner.....	27
<i>Mythe 1 : Tout le monde a un trouble alimentaire de nos jours</i> ....	27
<i>Mythe 2 : Les personnes qui ont un trouble alimentaire sont toutes minces</i> .....	28
<i>Mythe 3 : Il est possible de s'autodiagnostiquer un trouble des conduites alimentaires</i> .....	28
<i>Mythe 4 : Ne pas manger permet d'éviter les compulsions alimentaires</i> .....	29
<i>Mythe 5 : Avoir un trouble des conduites alimentaires est un choix.</i> .....	30
<i>Mythe 6 : Cesser de « manger ses émotions » permet de se sortir du cercle vicieux des compulsions alimentaires</i> .....	31

<i>Mythe 7 : La culpabilité diminue lorsqu'on arrive à suivre des règles alimentaires.....</i>	32
<i>Mythe 8 : Il faut de la volonté pour se sortir d'un trouble des conduites alimentaires.....</i>	33
Références.....	33

## **Chapitre 4**

Et si on mangeait intuitivement?

*Par Frédérique Dontigny en collaboration avec Sarah Normandin.....*

L'alimentation intuitive, ça mange quoi en hiver...? ..... 38

Les dix principes de l'alimentation intuitive ..... 39

*Principe 1 : Rejeter la culture des diètes ..... 39*

*Principe 2 : Honorer sa faim ..... 40*

*Principe 3 : Faire la paix avec les aliments..... 41*

*Principe 4 : Cesser de catégoriser les aliments ..... 42*

*Principe 5 : Découvrir le plaisir de manger..... 42*

*Principe 6 : Considérer sa sensation de rassasiement..... 43*

*Principe 7 : Vivre ses émotions avec bienveillance ..... 43*

*Principe 8 : Respecter son corps ..... 44*

*Principe 9 : Ressentir les bienfaits de l'activité physique ..... 44*

*Principe 10 : Honorer sa santé et ses papilles gustatives ..... 45*

L'alimentation intuitive, est-ce vraiment  
lié à l'image corporelle? ..... 45

Quelques mythes à propos de l'alimentation intuitive ..... 46

En somme, comment mange-t-on intuitivement, un repas  
après l'autre, jour après jour...?..... 48

Références..... 49

## **Chapitre 5**

Et si on bougeait en écoutant notre corps et ses besoins?

*Par Frédérique Dontigny*

*en collaboration avec Jo-Anne Gilbert et Karine Paiement.....*

Les principes de l'activité physique intuitive..... 54

À qui s'adresse l'activité physique intuitive? ..... 55

Pourquoi bouger intuitivement? .....	57
Concrètement, comment bouger intuitivement?.....	58
Les raisons derrière l'activité physique .....	59
L'accompagnement dans l'activité physique intuitive.....	61
Références .....	62
<b>Chapitre 6</b>	
Les médias sociaux et les algorithmes, nos amis?	
<i>Par Vincent Lemieux et Anne-Sophie Coulombe</i> .....	65
Les différents médias sociaux.....	66
Les médias sociaux : l'usage qu'en font les Québécois .....	67
Quelques faits intéressants.....	67
Les types d'utilisation des médias sociaux.....	68
L'utilisation des médias sociaux comme un continuum .....	69
Les effets « négatifs » .....	71
Les effets « positifs » .....	73
Comment déjouer l'algorithme? .....	75
Références .....	78
<b>Chapitre 7</b>	
Une sexualité satisfaisante : au-delà de l'image corporelle	
<i>Par Mérédith Cournoyer, B.A., sexologue</i> .....	81
La sexualité en question .....	82
<i>Cela ne vous rappelle-t-il pas les pressions exercées sur</i> <i>l'apparence corporelle?.....</i>	83
L'honnêteté et la bienveillance comme rempart face au malaise ....	83
Notre dialogue intérieur.....	85
Nourrir l'ensemble .....	88
Se rapprocher de l'Autre, s'épanouir en soi .....	90
Retour aux sens .....	92
Conclusion .....	93
Références .....	94

## **Chapitre 8**

Concrètement... Comment apprécie-t-on son corps  
à sa juste valeur chaque jour?

<i>Par Frédérique Dontigny</i> .....	95
Organismes et professionnels .....	96
Diversité corporelle .....	97
Nutrition .....	97
Activité physique.....	98
Pratique d'activité physique intuitive.....	98
Yoga .....	99
<i>Salutation au Soleil A</i> .....	100
<i>Salutation au Soleil B</i> .....	107
<i>Posture de l'enfant/Balāsana</i> .....	119
<i>Posture de l'arbre/Vrksāsana</i> .....	120
<i>Les postures de guerriers et guerrières/Virabhadrasana</i> .....	121
<i>Guerrier dansant</i> .....	122
Pleine conscience .....	124
Gratitude .....	125
Méditation.....	126

## **Chapitre 9**

Témoignages.....	127
Entrevue avec Jessica Brodeur, alias @jessbrod_fit .....	128
Entrevue avec Dre Patricia Doucet, médecin de famille.....	133
Entrevue avec Dre Janick Coutu, psychologue .....	140

**Conclusion** .....

**Biographies**.....