

Angelo Tremblay, Ph. D.

Prenez le contrôle de votre appétit...



et de votre poids

Prenez le contrôle
de votre appétit...

et de votre poids

Révision : Jocelyne Dorion
Design graphique : François Daxhelet
Infographie : Johanne Lemay

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et
Archives Canada**

Tremblay, Angelo

Prenez le contrôle de votre appétit— et de votre poids

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-7619-2703-1

1. Perte de poids. 2. Poids corporel - Régulation.
3. Appétit. 4. Alimentation - Aspect psychologique. I. Titre.

RM222.2.T73 2010 613.2'5 C2010-940480-7

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

- Pour le Canada et les États-Unis :

M ESSAGERIES ADP*

2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél. : 450 640-1237
Télécopieur : 450 674-6237

Internet : www.messengeries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.

- Pour la France et les autres pays :

I NTERFORUM editis

Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Tél. : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33

Service commandes France Métropolitaine

Tél. : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28

Internet : www.interforum.fr

Service commandes Export – DOM-TOM

Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr

Courriel : cdes-export@interforum.fr

- Pour la Suisse :

I NTERFORUM editis SUISSE

Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Tél. : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68

Internet : www.interforumsuisse.ch

Courriel : office@interforumsuisse.ch

Distributeur : OLF S.A.

ZI. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse

Commandes : Tél. : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

- Pour la Belgique et le Luxembourg :

I NTERFORUM BENELUX S.A.

Fond Jean-Pâques, 6
B-1 348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Fax : 32 (0) 10 41 20 24

Internet : www.interforum.be

Courriel : info@interforum.be

03-10

© 2010, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2010
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-2703-1

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des
entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



Le Conseil des Arts du Canada
The Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée
à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada
par l'entremise du Programme d'aide au développement de
l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.

Angelo Tremblay, Ph. D.

Prenez le contrôle de votre appétit... et de votre poids

Rédaction: Véronique Robert



Une compagnie de Quebecor Media

AVANT-PROPOS

LA FAMEUSE THÉORIE DU COMPTE BANCAIRE

« Lorsque je me mets au régime, je perds les cinq premiers kilos assez facilement, mais ensuite, j'atteins un plateau et j'ai beaucoup de difficulté à perdre davantage. »

« Je n'ai aucune difficulté à gérer une équipe de 15 personnes, mais je suis incapable de gérer mon poids sur une longue période. C'est très frustrant ! »

« Après m'être astreinte à des régimes sévères plusieurs fois, je me retrouve avec un poids supérieur à mon poids de départ. Je suis découragée ! »

« Je ne comprends pas pourquoi j'ai pris du poids récemment. Je travaille très dur et j'ai peu de temps pour me reposer. Il me semble que le stress devrait pourtant brûler beaucoup de calories ! »

Vous reconnaissez-vous dans l'une ou l'autre, ou plusieurs, de ces situations? Si c'est le cas, cet ouvrage est pour vous. Ces phrases, que j'ai souvent entendues au cours de ma carrière de chercheur dans le domaine de l'activité physique, de l'obésité et de la nutrition, nous disent que gérer son poids est plus compliqué qu'il n'y paraît.

Je dis « qu'il n'y paraît », car perdre des kilos devrait, logiquement, être une opération plutôt simple, n'est-ce pas ? Après tout, c'est ce que laisse entendre la théorie classique sur la question, qui compare la gestion du poids à celle d'un compte bancaire : si les retraits sont plus importants que les dépôts – autrement dit, si on dépense plus de calories qu'on n'en consomme –, le solde d'argent/kilos sera négatif et on perdra du poids. Inversement, si on consomme plus de calories qu'on n'en dépense, le solde sera positif et on gagnera du poids. La théorie n'est pas fautive, mais elle ne dit pas tout. Ceux et celles d'entre vous qui ont éprouvé des difficultés à équilibrer leur compte bancaire savent d'expérience que l'opération n'est pas si simple.

Quels sont donc les obstacles qui compliquent la gestion du poids ? Et comment les surmonter ? C'est là que j'espère pouvoir éclairer un peu votre lanterne et, surtout, vous donner un petit coup de pouce. Je vais vous parler, entre autres, de facteurs que l'on ne fait que commencer à explorer et qui influent sur notre appétit. **Si l'on devient conscient de l'existence des facteurs qui influencent le désir de manger et que l'on comprend leur mécanisme, on fait un grand pas vers la reprise du contrôle de l'appétit.** Par le fait même, on aura franchi une étape importante vers une reprise du contrôle du

poids à long terme, puisqu'elle sera fondée sur la compréhension du corps et du cerveau.

Aborder ainsi la gestion du poids, à une époque où sévit une épidémie d'obésité, me paraît infiniment plus utile et souhaitable que la méthode des régimes amaigrissants, inefficaces à 97 %, quand ils ne sont pas carrément dommageables pour la santé.

Les voleurs de NIP

L'interprétation classique de la théorie dépôts -retraits, basée sur le strict calcul des calories, a conduit la plupart des professionnels de la santé à attribuer principalement le gain de poids à deux causes : la malbouffe et un manque d'exercice. Or les recherches que mène mon équipe depuis une trentaine d'années m'ont amené à identifier un certain nombre d'effets insoupçonnés sur la manière dont fonctionne le compte bancaire.

Qu'on se comprenne bien : il est exact que le rapport dépôts/retraits détermine si notre tour de taille gagne ou perd quelques centimètres. Toutefois, ce n'est qu'une partie de l'équation. J'ai pu constater, au fil des années, comme d'autres personnes qui se sont penchées sur ces questions, que **plusieurs facteurs influencent la quantité ou la fréquence des dépôts, ainsi que la manière dont s'effectuent plusieurs dépôts, parfois à notre insu!**

Vous avez bien lu: à notre insu. Dans ce livre, je vais tenter d'expliquer comment des facteurs qui, en apparence, n'ont rien à voir avec l'ajout ou la soustraction de calories affectent le solde du compte bancaire – ce que les scientifiques appellent le bilan

énergétique. **Saviez-vous que la fatigue, une carence en certains minéraux, certaines catégories d'aliments, plusieurs hormones ou encore les rapports que vous avez entretenus avec votre mère décideront en partie si vous entrerez ou non à Noël dans votre nouvelle petite robe noire ?** Ces éléments, et il y en a d'autres, se comportent, si j'ose dire, comme des voleurs de NIP, au sens où ils modifient, en secret, mais de manière bien tangible, le chiffre qui apparaîtra sur le péso -personne. Sauf que, contrairement aux voleurs de NIP en chair et en os, ils font gonfler notre solde au lieu de le réduire.

Comment agissent-ils ? La majorité d'entre eux stimulent notre appétit – et que se passe-t-il lorsque nous ressentons la faim ? Habituellement, nous mangeons ! D'autres ont pour effet de réduire nos dépenses caloriques : nous pensions avoir retiré 1000 dollars de notre compte, et notre relevé indique un retrait de 500 dollars seulement ! Dans la vraie vie, ce serait une bonne nouvelle, mais quand on tente de se dépouiller de kilos plutôt que de dollars, un solde positif fait moins plaisir...

Des attentes réalistes

La science est loin d'avoir toutes les réponses qui nous permettraient, et nous permettront peut-être un jour, de modifier notre silhouette à volonté. Les solutions miracles, si tant est qu'elles soient envisageables, n'existent pas pour l'instant. De plus, quand on aborde la question du contrôle du poids, il est important d'avoir des attentes réalistes et de s'interroger sur ses valeurs : est-ce vraiment si impor-

tant de ressembler à ces mannequins qu'on voit sur les couvertures des magazines ? Nous semblons avoir oublié que l'embonpoint, il n'y a pas si longtemps, était un critère de beauté, et que la rondeur chez une femme peut être tout à fait séduisante. Plusieurs pays ont signé récemment des chartes interdisant l'embauche de mannequins de type anorexique. Il était temps.

Il reste que, pour plus de la moitié des femmes au Canada, la gestion du poids est une préoccupation quotidienne. J'aimerais mettre à profit les connaissances que j'ai acquises au fil des ans pour vous aider à comprendre le pourquoi de certaines difficultés et pour vous aider à vous sentir mieux dans votre peau par l'atteinte d'objectifs réalistes. Si, au terme de cet ouvrage, vous comprenez un peu mieux la façon dont fonctionne votre corps, les raisons qui font que vous avez faim à tel moment plutôt qu'à tel autre et les solutions qui vous permettront de devenir la meilleure gérante ou le meilleur gérant de votre compte bancaire de manière à optimiser votre santé, votre bien-être et votre joie de vivre, j'aurai atteint mon but.



Comprendre pour mieux agir



Chapitre 1

EN GUISE DE HORS-D'ŒUVRE

Comment puis-je perdre du poids de façon permanente, notamment en contrôlant mieux mon appétit ? Si vous faites partie de la multitude de gens qui désirent perdre du poids, vous vous êtes sans doute posé cette question plus d'une fois. Mon objectif, dans cet ouvrage, est de vous seconder dans cette entreprise, et l'expérience m'a appris que, lorsqu'on comprend une situation et que le problème est bien posé, il est plus facile et plus motivant d'appliquer les solutions.

C'est pourquoi, avant d'attaquer de front le sujet du contrôle de l'appétit et des méthodes susceptibles de favoriser un contrôle du poids à long terme, mettons la table et faisons d'abord un petit détour pour expliquer ce qui se passe dans l'organisme lorsque nous tentons de faire fondre des kilos. Abordons, en particulier, le rôle méconnu de la graisse corporelle et des caprices du métabolisme. Cela pourra éclairer le pourquoi et l'importance de certains conseils pratiques parfois dispensés sans explication suffisante.

La graisse : une ennemie ou une amie ?

Si vous avez déjà tenté de perdre du poids, vous savez que cette entreprise se heurte à deux grandes difficultés. La première, c'est qu'au -

delà d'une perte qui varie d'un individu à l'autre, mais qui se situe fréquemment autour de 10 kilos, il peut devenir très difficile de perdre davantage. La seconde difficulté est de se maintenir au nouveau poids une fois qu'on a réussi à faire baisser le chiffre sur le pèse-personne.

Pourquoi le corps oppose-t-il une résistance aussi féroce ? En grande partie parce que la graisse corporelle est une source de protection. Le biologiste dirait que la graisse contribue à un phénomène de régulation, au sens où elle aide à retrouver l'équilibre calorique (l'équilibre entre ce que l'organisme consomme et ce qu'il dépense). En fait, on pourrait décrire l'obésité comme une dépendance excessive

à la graisse pour assurer l'équilibre du compte bancaire. C'est pourquoi le corps se bat pour la conserver. Je m'étonne que l'on n'entende jamais les professionnels de la santé, non plus que les scientifiques, s'exprimer sur ce sujet, alors qu'il s'agit pourtant d'un fait connu.

« La graisse corporelle est une source de protection. C'est pourquoi le corps se bat pour la conserver. »

La graisse, un bouclier

Il est vrai qu'un excès prononcé de graisse corporelle, communément appelé obésité, augmente le risque de connaître plusieurs ennuis de santé, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète et le cancer. Cependant, la graisse corporelle remplit aussi de nombreuses fonctions bénéfiques. Parmi ses fonctions connues : elle protège les organes internes du froid et des chocs, elle protège la fertilité fémi -

nine (les femmes qui ont très peu de graisse corporelle, les athlètes, par exemple, peuvent être sujettes à des irrégularités menstruelles et à des problèmes de fertilité), elle stocke des vitamines et sécrète des hormones dont l'organisme a besoin. Évidemment, à l'époque de nos lointains ancêtres, elle permettait aussi et surtout de survivre aux nombreuses famines.

Ce ne sont là que quelques-uns des effets protecteurs documentés de la graisse corporelle. Or les nombreuses études qui se sont penchées sur le gain et la perte de poids en sont venues à la conclusion que, de surcroît, accumuler de la graisse est, pour le corps, une manière de réagir à un stress. Donc, lorsqu'il devient ardu de perdre du poids au-delà d'un certain seuil, c'est parce que le corps cherche à se protéger contre quelque chose. L'énumération qui précède ne signifie pas, il faut le préciser, que le gain de graisse soit désirable : il est plutôt un moindre mal ou, si l'on veut, le prix à payer pour composer avec un environnement inadéquat.

Qu'est-ce que ce quelque chose contre lequel le corps cherche à se protéger ? Nous ne le savons pas. Mais nous pouvons affirmer que la perte de poids a des effets qui rendent l'organisme vulnérable, en particulier par rapport au contrôle de l'appétit et à la dépense d'énergie. Peu importe la manière dont on s'y prend pour faire fondre les kilos, plus la perte est importante, plus l'effet vulnérabilisant quant au contrôle du poids sera prononcé.

« Cela ne veut pas dire que le gain de graisse soit désirable. Il est un moindre mal, le prix à payer pour composer avec un environnement inadéquat. »

Est-ce que cela signifie qu'il est inutile de tenter de passer de la taille 14 à la taille 10? Non. Mais il est important de comprendre les conséquences d'une perte de poids pour assurer le succès de l'opération « de 14 à 10 ».

L'INCROYABLE PARADOXE DE LA GRAISSE

Saviez-vous que la graisse a un effet stabilisateur sur le poids? Cela semble paradoxal, n'est-ce pas? Et pourtant, c'est exact. Parmi les effets bénéfiques de la graisse, deux nous intéressent particulièrement :

- 1.** Elle augmente la dépense énergétique, parce qu'elle incite les tissus avoisinants, les muscles, notamment, à brûler des calories;
- 2.** Elle aide à contrôler le poids et l'appétit, aussi incroyable que cela puisse paraître. Prenons l'exemple d'une personne qui, depuis plusieurs années, n'a pas une hygiène de vie idéale (elle se nourrit mal, dort peu et ne fait pas d'exercice). Cette personne va engraisser, mais pas de façon illimitée. Après quelque temps, son poids va se stabiliser – à un niveau représentant 10, 15 ou 20 kilos de plus que son poids initial – et son appétit aussi.

Pourquoi alors, demandez-vous, certaines personnes continuent-elles à prendre du poids au point d'atteindre un stade qu'on qualifie d'obésité morbide? Il est possible que ces personnes souffrent d'un trouble hormonal ou qu'elles soient portées à produire de nouvelles cellules adipeuses (cellules grasses).

Perdre du poids lentement ou rapidement ?

Est-il préférable de perdre des kilos lentement et progressivement plutôt qu'en accéléré ? Les études n'ont pas apporté – pas encore, du moins – de réponse concluante à cette question. Il semblerait logique qu'une perte lente et progressive permette au corps de mieux s'adapter et, par conséquent, augmente les chances de maintenir la perte à long terme, mais nous ne pouvons l'affirmer avec certitude.

Première stratégie : se fixer des objectifs réalistes

Puisque la graisse corporelle a un effet protecteur, il faut s'assurer de ne pas trop en perdre. Cela suppose qu'il est important de se fixer des objectifs réalistes afin d'augmenter au maximum les chances de maintenir le nouveau poids à long terme. Pour bon nombre de gens, un objectif réaliste signifie ne pas perdre plus de 10% de leur poids.

Même pour une personne qui serait très au-dessus de ce qu'on appelle son poids -santé ? demandez -vous. En me fondant sur mon expérience, je suis tenté de répondre oui. Parmi les réalisations novatrices attribuables à mon équipe de recherche figurent des travaux qui ont montré que certains individus peuvent être en bonne santé malgré un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 30 (officiellement, un individu dont l'IMC est supérieur à 30 est considéré comme obèse et comme ayant besoin de perdre du poids). Oubliez donc les images de top-modèles et soyez lucide par rapport à vous-même et à vos chances de succès réelles. L'important, ici, est d'être à l'écoute de votre corps :

« La graisse corporelle a un effet protecteur et stabilisateur. Il faut donc s'assurer de ne pas trop en perdre ! »

si, après une perte de poids substantielle, vous ne vous sentez pas trop fatigué ni trop affamé, il est possible

que votre corps soit capable de continuer à en perdre un peu. Mais si vous avez toujours faim, manquez d'énergie et constatez qu'il devient difficile de maigrir davantage, il vaut mieux ne pas vous acharner.

Deuxième stratégie : proposer un troc à son corps

La perte de la protection jadis offerte par la graisse corporelle doit être compensée, à défaut de quoi le corps fera tout – et il est malin! – pour reprendre la graisse disparue. Le corps a perdu quelque chose. Il faut lui offrir quelque chose en échange. Il faut troquer la perte de graisse contre de bonnes habitudes de vie.

UN EXEMPLE DE TROC, L'HISTOIRE DES NAGEUSES

Qu'arrive-t-il si une personne habituée à dépenser beaucoup d'énergie réduit tout à coup sa dépense, sans modifier par ailleurs son régime alimentaire? Notre équipe a eu l'occasion de se pencher sur cette situation lorsque nous avons étudié le cas de six nageuses d'élite qui ont interrompu temporairement leur entraînement intensif après avoir pris part à des compétitions de haut niveau. Ces athlètes ont continué à manger comme elles le faisaient pendant leur période d'entraînement. C'était une alimentation saine, mais les nageuses n'ont pas réduit leur consommation de calories pour tenir compte de la réduction de leurs dépenses énergétiques.



Vous devinez la suite : au bout de deux mois sans entraînement intensif, elles avaient gagné en moyenne 4,8 kilos, dont 4,3 de graisse corporelle. Cela correspond à la quantité d'énergie – de calories – qu'elles auraient brûlée si elles avaient maintenu leur programme d'entraînement. Que s'était-il passé ? Il y avait eu un troc : la protection offerte jadis par l'activité physique avait été échangée contre celle offerte par le gain de graisse qui rétablissait l'équilibre du compte bancaire¹. Nous n'avons pas suivi les nageuses par la suite, mais il est certain que la reprise de leur entraînement, après ces deux mois de congé, a donné lieu à un troc dans l'autre sens : la protection fournie par le gain de graisse a pu être échangée contre la protection apportée par l'exercice.

Il y a plusieurs siècles, les gens travaillaient dur physiquement et la malbouffe n'existait pas encore. Or, comme société, nous avons fait des choix qui ne sont pas ce à quoi l'évolution nous a préparés, et qui ne sont pas toujours les meilleurs pour la santé : ceux d'un mode de vie largement sédentaire et d'une alimentation pas nécessairement idéale. L'embonpoint généralisé dans notre société industrielle est une façon qu'a trouvée l'organisme pour se défendre contre ces agressions.

Voilà pour la toile de fond ! Or, dans un contexte de perte de poids, qu'arrive-t-il si on décide de se priver, de couper brusquement l'apport calorique – la quantité de calories que nous consommons dans

« Nous devons
trouver une nouvelle
source de protection
pour notre corps. »

une journée ? Poser la question, c'est y répondre. Si quelqu'un n'a pas pris soin, en perdant du poids, de remplacer par autre chose ce que lui procurait

le gain de graisse, on sait ce qui va se passer : après une perte de 5 ou 10 kilos, la personne aura faim. TRÈS faim. Elle ne pourra maigrir davantage et elle va regagner les kilos qu'elle avait perdus. Le compte bancaire affichera de nouveau un surplus. C'est comme quitter son emploi sans s'être assuré qu'un autre job nous attend...

Qu'est-ce qu'une calorie ?

Dans le mot *calorie*, qui vient de *calor*, il y a la notion de chaleur. Une calorie, en effet, est la quantité de chaleur nécessaire pour élever d'un degré Celsius la température d'un kilogramme d'eau. Au quotidien, on utilise le terme calorie pour désigner la quantité d'énergie apportée par un aliment. Plus un aliment est riche en graisses et en sucre, plus il contient de calories (on dit aussi : plus il est calorique). Ainsi, une petite tomate fournit 19 calories, une pomme de 150 g, 73 calories, mais 100 g de frites, 275. Une pointe de tarte au sucre – sans crème glacée ! – n'en fournit pas moins de 500. Notez que, pour être exact, il faudrait parler de kilocalorie. Cependant, dans la langue de tous les jours, on utilise simplement le terme « calorie ».

Une solution permanente

Vous découvrirez au fil des chapitres une foule de conseils pour mieux contrôler votre appétit et vous sentir bien dans votre peau. Par ailleurs, le véritable facteur de votre succès réside dans votre capacité à mettre en pratique ces conseils de façon permanente. Autrement, la graisse risque de faire un retour en force pour compenser les habitudes que vous n'aurez pas réussi à adopter.

La solution est simple : cesser de compter les calories et investir dans son capital santé. Plus on adopte les bonnes stratégies, plus on augmente ses chances d'avoir un corps sain qui n'aura jamais besoin, ou très peu, de gagner de la graisse pour maintenir l'équilibre physiologique.

EN BREF

- » La graisse corporelle est source de protection pour le corps.
- » Au-delà d'un seuil qui varie selon les individus, le corps résiste à la perte de poids pour conserver cette protection.
- » Il importe de se fixer des objectifs réalistes de perte de poids pour ne pas priver le corps de cette protection.
- » Il faut offrir au corps une compensation pour ce qu'on lui enlève. Nous verrons dans les prochains chapitres toutes les stratégies qui permettent de procurer au corps les mêmes vertus protectrices.
- » Le facteur clé de succès réside dans votre capacité à conserver les bonnes habitudes que vous allez acquérir. Au fil des chapitres, je vous indiquerai un certain nombre d'astuces pour y parvenir!

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS **7**

PARTIE 1

Comprendre pour mieux agir

Chapitre 1	EN GUISE DE HORS-D'ŒUVRE	15
Chapitre 2	QUAND LE CORPS SE BRAQUE	25

PARTIE 2

Qui suis-je ?

Chapitre 3	L'HÉRITAGE GÉNÉTIQUE	45
Chapitre 4	MANGER, UNE HISTOIRE DE FAMILLE	57

PARTIE 3

Le mode de vie qui change tout

Chapitre 5	PERDRE DU POIDS... LES YEUX FERMÉS	73
Chapitre 6	SE CREUSER LES MÉNINGES, ÇA CREUSE AUSSI L'ESTOMAC	83

Chapitre 7	MANGER SES ÉMOTIONS	95
Chapitre 8	BOUGER POUR CONTRÔLER SON APPÉTIT	103

PARTIE 4

Que manger pour contrôler mon appétit ?

Chapitre 9	APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES SIGNAUX DE SATIÉTÉ	119
Chapitre 10	LES ALIMENTS QUI NUISENT AUX SIGNAUX DE SATIÉTÉ	129
Chapitre 11	LES ALIMENTS GAGNANTS	143

PARTIE 5

Les solutions à long terme

Chapitre 12	VIVRE AUTREMENT	185
-------------	-----------------	------------

NOTES	193
-------	------------



Votre poids vous préoccupe quotidiennement? Vous vous sentez coupable lorsque vous succombez à la tentation? Vous vous êtes déjà lancé dans des régimes amaigrissants qui se sont révélés inefficaces? Il est temps de changer votre façon de penser! Dans ce livre, Angelo Tremblay démystifie les mécanismes de l'appétit et vous aide ainsi à mieux comprendre comment fonctionne votre corps. Il aborde entre autres certains facteurs inédits comme le sommeil, le travail mental, le stress, les émotions et certaines carences alimentaires pour expliquer l'apparition des kilos superflus. Et il vous renseigne sur les « aliments gagnants » qui pourront vous aider à contrôler votre poids et à vous sentir rassasié plus longtemps. Nourri d'exemples amusants, d'informations scientifiques et d'anecdotes personnelles, ce livre vous fournit une foule de conseils simples qui ont fait leurs preuves et de réelles solutions à long terme pour reprendre le contrôle de votre corps. Vous pourrez ainsi optimiser votre santé, ressentir au quotidien un bien-être durable et cette joie de vivre que vous recherchez tant.

Hormones
Sommeil
Émotions
Bagage familial
Travail mental
Stress
Alimentation
Activité physique



Angelo Tremblay, sommité internationale dans le domaine de l'obésité, a publié près de 500 articles scientifiques. Réalisés grâce à la Chaire de recherche du Canada sur l'environnement et le bilan énergétique, ses travaux ont contribué à identifier et à caractériser certaines causes insoupçonnées du surpoids. Professeur de physiologie et de nutrition à l'Université Laval depuis 1976, il a été coureur de fond de haut niveau, ayant participé à 22 marathons, dont celui de Boston à deux reprises.

