

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	7
<b>Chapitre 1 – Pourquoi maigrir ?</b> .....	11
■ Quelles sont les sources de motivation ? .....	11
■ Qu’améliore-t-on en perdant du poids ? .....	13
Les différentes complications.....	13
<b>Chapitre 2 – Qu’est-ce que l’obésité ?</b> .....	17
■ Les critères de définition de l’obésité .....	17
■ Les risques de santé associés à l’obésité .....	19
<b>Chapitre 3 – Sommes-nous égaux devant la calorie ?</b> .....	21
■ Combien de calories brûlez-vous ? .....	21
■ Brûlez plus en bougeant plus ! .....	22
■ Auriez-vous un défaut de thermogenèse ? .....	23
UCPI et UCP3 .....	24
Une thermogenèse basse .....	24
■ Connaissez-vous la graisse brune ? .....	25
Le processus « découplant ».....	26

■ Nous n'avons pas les mêmes gènes .....	27
■ Quelle est la part de la génétique ? .....	28
<b>Chapitre 4 – Mon poids, c'est dû aux hormones !.....</b>	<b>31</b>
■ La thyroïde et la dépense énergétique.....	32
■ Les glandes surrénales et le cortisol.....	33
■ Et les hormones sexuelles ! .....	33
Les hormones sexuelles chez les femmes.....	33
Les hormones sexuelles chez les hommes.....	34
■ Les hormones de la faim .....	35
La ghréline.....	35
Les GLPI .....	36
La leptine.....	36
<b>Chapitre 5 – L'intestin, notre second cerveau .....</b>	<b>39</b>
■ Des bactéries qui font grossir ou maigrir .....	40
■ Influence du microbiote sur le développement du diabète .....	42
■ Transplanter des selles !.....	43
Transplantation de selles chez des jumeaux.....	44
<b>Chapitre 6 – Mon stress me fait grossir.....</b>	<b>47</b>
■ Évaluez votre état de stress .....	47
■ Le stress fait grignoter .....	49
■ Nous ne sommes pas égaux face au stress.....	50
1. Vous êtes sensible au stress avec beaucoup de stress .....	51
2. Vous êtes sensible au stress avec peu de stress.....	51
3. Vous êtes résistant au stress avec beaucoup de stress.....	51
4. Vous êtes résistant au stress et vous avez peu de stress .....	52
■ Êtes-vous stressé ? .....	53
Les soucis de travail.....	53
Les difficultés relationnelles .....	54

■ Subissez-vous beaucoup de stress ? .....	55
■ Êtes-vous sensible au stress ? .....	57
<b>Chapitre 7 – Gérez vos dérapages alimentaires .....</b>	<b>61</b>
■ Les mécanismes des troubles du comportement alimentaire ..	61
■ Du cercle vicieux au cercle vertueux .....	63
Analysez vos crises alimentaires, cherchez les déclencheurs ...	64
Repérez vos pensées automatiques négatives (les PAN) .....	65
Exprimez vos émotions pour maigrir .....	66
Choisissez quelques stratégies pratiques au lieu de céder à vos compulsions .....	67
<b>Chapitre 8 – Quelle diète conseiller ? .....</b>	<b>73</b>
■ La composition de la diète .....	73
■ Maigrir selon sa personnalité .....	75
■ Quel régime ? Seraient-ils tous les mêmes ? .....	76
■ À quelle vitesse ? .....	77
■ Quelles hormones de la faim faut-il traiter ? .....	79
■ Une diète restrictive cause-t-elle des troubles alimentaires ? ...	80
■ Est-ce qu'une diète riche en protéines pourrait limiter une perte musculaire ? .....	81
■ Quelques conseils pour les médecins .....	81
<b>Chapitre 9 – Mangez mieux, vous perdrez du poids ! .....</b>	<b>83</b>
■ Repérez et évitez les erreurs alimentaires .....	83
Les boissons .....	84
Les graisses .....	85
Les fameux « 3 P » .....	86
Trop de fruits ! .....	86
■ Comment avoir une bonne alimentation ? .....	87
Mangez régulièrement .....	87
Que signifie « équilibré » ? .....	88

■ Comment maintenir une perte de poids ? .....	92
Restez actif .....	92
Ne sautez pas le petit déjeuner .....	93
Surveillez votre poids .....	94
Supprimez les graisses.....	94
Apprenez à gérer vos compulsions alimentaires .....	95
Entretenez votre motivation .....	95
■ Nutrition et peau.....	96
■ Nutrition et sport .....	97
<b>Chapitre 10 – Bougez pour maintenir une perte de poids .....</b>	<b>99</b>
■ Faites-vous prescrire une « ordonnance verte » .....	99
■ Malades de sédentarité.....	100
■ Être convaincu !.....	102
■ Pourquoi est-il si difficile de changer ?.....	103
<b>Chapitre 11 – Et si vous choisissiez d’être opéré ?.....</b>	<b>107</b>
■ Quelles sont les chirurgies de l’obésité ?.....	108
■ Efficacité de la chirurgie .....	110
■ Quels sont les critères pour se faire opérer ?.....	110
■ Les facteurs prédictifs du succès de l’opération .....	113
■ Obligation du suivi après l’opération .....	114
<b>Conclusion .....</b>	<b>117</b>
<b>Lexique.....</b>	<b>121</b>
<b>À propos des auteurs .....</b>	<b>127</b>