

Sommaire

Remerciements	11
Note aux lectrices et aux lecteurs	13
Préambule	15
Témoignage	17

1^{re} partie : Les TCA en pratique

Chapitre 1 : La tête	29
Côté psy	30
Côté diét	37
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	53
Chapitre 2 : Le corps	55
Côté psy	56
Côté diét	66
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	79
Chapitre 3 : Nutriments aliments et boissons	83
Côté psy	84
Côté diét	95
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	117
Chapitre 4 : L'équilibre alimentaire	123
Côté psy	124
Côté diét	129
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	143
Chapitre 5 : Faire les courses	145
Côté psy	146
Côté diét	152
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	159

Chapitre 6 : Les repas au quotidien	163
Côté psy	164
Côté diét	170
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	177
Chapitre 7 :	
Les repas en société, structurés	181
Côté psy	182
Côté diét	190
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	199
Chapitre 8 :	
Les repas en société, à volonté	201
Côté psy	202
Côté diét	211
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	219
Chapitre 9 : Collation, pot et en-cas	221
Côté psy	222
Côté diét	230
Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette	237

