



# Sommaire

Avant-propos ..... 5

## ► INTRODUCTION

La douceur de la vie ..... 7

*Pas de panique devant le diabète* ..... 8

Le début d'une nouvelle  
étape dans votre vie ..... 9

Les difficultés de la communication ... 10

Vivre avec le diabète ..... 12

Les programmes biologiques  
sont indispensables ..... 14

La force musculaire tirée de l'énergie  
des aliments ..... 15

Les plus petites chaudières au monde... 16

*Le déséquilibre entre l'offre  
et la demande* ..... 20

Le cercle vicieux des valeurs de seuil ... 21

L'apparition de la résistance  
à l'insuline ..... 22

*Le contrôle du diabète* ..... 26

L'aide d'un spécialiste ..... 27

Prendre le mal à la racine ..... 29

## ► PRATIQUE

Votre projet de santé ..... 31

*La nécessité de nouvelles voies* ..... 32

Attention au piège ! ..... 33

Les conséquences ..... 34

Le principe du tout ou rien ..... 37

*Atteindre les objectifs fixés* ..... 40

Voyage au pays de vos rêves ..... 41

La technique de l'écureuil ..... 43

*Commencez par le commencement*... 44

Mangez ce qui vous plaît ..... 45

L'éducation du palais ..... 47

Les joies de l'exercice physique ..... 48

La santé, c'est d'abord dans la tête ..... 51

Les grandes orientations ..... 55

Les objectifs à court terme ..... 55

Les objectifs à moyen terme ..... 55

Les indispensables récompenses ..... 56

*Le petit diable  
qui sommeille en nous* ..... 58

Le petit diable qui en nous ..... 59

Les voix intérieures ..... 61

La mise en place de nouvelles  
habitudes ..... 65

Vouloir une chose et son contraire ... 66

Les grands tentateurs ..... 68

Le barbecue ..... 70

Les astuces qui marchent ..... 71

Une attitude active et non plus passive ... 71

Il n'y a que le premier pas qui coûte ... 75

Et si tout cela ne servait en fait à rien ? ... 76

Joindre les actes à la parole... 79

*L'exercice physique,  
un vrai remède miracle* ..... 80

L'époque où l'effort physique  
était encore normal ..... 81

De la paresse à la forme ..... 82

Mes objectifs à long terme ..... 82

Mes objectifs à court terme ..... 83

Bilan après quatre semaines ..... 86

Mes objectifs à moyen terme ..... 90

Le système en dix points ..... 92

Le petit diable à l'affût ..... 92

Le début de la thérapie ..... 94

Le sport dans le plaisir  
et non dans le stress ..... 97

L'important, c'est de maintenir  
un équilibre ..... 98

La marche nordique ..... 102

Un temps pour les compliments ..... 105

Le vainqueur, c'est vous ..... 106

*Bien manger,  
l'un des plaisirs de la vie* ..... 108

Une époque historique ..... 109

Changement d'habitudes  
alimentaires ..... 110

L'objectif final ..... 110

Prenez les choses par le début ..... 112

Mes objectifs à court terme ..... 113

Mes objectifs à moyen terme ..... 115

L'éducation du goût ..... 118

Deux recettes astucieuses  
pour les jours minceur ..... 119

Victoire sur toute la ligne ! ..... 121

Le succès appelle le succès ..... 121

## ► ANNEXES

Références ..... 122

Adresses utiles ..... 122

Sites Internet ..... 122

Dans la même collection ..... 123

Index ..... 124

Réalisation ..... 127

*L'essentiel en un coup d'œil* ..... 128