

Table des matières

Remerciements	9
Introduction	11
Chapitre 1	
L'impact de notre génétique sur notre poids et la notion de poids naturel	
<i>Par Frédérique Dontigny</i>	13
Références	16
Chapitre 2	
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
Chapitre 3	
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
Chapitre 6	
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
Chapitre 7	
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.....