

DES RECOMMANDATIONS DE LECTURE POUR LES ADULTES

ET POUR LES PROFESSIONNEL.LE.S TRAVAILLANT AUPRÈS DE LA CLIENTÈLE

EN FRANÇAIS

L'IMAGE CORPORELLE

AIMÉ, Annie et al. Presses de l'Université du Québec. L'image corporelle sous toutes ses formes. Cet ouvrage brosse le portrait des caractéristiques et des ramifications de l'image corporelle. Il s'intéresse à ses manifestations dans les contextes amoureux, communautaires et scolaires, ainsi que chez différents groupes d'individus tels que les enfants ou les athlètes. Il aborde les pratiques d'évaluation et d'intervention les plus à jour et reconnues, en plus d'explorer des avenues de traitement prometteuses et moins traditionnelles comme la réalité virtuelle et les pratiques psychocorporelles.

DANY, Lionel. Presses universitaires de Provence, 2021. Psychologie du corps et de l'apparence: L'image corporelle dans tous ses états. La première partie de cet ouvrage présente des concepts centraux de la psychologie du corps (apparence, image corporelle, satisfaction et insatisfaction corporelles, schéma corporel, troubles du comportement alimentaire ...) et des perspectives sur le rôle du contexte social dans la régulation de l'expérience corporelle (jugement social, auto-objectification, bioéthique). La deuxième partie a pour objectif de présenter des outils mais surtout des pratiques d'accompagnement, de prise en charge et d'intervention réalisées par des psychologues auprès de publics variés (enfants en situation de handicap, personnes présentant des troubles du comportement alimentaire, malades confrontés à des modifications corporelles, sportifs ...).

GAMACHE, Charlotte. Edito, 2023. Faire (enfin) la paix avec mon corps. Afin de faire la paix avec notre corps, Charlotte Gamache nous invite à comprendre et à renouer avec une image corporelle positive de façon saine, objective et surtout durable. Une démarche concrète qu'elle va appuyer et guider au fil des pages en nommant et expliquant les sources de ce mal-être, en les étayant de témoignages, et en proposant des exercices à mettre en pratique sans attendre.

RICARD, Marie-Michèle. Les Éditions JFD inc., 2021. De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle : Développer une relation plus positive avec son corps. Ce livre s'adresse au grand public tout comme aux professionnel.le.s. Il s'adresse à celui ou celle qui désire comprendre sa propre image corporelle, qui souhaite diminuer ses préoccupations corporelles et qui aspire à développer des pratiques des pratiques saines visant une image corporelle positive ou encore une neutralité corporelle.

SITES WEB PERTINENTS

BIEN AVEC MON CORPS Un OBNL qui veut *t'aider à te sentir mieux dans ton corps et avoir une meilleure confiance en toi*. Créé par Dre. Stéphanie Léonard.

<https://bienavecmoncorps.com/>

ÉQUILIBRE Un OBNL Québécois qui favorise le développement d'une image corporelle positive chez les individus et crée des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques.

<https://equilibre.ca/>

MEILLEURS JOURS Grâce au merveilleux numérique, Charlotte Gamache a fondé MEILLEURS JOURS afin d'aider les femmes à reprendre le contrôle de leur corps, et surtout, à ne pas passer à côté de leurs vies.

<https://meilleursjours.com/>

LES TROUBLES ALIMENTAIRES et L'IMAGE CORPORELLE, biographies

GONTHIER, Joanie. Éditions Pratico-Pratiques, 2020. J'ai menti. L'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie, l'alcoolisme, l'anxiété et la dépression ont représenté, pendant près de 20 ans, le quotidien de Joanie Gonthier. Chaque matin, sourire aux lèvres, micro à la main, elle vous mentait. Maintenant engagée sur le chemin de la guérison, l'animatrice se remémore le parcours sinueux qui l'a menée à affronter l'alcoolisme, les troubles alimentaires et l'anxiété chronique. De son enfance heureuse à ses débuts à la télévision, en passant par son mal-être profond et son cheminement vers la guérison, Joanie Gonthier se dévoile, sans filtre et sans mensonge, dans ce récit de vie bouleversant.

HÉBERT, Marie-Noëlle. Éditions XYZ, 2019. La grosse laide. Sans se victimiser, l'auteure nous partage des souvenirs de jeunesse liés à son image corporelle. Le genre de souvenirs à l'état brut que beaucoup de filles partagent probablement, qui rappellent les commentaires subtils, mais sournois à la 'si t'es pas jolie, sois polie' de nos mères, nos tantes, nos grands-mères. Avec des dessins réalisés d'un trait flou, symbolique de l'image personnelle de l'auteure, cette BD permet une ébauche de réflexion sur le cycle malsain des complexes, transmis de génération en génération.

LES TROUBLES ALIMENTAIRES, recherches, interventions et outils

AIMÉ, Annie et AL. Les Presses de l'Université de Montréal, 2020. Les troubles des conduites alimentaires : Du diagnostic aux traitements. Cet ouvrage, qui fait appel à une soixantaine de spécialistes canadiens et européens, décrit de façon approfondie les caractéristiques clés des troubles des conduites alimentaires (TCA) en s'appuyant sur les informations les plus récentes et les données les plus actuelles. Il dresse un panorama exhaustif des problèmes de santé mentale les plus fréquemment associés aux TCA. On voit également qui sont les gens les plus à risque d'être atteints de TCA et on présente les différents traitements possibles pour soutenir les personnes atteintes de TCA.

AIMÉ, Annie et RICARD, Marie-Michèle. TRÉCARRÉ, 2024. Le corps pris en otage. Agir quand un trouble des conduites alimentaires s'empare de votre enfant. Outil pour accompagner les parents à mieux comprendre la complexité du trouble alimentaire.

LEMOINE, Tania. Les Éditions de l'Homme, 2023. L'espoir à table: Outils pour affronter les troubles alimentaires. Une approche multidisciplinaire pour les personnes qui souffrent et celles qui les aiment. Anorexie, boulimie, trouble d'hyperphagie boulimique, orthorexie... Lorsqu'une personne en souffre, c'est tout son monde qui est contrôlé par la maladie. Les conséquences peuvent être graves sur sa santé physique et mentale. Heureusement, il est possible de guérir en effectuant un travail sur les plans psychologique, nutritionnel et médical. Grâce à cet ouvrage bienveillant et éclairant, vous comprendrez

mieux le trouble alimentaire et développerez des outils pour le déjouer. Que vous souffriez d'une relation difficile avec la nourriture ou que vous accompagniez un être cher dans ce combat, vous aurez tout en main pour trouver le chemin du rétablissement.

MAISON L'ÉCLAIRCIE. Éditions La Boîte à Livres, 2023. Manuel d'intervention en contexte de troubles alimentaires. Ce manuel, écrit par des spécialistes travaillant dans l'intervention communautaire, est un guide complet qui se divise en 4 sections : une description des conduites alimentaires; la prévention des troubles alimentaires; l'intervention auprès des personnes souffrant de TCA et l'intervention auprès des proches.

RÉHAULT, Aude. Dunod, 2023. Sortir de l'anorexie et de la boulimie: Construire sa trajectoire de soin. Cet écrit fait une proposition d'une vision et d'un traitement intégratifs des maladies de l'anorexie mentale et de la boulimie, ainsi qu'un retour sur les stéréotypes et les idées reçues pour aider au changement du regard porté sur les personnes qui en souffrent.

SHANKLAND, Rébecca. Dunod, 2020. Les troubles du comportement alimentaire - 2e éd.: Prévention et accompagnement thérapeutique. Cet ouvrage dresse un panorama clair et pédagogique des éléments essentiels concernant les troubles des conduites alimentaires (ou TCA) que sont l'anorexie et la boulimie. Illustré de nombreuses vignettes cliniques, il est à jour des dernières recherches menées sur ces thèmes.

LA GROSSOPHOBIE

BERGERON, Mickaël. Éditions Somme Toute, 2019. La vie en gros. Entre témoignage, analyse sociale et discours militant, La vie en gros propose un regard sur ces violences diverses et quotidiennes qui se manifestent autant dans la vie professionnelle que dans les relations amoureuses, dans les transports en commun ou à l'hôpital, sur la couverture d'un magazine ou au grand écran.

BERNIER, Edith. Édition Marabout, 2022. Grosse, et alors ? Connaître et combattre la grossophobie. Visant principalement les femmes, la grossophobie est liée à un certain nombre de préjugés associés à l'obésité. Spécialiste de cette question, l'auteure éclaire les enjeux liés à ce phénomène et montre comment lutter contre cette forme de discrimination et inclure les personnes en surpoids dans la société.

BERNIER, Edith. Édition Trecarré, 2020. Grosse, et puis? Connaître et combattre la grossophobie. Bien qu'il semble concerner davantage les femmes, le phénomène de la grossophobie touche tout le monde. L'aversion envers les personnes grasses et les préjugés nocifs qu'on leur associe à tort sont à la base de discriminations volontaires ou non. Grosse, et puis? permet une meilleure sensibilisation aux enjeux liés à cette question. Du grand public aux autorités, sans oublier les émetteurs des nombreux messages auxquels la population est exposée quotidiennement, il est possible, en prenant conscience, de diminuer les biais hostiles qui visent les personnes grasses.

COLLARD, Gabrielle Lisa. Québec Amérique, 2021. Corps rebelle : réflexions sur la grossophobie. Corps rebelle est tissé de textes ayant été publiés sur le populaire blogue militant anti-grossophobie Dix

Octobre et de pièces inédites. Il traite avec aplomb, humour et vulnérabilité de la vie dans la peau d'une grosse et de la quête du bonheur de celles et ceux dont le corps, à la fois invisible et trop visible, est perçu comme l'ennemi public numéro un.

LESAGE, D. Editions Crescendo, 2020. Vivre amplement : au-delà de la grossophobie. Cet ouvrage témoigne à partir d'abord du vécu de l'auteure, des impacts de la grossophobie sur la qualité de vie des personnes concernées. D'autre part, on y apprend à partir de nombreuses sources d'information sérieuses, que la persistance de cette stigmatisation contribue au gain de poids et à l'obésité.

SAN, Eli. Remue-Ménage, 2023. Cet exécration corps : dissection de la grossophobie internalisée. Dans ce livre, Eli San explore son dégoût instinctif envers son propre corps. D'un ton acerbe, vulnérable et parfois indulgent, ce livre parle de capitalisme, de haine de soi et d'injonction à la minceur, mais surtout, de la difficulté d'être emprisonnée dans un corps que tout nous pousse à haïr.

SHÉRAZADE, SÉGURE, Céline. KIWI, 2022. T'as un joli visage : mettre fin à la grossophobie. Entre essai et recueil de témoignages, une réflexion sur la grossophobie montrant comment les personnes en surpoids sont maltraitées et stigmatisées dans la société. L'ouvrage est destiné à libérer la parole et à proposer des solutions pour sensibiliser chacun au respect de ces personnes.

SITES WEB PERTINENTS

GROSSOPHOBIE.CA Un site de référence pour le Québec sur la grossophobie et créé par Edith Bernier, auteure, conférencière, éducatrice et etc.

<https://grossophobie.ca/>

LES TRAUMAS

VAN DER KOLK, Bessel. Tériade Éditeur, 2020. Le corps n'oublie rien. Le traumatisme fait partie de la vie : le corps en garde les traces et une mémoire qui imprègne nos émotions. Le psychiatre Bessel van der Kolk a passé quarante ans à soigner les survivants. En racontant les histoires vécues par ses patients, il entraîne le lecteur dans un parcours passionnant à travers les méandres du syndrome de stress post-traumatique.

L'ALIMENTATION INTUITIVE

BERGERON, Laurence. Pratico Edition, 2021. Libre de manger. Le mouvement de l'alimentation intuitive prend de plus en plus d'ampleur chez les professionnels de la santé, mais aussi auprès de la population qui souhaite retrouver une relation saine avec la nourriture. Ayant elle-même vécu des troubles alimentaires dans le passé, la nutritionniste Laurence Bergeron partage avec nous sa passion pour la cuisine maison. C'est d'ailleurs cette passion qui l'a aidée à se libérer de ses troubles alimentaires, dont elle nous raconte l'histoire. En plus, elle nous donne des outils pour faire la paix avec

la nourriture et notre corps. Dans ce superbe ouvrage, elle partage avec nous des recettes nutritives, pleines de bonnes choses et gourmandes... parce qu'aucun aliment n'est interdit!

GRAVEL, Karine. KO Éditions, 2021. De la culture des diètes à l'alimentation intuitive : Réflexions pour manger en paix et apprécier ses cuisses. Dans cet essai, La nutritionniste clinicienne nous offre un florilège de souvenirs, de connaissances, d'observations, d'expériences cliniques, de constats et d'analyses pour s'affranchir de la culture des diètes et, peut-être, manger plus librement dans un monde qui cherche souvent à nous faire croire que l'on devrait maigrir ou que notre corps est inadéquat.

HARRISON, Christy. HOMME, 2021. Anti-régime. La diététicienne Christy Harrison nous offre un témoignage personnel et une enquête qui plonge au cœur de ces croyances. Elle propose une étude complète de la culture de l'alimentation et des industries riches qui en profitent, exploitant le temps, l'argent, la santé et le bonheur de nombreuses personnes qui croient se faire du bien en se mettant au régime. Tout en explorant l'histoire de l'alimentation et de l'image du corps dans la société, Christy Harrison dénonce comment de nombreuses idées reçues (et toxiques !) se sont infiltrées dans le monde du bien-être et de la santé, comment les reconnaître et comment arrêter les efforts inutiles qu'on veut nous imposer afin de perdre du poids ou de " manger parfaitement ". Grâce à cette prise de conscience et au retour à une alimentation intuitive et saine, nous pourrions cesser de jeter notre argent par les fenêtres, et retrouver notre bien-être et notre équilibre physique et mental.

NADEAU, Geneviève et PAIEMENT, Karine. Saint Jean, 2022. Manger et bouger... intuitivement ! Ce guide bienveillant, coloré et débordant d'informations appuyées par la science offre un accompagnement hors pair sur le chemin de l'alimentation et de l'activité physique intuitives. On y trouve des recettes, des exercices et des pistes de réflexion, gages d'une relation harmonieuse avec la nourriture et l'activité physique. Exit la privation et la rigidité! Dès aujourd'hui, on prend soin de soi, on se libère des interdits alimentaires, on écoute son corps et on le laisse enfin être, tout simplement.

THOMAS, Laura. Larousse, 2020. Mangez comme vous aimez : stop aux diktats, grâce à l'alimentation intuitive ! La nutritionniste, Laura Thomas donne des clés pour comprendre sa relation à la nourriture et abandonner toutes les règles contraignantes qui y sont associées. Elle propose de pratiquer l'alimentation intuitive, une méthode pour retrouver et écouter ses sensations naturelles de faim et de satiété, avec des exercices concrets pour la mettre en œuvre.

SITES WEB PERTINENTS

KARINE GRAVEL Nutritionniste et docteure en nutrition, Karine Gravel aborde les thèmes comme la relation avec la nourriture, l'image corporelle et les comportements alimentaires.

<https://www.karinegravel.com/>

MARIE-ÈVE CAPLETTE Nutritionniste et diététiste, Marie-Ève Caplette soutient les personnes en leur offrant des recommandations en vue d'atteindre leurs objectifs reliés à la nutrition.

<https://www.marieevecaplette.com/>

AUTRES

BORDELEAU, Nicole. Éditions Édito, 2022. Guérisons intérieures. Face à l'adversité, comment maintenir notre équilibre? Quand une épreuve nous frappe, que faire pour nous relever? Peut-on guérir les parts blessées, bafouées, mal-aimées en nous-mêmes? Comment oser dire 'oui' à la vie sans peur ni résistance?

HAMELIN, Marilyse, BELLAVANCE, Marie-Hélène et al. Éditions Somme Toute, 2021. 11 brefs essais sur la beauté : pour échapper à la tyrannie des idées reçues. Nous sommes obsédés.es par la beauté. Comment la définir, la circonscrire? En Occident, elle rime avec jeunesse. Les femmes avançant en âge sont confrontées à « l'obligation de jeunesse », sous peine de disparition sociale. Mais les choses ne sont pas nécessairement tendres pour les femmes jeunes. Pression à la minceur et grossophobie, régimes amaigrissants et troubles alimentaires: les conséquences sur la santé physique et psychologique se font sentir.

- **POUR LES RECOMMANDATIONS DE LECTURE JEUNESSE (ENFANTS, JEUNES ET PARENTS), VEUILLEZ VOUS RÉFÉRER À CE DOCUMENT :**
<https://anebados.com/app/uploads/Suggestions-de-lectures-jeunesse-2022.pdf>

IN ENGLISH

BODY IMAGE

BACON, Linda. BenBella Books, 2010. Health At Every Size : The Surprising Truth About Your Weight. Fat isn't the problem. Dieting is the problem. A society that rejects anyone whose body shape or size doesn't match an impossible ideal is the problem. A medical establishment that equates "thin" with "healthy" is the problem. The solution? Health at Every Size.

GROGAN, Sarah. Routledge, 2021. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. The new edition presents all the latest research on body image including work on technology and body image, interventions to reduce body dissatisfaction, and links between body image, BMI, and clothing availability. Including data from interviews and focus groups with men, women, and children who have spoken about body image and its impact on the rest of their lives, the book explores a range of important contemporary issues, including the effects of social media and selfie-taking on body image, the work of activists and academics who are trying to change how the fashion industry presents women's bodies, and new work investigating impacts of whole-body scanning technology and game-play avatars on appearance concern.

KITE, Lindsay and KITE Lexie. Harvest, 2021. More Than a Body : Your Body is an Instrument, Not an Ornament. Our beauty-obsessed world perpetuates the idea that happiness, health, and ability to be

loved are dependent on how we *look*, but authors Lindsay and Lexie Kite offer an alternative vision. With insights drawn from their extensive body image research, Lindsay and Lexie—PhDs and founders of the nonprofit Beauty Redefined—lay out an action plan that arms you with the skills you need to reconnect with your whole self and free yourself from the constraints of self-objectification.

SELLERS, Rachel and COLE, Mimi. Independently Published, 2021. A Body Image Workbook for Every Body : A Guide for Deconstructing Diet Culture and Learning How to Respect, Nourish and Care for Your Whole Self. The workbook is intended to educate teens and young adults about systems that contribute to the development of poor body image and eating disorders / disordered eating, and provide tangible, developmentally appropriate tools to foster more positive body image and help prevent eating disorders. The workbook is divided into three sections: education (learning), skills (practice), and resources and addresses trauma / the nervous system, marginalized bodies, weight stigma, and therapeutic values work.

EATING DISORDERS, biography

BURTON, Susan. Random House, 2020. Empty : A Memoir. For almost thirty years, Susan Burton hid her obsession with food and the secret life of compulsive eating and starving that dominated her adolescence. This is the relentlessly honest, fiercely intelligent story of living with both anorexia and binge-eating disorder, moving past her shame, and learning to tell her secret. Binge eating is more prevalent than anorexia or bulimia, but there is less research and little storytelling to help us understand it. In tart, soulful prose Susan Burton strikes a blow for the importance of this kind of narrative and tells an exhilarating story of longing, compulsion and hard-earned self-revelation.

GAUTHIER, Julie. 2021. hungry to be me: A Quest to be my Own Hero. As a self-professed recovery advocate, Ms. Gauthier vulnerably takes her reader through the brutal process of conquering her decades-long battle with eating disorders. This memoir is extraordinarily honest and real. Her imagery of a white horse continuously escaping a pack of wolves determined to eat her as prey is nothing short of brilliant. Along with these poetic mini-fables, she strategically imbeds past journal entries in each chapter eloquently emphasizing her struggle within a decades-long quest of becoming her own hero.

REICHMANN, Colleen and ROLLIN, Jennifer. Routledge, 2021. The Inside Scoop On Eating Disorder Recovery: Advice From Two Therapists Who Have Been There. Written from the perspective of two eating disorder therapists, both of whom are recovered from their own eating disorders, the text uses humor, personal narratives, and research-proven techniques to offer specific actionable guidelines on how to reclaim one's life from an eating disorder. The authors explain the difference between dieting and eating disorders, break down the stages of recovery, and provide tips on how to thrive in each stage.

TATE, Christie. Avid Reader Press/ Simon & Schuster, 2020. Group: How One Therapist and a Group of Strangers Saved My Life. Christie Tate had just been named the top student in her law school class and finally had her eating disorder under control. Why then was she driving through Chicago fantasizing about her own death? Why was she envisioning putting an end to the isolation and sadness that still plagued her despite her achievements? Enter Dr. Rosen, a therapist who calmly assures her that if she

joins one of his psychotherapy groups, he can transform her life. All she has to do is show up and be honest. About everything—her eating habits, childhood, sexual history, etc. Christie is skeptical, insisting that she is defective, beyond cure. But Dr. Rosen issues a nine-word prescription that will change everything: “You don’t need a cure. You need a witness.”

EATING DISORDERS, research, intervention and tools

BLATHERWICK, Liz. Routledge, 2021. A Practical Self-Help Guide to Managing Comfort Eating. *A Practical Self-Help Guide to Comfort Eating* is a workbook that helps build understanding and make sense of emotional or comfort eating, and offers new ways to think about and manage relationships with food and weight.

COOK-COTTANE, Catherine. WW Norton, 2020. Embodiment And The Treatment of Eating Disorders : The Body As a Resource in Recovery. Embodiment refers to the lived attunement of the inner and outer experience of self. Cognitions are aligned with the sensing and feeling body. Further, in an attuned experience of self, positive embodiment is maintained by internally focused tools, such as self-care practices that support physiological health, emotional well-being, and effective cognitive functioning. For those who suffer from eating disorders, this is not the case; in fact, the opposite is true. Disordered thinking, an unattuned sense of self, and negative cognitions abound. Turning this thinking around is key to client resilience and treatment successes. Catherine Cook-Cottone provides tools for clinicians working with clients to restore their healthy selves and use their bodies as a positive resource for healing and long-term health.

GAUDIANI, Jennifer L. Routledge, 2018. Sick Enough: A Guide to the Medical Complications of Eating Disorders. Patients with eating disorders frequently feel that they aren’t “sick enough” to merit treatment, despite medical problems that are both measurable and unmeasurable. They may struggle to accept rest, nutrition, and a team to help them move towards recovery. *Sick Enough* offers patients, their families, and clinicians a comprehensive, accessible review of the medical issues that arise from eating disorders by bringing relatable case presentations and a scientifically sound, engaging style to the topic. Using metaphor and patient-centered language, Dr. Gaudiani aims to improve medical diagnosis and treatment, motivate recovery, and validate the lived experiences of individuals of all body shapes and sizes, while firmly rejecting dieting culture.

GOODMAN Laura J., VILLAPIANO, Mona. Routledge, 2018. Eating disorders: The Journey to Recovery Workbook. The widely updated second edition of *Eating Disorders: Journey to Recovery Workbook* helps those struggling with eating disorders in their recovery, guiding the reader through a greater consideration of body image, compulsive exercising, and personal and societal relationships based on Prochaska’s Stages of Change Theory. The workbook explores complicated issues having a direct effect on the eating disorder, including trauma, depression, gender identity, abuse, and the media. Updated to include the acknowledgement of binge-eating disorder, selective eating, and avoidant restrictive food intake disorder (ARFID), this second edition encourages self-paced learning and practice adjunct to one-on-one and group therapy from two seasoned clinicians in the treatment of eating disorders.

HALL, Karen D. and AL. New Harbinger Publications, 2022. The Radically Open DBT Workbook for Eating Disorders. With this compassionate workbook, you'll learn how to move beyond the unhealthy coping strategies that keep you feeling isolated and lonely, find tips for building a solid support network and enriching social connections, and develop your own personalized plan for staying on the path to recovery. You'll also find assessments to help you determine the root cause of your OC disorder, exercises for increasing social engagement, and skills for improving social flexibility, trust, and intimacy.

MCBRIDE, Hillary. HarperCollins, 2021. The Wisdom Of Your Body: Finding Healing, Wholeness, And Connection Through Embodied Living. Dr. Hillary McBride offers a pathway from disconnection to embodied living by making peace with the living, breathing story of who you are. Packed with illuminating research and stories from her work and her deeply personal journey of healing from a life-threatening eating disorder, a car wreck EMTs thought she wouldn't walk away from and chronic pain, McBride offers meaningful insights about why our relationship with our bodies matters for the quality of our whole lives. A specialist in embodiment practices, McBride shares truths and tools to help you embrace the whole of yourself and, in turn, experience your life to the fullest.

McCABE, Linda Shanti. Jessica Kingsley Publishing, 2019. The Recovery Mama Guide to Your Eating Disorder in Pregnancy and Postpartum. This book offers friendly, realistic advice to support pregnant women and new mothers struggling with changing body image, eating disorders or postpartum depression. Self-care tips and recovery tools help women let go of social and self-imposed pressures, and embrace being *good enough* during the massive learning curve of new motherhood.

THOMAS, Jennifer J. Cambridge University Press, 2019. Cognitive-Behavioral Therapy for Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder. Avoidant/restrictive food intake disorder (ARFID) is a common eating disorder diagnosis that describes children and adults who cannot meet their nutritional needs, typically because of sensory sensitivity, fear of adverse consequences and/or apparent lack of interest in eating or food. This book is the first of its kind to offer a specialist treatment, specifically for ARFID. Developed, refined and studied in response to this urgent clinical need, this book outlines a specialized cognitive-behavioral treatment: Cognitive-Behavioral Therapy for Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder (CBT-AR). This treatment is designed for patients across all age groups, supported by real-life case examples and tools to allow clinicians to apply this new treatment in their own clinical settings.

TRAUMA

VAN DER KOLK, Bessel. Penguin Books, 2015. The Body Keeps The Score : Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma. Trauma is a fact of life. Veterans and their families deal with the painful aftermath of combat; one in five Americans has been molested; one in four grew up with alcoholics; one in three couples have engaged in physical violence. Dr. Bessel van der Kolk, one of the world's foremost experts on trauma, has spent over three decades working with survivors. In *The Body Keeps the Score*, he uses recent scientific advances to show how trauma literally reshapes both body and brain, compromising sufferers' capacities for pleasure, engagement, self-control, and trust. He explores innovative treatments—from neurofeedback and meditation to sports, drama, and yoga—that offer new paths to

recovery by activating the brain's natural neuroplasticity. Based on Dr. van der Kolk's own research and that of other leading specialists, *The Body Keeps the Score* exposes the tremendous power of our relationships both to hurt and to heal—and offers new hope for reclaiming lives.

MINDFUL AND INTUITIVE EATING

SEATON, Nathalie. JK Publishing, 2021. Mindful Eating : Develop a Better Relationship With Food Through Mindfulness, Overcome Eating Disorders... Mindfulness is a practice that allows you to gain control over your eating habits and make changes for the better. Mindful eating allows you to seek methods that tackle eating problems head on, and release their power over you. Gone will be the days of stressfully counting calories, restricting what you can eat, and creating a bad relationship with food. Reading this book will not only change the way that you eat, but it will also change your life. Can you really afford to miss out and such life-altering information? In this book, learn more about this and so many more benefits that come from mindful eating.

STERLING, Wendy and CROSBIE, C. The Experiment, 2023. How to Nourish Yourself Through an Eating Disorder: Recovery for Adults with the Plate-by-Plate Approach®. Dietitians Wendy Sterling and Casey Crosbie have the answer: the Plate-by-Plate Approach®, a no-numbers, visual method that teaches readers how to restore their relationship with food using only a ten-inch plate. This approach works across all eating disorder diagnoses—in conjunction with medical and psychological treatment—and helps individuals: Break free from the physical and psychological traps of an eating disorder

TRIBOLE, Evelyn and RESCH, Elyse. St-Martin's Essential, 2020. Intuitive Eating, 4th Edition : A Revolutionary Anti-Diet Approach. The go-to resource—now fully revised and updated—for building a healthy body image and making peace with food, once and for all. When it was first published, *Intuitive Eating* was revolutionary in its anti-dieting approach. The authors, both prominent health professionals in the field of nutrition and eating disorders, urge readers to embrace the goal of developing body positivity and reconnecting with one's internal wisdom about eating—to unlearn everything they were taught about calorie-counting and other aspects of diet culture and to learn about the harm of weight stigma. Today, their message is more relevant and pressing than ever.