



## **POURQUOI J'AI FAIM ?**

*De la peur de manquer à la folie des régimes*

**Dr Marie THIRION**

Espaces Libres - Poches

**En librairie le 3 septembre 2020**

### **LE LIVRE**

---

Qu'est-ce qui nous pousse à manger ? Avons-nous vraiment faim de ce que nous croyons ? Marie Thirion, spécialiste du nouveau-né, s'intéresse depuis plus de quarante ans à nos fonctions primordiales. Elle éclaire ici les mécanismes subtils qui dictent notre manière de manger, faisant apparaître les raisons de l'épidémie actuelle de surpoids mais également les risques médicaux des régimes. On comprend ainsi comment, dès la naissance, accompagner au mieux nos enfants et nos petits-enfants vers l'équilibre alimentaire et la santé.

« *Un livre sain qui ne devrait pas vous laisser sur votre faim.* » Le Figaro

« *Comprendre notre faim, c'est vivre en harmonie avec cette pulsion qui nous fait vivre, grandir et durer.* » Psychologies Magazine

### **L'AUTEURE**

---

**Marie Thirion** est pédiatre. Elle a publié aux éditions Albin Michel les grands classiques que sont *L'Allaitement* ; *Les Compétences du nouveau-né* et *Le Rêve, le sommeil et l'enfant* (avec Marie-Josèphe Challamel).

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11

☎ 01 42 79 10 03 / 10 53

[agnes.olivo@albin-michel.fr](mailto:agnes.olivo@albin-michel.fr)