

Sommaire

Introduction.....	9
Chapitre 1. Le comportement alimentaire normal.....	17
1. Description.....	18
1.1 La phase pré-ingestive.....	18
1.2 La phase ingestive.....	19
1.3 La phase post-ingestive.....	19
2. Finalités.....	20
2.1 Au plan énergétique.....	20
2.2 Au plan symbolique.....	21
2.3 Au plan hédonique.....	22
3. Régulation.....	22
3.1 Au plan physiologique.....	22
3.2 Comportement alimentaire et poids corporel.....	24
3.3 Le yo-yo se produit « à poids fixe ».....	24
3.4 Peut-on modifier son pondérostas et comment?.....	25
4. Genèse du comportement alimentaire normal.....	26
Chapitre 2. Les conduites alimentaires pathologiques.....	31
1. Les différents troubles des conduites alimentaires.....	32
1.1 Les troubles par défaut (apports insuffisants).....	32
1.2 Les troubles par excès.....	35
1.3 Les autres troubles.....	38
2. L'approche clinique.....	44
2.2 Le tableau boulimique.....	46
2.3 Le tableau de l'anorexie mentale.....	47
Chapitre 3. Étiologie 1. Aspects organiques.....	51
1. La vulnérabilité génétique.....	53
1.1 Génétique de l'obésité et des TCA.....	53
1.2 Les récepteurs cérébraux.....	55
1.3 Comorbidités d'origine génétique.....	56

2. Les autres facteurs biologiques	56
2.1 La sérotonine.....	56
2.2 Régimes déséquilibrés et sérotonine	57
2.3 Les neuropeptides: ACTH, CRH, LEPTINE.....	58
2.4 Addiction et dopamine	59
2.5 Déficits en micronutriments.....	64
3. Facteurs psychophysiologiques	66
3.1 La théorie de l'« external cue ».....	66
3.2 La notion de pondérostat:	67
3.3 La question du « bon ».....	68
3.4 Alliesthésie alimentaire et évaluation du pondérostat.	69
3.5 Restriction cognitive, précharge et effets désinhibiteurs	71
3.6 Le pondérostat et les spécialistes des troubles alimentaires.....	71
 Chapitre 4. Étiologie 2.	
Restriction cognitive et relation mère-enfant	73
1. La restriction cognitive et ses aspects psychologiques	74
1.1 La masse grasse de l'organisme est régulée	74
1.2 Les deux stades de la restriction cognitive	75
1.3 Autres facteurs intervenant dans la restriction cognitive.....	80
1.4 Conséquences d'une restriction cognitive prolongée ou sévère.....	82
2. La relation mère-enfant	83
2.1 Les mères pathogènes ou le personnage maternel défaillant.....	84
 Chapitre 5. Étiologie 3. Facteurs psychologiques.....	93
1. La dépression, cause ou conséquence?.....	93
1.1 Quelques mots sur la « dépression ».....	95
2. Le stress, nouveau malaise dans la civilisation.....	98
2.1 Les causes du stress.....	99
2.2 Le syndrome d'adaptation général de Selye	101
2.2 Le statut psychologique du sujet.....	102
3. Les organisations psychiques dominantes.....	103
3.1 La notion de structure dans le cadre des étiologies	103
3.2 Les grandes lignées structurelles.....	104
3.3 La relation d'objet	106
3.4 La nature de l'angoisse	107
3.5 Les voies de la décompensation	107
4. Le concept d'alexithymie.....	108
4.1 Au plan clinique	110
4.2 Le concept d'alexithymie est-il valide?.....	111
5. Oralité et addiction	113
5.2 Oralité et TCA	114
5.3 L'addiction.....	115

Chapitre 6. Approches thérapeutiques	119
1. Évaluation des différentes méthodes proposées	119
1.1 Des populations hétérogènes	119
1.2 Des malades qui ne sont pas malades	119
1.3 Les médiocres résultats d'ensemble	120
1.4 Un corps médical peu formé aux pathologies chroniques	121
2. Les deux grands courants de la prise en charge	121
2.1 Les thérapies cognitivo-comportementales.....	121
2.2 L'approche TCC classique dans les TCA et le surpoids.....	122
2.3 L'approche analytique rebaptisée psychodynamique	127
3. Quelques exemples de travail analytique.....	133
3.1 Angélique.....	133
3.2 Anémone.....	134
3.3 Marie-Christine.....	135
4. Indications et pratiques	137
4.1 La réduction des symptômes	138
4.2 Le patient apparaît-il dépressif?	138
4.3 Des caractéristiques psychologiques particulières	138
4.4 Le court-circuit de l'affect	138
Chapitre 7. Pour une psychonutrition	141
1. Repérages	141
1.1 Du côté de la mère, si souvent évoquée d'emblée.....	142
1.2 Et le père?	143
1.3 Et la femme que vous êtes devenue?.....	143
2. L'environnement.....	145
3. L'errance.....	147
4. La rencontre	149
4.1 Le transfert.....	150
4.2 Le travail.....	151
5. Clinique.....	152
5.1 Trajectoires anorexiques.....	154
5.2 Trajectoires boulimiques	158
5.3 Le carnet alimentaire.....	162
5.4 L'autoquestionnaire (voir annexe)	163
6. Volet nutritionnel	175
6.1 Ce qu'il ne faut pas faire	175
6.2 Ce qu'on peut faire.....	177
6.3 Ce qu'il convient souvent de faire.....	181
7. Volet psychologique.....	186
7.1 Troubles par excès.....	186
7.2 Troubles par défaut.....	190
Conclusion.....	195

Annexes	199
Autoquestionnaire TCA	199
Dépouillement autoquestionnaire TCA	205
 Bibliographie	 207
 Index.....	 219