



Livre

Auteur(s) : Lecerf, Jean-Michel (Auteur)

Titre(s) : Le surpoids, c'est dans la tête ou dans l'assiette ? : S'en sortir, c'est possible ! / Jean-Michel Lecerf.

Editeur(s) : Paris : Quae éditions, 2019.

Résumé : Dans le registre des poncifs, l'obésité et le surpoids ont incontestablement la palme d'or. Chacun a son point de vue, plus ou moins bienveillant, chacun donne sa solution... pour les autres. En s'appuyant sur sa large expérience clinique mais aussi sur l'analyse des données scientifiques, l'auteur a voulu revoir ici les évidences, soulever les inconnues, creuser les questions. Pourquoi parle-t-on "d'épidémie d'obésité" ? Pourquoi certains grossissent-ils et d'autres pas ? Pourquoi est-il difficile, mais pas impossible, de maigrir durablement ? Pourquoi c'est dans la tête mais pas seulement ? Pourquoi les fausses routes jalonnent-elles la prévention ? Comment apprendre à bien manger ? Et enfin, où en est la recherche sur toutes ces questions ? Au-delà des idées reçues et des raccourcis, ce livre souligne la complexité d'un problème de société où chaque histoire est différente.

Sujet(s) : Obésité Nutrition

Indice(s) : 613.2



Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	613.2 LEC	Disponible	prêt normal	