



POURQUOI J'AI FAIM ? *De la peur de manquer à la folie des régimes*

Dr Marie THIRION

Espaces Libres - Poches

En librairie le 9 avril 2020

LE LIVRE

La faim, l'appétit, le désir de manger, le manque, mais le manque de quoi ? Dès la naissance, cette pulsion est viscérale. Ensuite, elle s'imbrique avec l'affectif, puis avec l'obsession contemporaine de maîtrise du corps. Ce qui a permis le développement d'une discipline, la diététique, et la prolifération des régimes.

Marie Thirion fait le point sur ce qu'il en est réellement de la faim et du besoin de manger, tant sur le plan anthropologique que sur le plan biologique. Spécialiste du bébé, elle montre que ce qui se joue dès le plus jeune âge est déterminant pour la vie.

En étayant vigoureusement sa pensée sur la réalité physiologique et toutes les dernières données neurologiques (par exemple l'utilité des graisses pour stocker les toxines dont nous sommes imprégnés), elle dénonce bon nombre d'idées reçues (il faut absolument nourrir un bébé qui pleure, manger à heure fixe, faire un petit-déjeuner...).

Un ouvrage captivant qui donne un coup de pied dans la fourmilière des régimes, tout en apportant une réponse cohérente à la problématique du poids, et qui propose de précieuses pistes pour l'éducation alimentaire des enfants.

L'AUTEURE

Marie Thirion, médecin pédiatre, est l'autrice de *L'Allaitement* ; *Les Compétences du nouveau-né* ; *Le Rêve, le sommeil et l'enfant* (avec Marie-Josèphe Challamel). Elle vit à Grenoble.

Aurélié Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr