

Sommaire

INTRODUCTION	1
--------------------	---

I. Le juste poids, une question de point de vue

Le juste poids, c'est dans la tête ?	11
Ça veut dire quoi, le juste poids ?	13
La question du poids se pose-t-elle à tout âge de la vie ?	16
Pourquoi a-t-on intérêt à avoir le juste poids ?	20
Est-il vrai que certaines personnes n'ont pas de problèmes de poids ?	25
Quand on est gros (ou mince) dans l'enfance, le reste-t-on toute sa vie ?	28
L'IMC, doit-on s'y fier ?	31
Conclusion... à chacun son poids !	35

II. Les problèmes de poids

Dois-je m'inquiéter quand ma fille – ou mon fils – grossit ?	41
--	----

Quelle attitude adopter face à un enfant dont le comportement alimentaire nous semble inquiétant ?	47
Ma fille, si mince et gracieuse jusque-là, s'est mise à grossir ; comment dois-je réagir ?	51
Ma petite fille de six ans, qui vient de commencer la danse, est jugée « trop grosse » par son professeur ; que dois-je en penser ?	54
Pourquoi est-ce à l'adolescence que l'on a tendance à grossir ?	58
Mon petit ami dit qu'il m'aime comme je suis, dois-je le croire envers et contre tout ?	60
Les problèmes de poids sont-ils réservés aux filles ? Et les garçons, alors ?	66
Ma fille de onze ans ne cesse de me dire qu'elle a peur de grossir ; que faire ?	70
À sept ans, ma fille se trouve trop grosse ; comment dois-je le prendre ?	74
« Ma fille de douze ans, que je trouve adorable et plutôt mince, m'a demandé si je ne la trouvais pas trop grosse ; que dois-je faire ? » demande un père.....	77
« Je me sens moche, je me sens lourde, je me sens grosse ! »... Quel malaise cachent ces plaintes ?	81
Pourquoi est-ce que je me sens systématiquement trop grosse pour me mettre en maillot de bain l'été ?	85
Ma fille ne s'aime pas, et pourtant elle a tout pour elle ; comment l'en convaincre ?	89
Ma fille de quatorze ans a vraiment un corps magnifique, ne devrait-elle pas devenir mannequin ?	92

Ma fille ne mange presque rien, est-elle anorexique ?	95
Est-il vrai que les anorexiques ne veulent pas manger car elles craignent de ne plus pouvoir s'arrêter et de devenir énormes ?	99
Ma fille anorexique est sortie de l'hôpital avec un poids normal, mais le docteur dit que je n'en ai pas fini ; qu'entend-il par là ?	106
Ma nièce Nayla est anorexique, j'ai l'impression qu'elle va de plus en plus mal, que puis-je faire pour elle ?	110
Mon amie est anorexique... Comment puis-je l'aider ?	114
Si ma fille, qui a été anorexique, grossit trop, que va-t-il se passer ?	117
Ma fille de quinze ans a commencé un régime, dois-je craindre qu'elle devienne anorexique ?	121
Ma belle-mère est grosse, mes belles-sœurs sont grosses, ma fille ne risque-t-elle pas elle aussi de devenir grosse ?	125
Ma fille aînée est parfaite alors que ma petite dernière est boulotte ; pourquoi cette différence ?	128
La boulimie, c'est quoi ?	131
Pourquoi les « plus maigres » donnent-ils souvent l'impression d'être bien dans leur peau ?	134
Est-il vrai que certaines personnes peuvent manger beaucoup sans jamais grossir ?	137
Peut-on ne rien manger sans maigrir pour autant ?....	139
Ma fille (ou mon fils) dit que je la gave, que dois-je comprendre ?	142
Conclusion	145

III. Les grands et petits trucs pour gagner le juste poids... ou le retrouver !

Quels sont les secrets d'un régime réussi à l'adolescence ?	149
Quel est le meilleur régime pour grossir quand on se sent trop maigre ?.....	151
Peut-on manger normalement après un régime ? Est-ce que l'on regrossit sitôt que l'on arrête un régime ?.....	153
J'ai commencé un régime pour mincir et... ..	156
Comment ne pas se laisser décourager quand... ..	162
Donnez-moi dix bonnes raisons de trouver et garder mon juste poids.....	168
Des idées recettes pour donner un bon goût... quand on doit manger peu	171
Des idées recettes pour commencer et continuer à se sentir bien	174
Des idées pour s'estimer mieux et préserver son moral	176
CONCLUSION.....	183