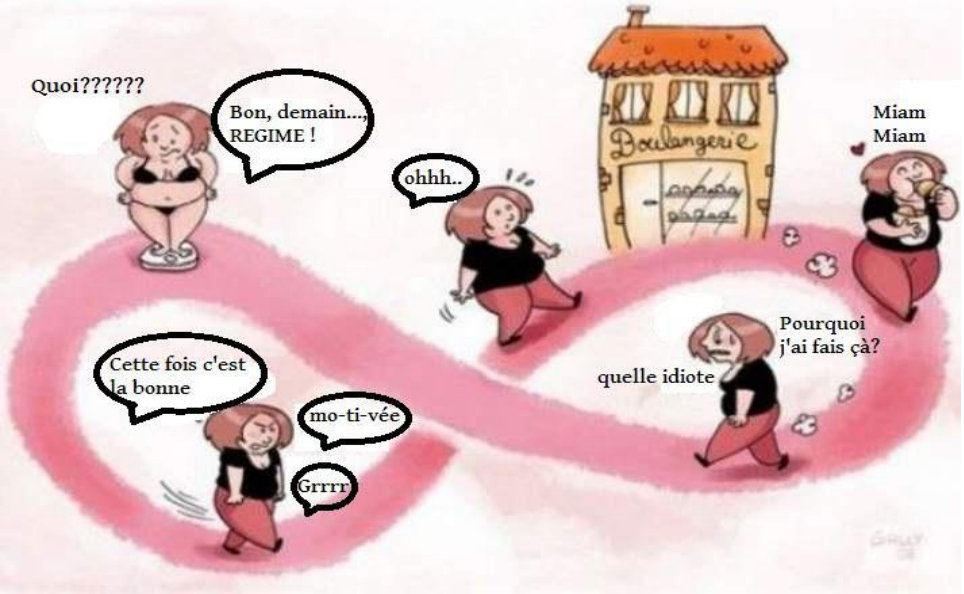

La spirale des régimes

Phénomène yo-yo

Résistance à l'amaigrissement

TCA

Grignotage

Compulsion

Régime plus sévère

Régime = privations

Aliments interdits/obligatoires

Renoncement au plaisir

Maîtrise de soi/punition

Je contrôle

Frustrations

Envie de manger

Transgressions

Je craque sur les interdits et en excès

Sentiment d'impuissance

Je perds le contrôle

Culpabilité

Sentiment d'échec

Baisse estime de soi