



POURQUOI J'AI FAIM ? *De la peur de manquer aux folies des régimes*

Dr Marie THIRION

En librairie le 5 septembre 2013

LE LIVRE

La faim, l'appétit, le besoin, le désir et l'envie : que recouvrent ces mots ? Quelle réalité résonne avec une telle intensité dans nos corps, nos peurs et nos imaginaires ? Pourquoi le désir devient-il urgence ? Quel « manque » vivons-nous que la nourriture ne comble que de courts moments ?

S'appuyant sur les dernières données physiologiques, neurologiques, métaboliques, le **Dr. Marie Thirion analyse les mécanismes de la faim, du plaisir et de la satiété.** Mais également la tonalité affective et émotionnelle de nos comportements dans un environnement nutritionnel donné. Dès le plus jeune âge, les expériences précoces cimentent le socle de nos faims. Pulsion viscérale innée puis équilibre construit, la faim ne se maîtrise pas : elle se vit.

Les raisons du surpoids et de l'obésité en Occident sont plus profondes que celles d'erreurs diététiques individuelles. Les arguments supposés scientifiques à l'appui des régimes sont gravement simplistes et véhiculent nombre d'idées reçues, source de multiples désillusions. Dans nos sociétés d'abondance alimentaire et de recherche éperdue de la minceur, il convient de s'interroger sur les divers paramètres de l'équilibre (et de déséquilibre) pour mieux adapter, tout au long de notre existence, nos réels besoins à nos modes de vie.

En comprenant mieux qui nous sommes, pourquoi et comment nous mangeons, ce **livre innovant et salutaire** nous invite à apprivoiser la faim, cette « merveilleuse pulsion qui nous fait vivre, grandir et durer ».

L'AUTEUR

Marie Thirion, médecin, pédiatre, est l'auteur de *L'Allaitement, Les compétences du nouveau-né, Le rêve, le sommeil et l'enfant* (avec Marie-Josèphe Challamel), tous publiés aux éditions Albin Michel.

Alexandra Diaconu ☎ 01 42 79 10 04
alexandra.diaconu@albin-michel.fr

Régions, Suisse, Belgique: Caroline Hardoy ☎ 01 42 79 19 12
caroline.hardoy@albin-michel.fr