

DR STÉPHANE CLERGET

## Les kilos émotionnels

Comment  
s'en libérer



ALBIN MICHEL

Livre

**Auteur(s)** : Clerget, Stéphane

**Titre(s)** : Les kilos émotionnels [Texte imprimé] : comment s'en libérer sans régime ni médicaments / Auteur Clerget, Stéphane.

**Editeur(s)** : Paris : Ed. Albin Michel, impr. 2009 (53-Mayenne : Impr. Floch).

**Résumé** : Les fluctuations de poids ne sont pas seulement une question d'arithmétique - apport et consommation de calories - mais aussi d'émotions. Il y a une participation affective aux prises de poids et à la résistance de notre organisme à les perdre. Stéphane Clerget, psychiatre de renom, auteur de nombreux ouvrages, explique les origines psychologiques de nos déséquilibres : conditionnement par l'éducation, pulsion orale, anxiété, consolation... Dans ce livre essentiel, il donne les clés pour se rééduquer, afin de réagir au stress sans compenser par la nourriture. Pour restaurer l'image de soi et rester bien dans son corps.

**Sujet(s)** : Alimentation : Régime Alimentation : Comportement

**Indice(s)** : 613.2 CLE



Exemplaires

Support	Cote	Localisation	Utilisation	Situation	Date retour
Livre	613.2 CLE	Documentaires Adultes	prêt normal	En rayon	