



Livre

**Auteur(s)** : Clerget, Stéphane (Auteur)

**Titre(s)** : Les kilos émotionnels : comment s'en libérer sans régime ni médicaments / Dr Stéphane Clerget.

**Editeur(s)** : Paris : Éd. France loisirs, impr. 2010.

**Autres** : 1 vol. (284 p.) . couv. ill. en coul. . 23 cm

**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, 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)** : Prise de poids : Aspect psychologique ; Troubles du comportement alimentaire

**Lien** : [https://www.images-chapitre.com/ima1/newbig/456/57270456\\_13511299.jpg](https://www.images-chapitre.com/ima1/newbig/456/57270456_13511299.jpg)



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.2 *CLE*	Prêt normal	Disponible	Plaintel