

PODCAST GUIDE DES ÉPISODES

LE MAUDIT
POIDS



**SARAH
NORMANDIN**

**NUTRITIONNISTE
ANIMATRICE-CONCEPTRICE**

@SARAHNORMANDINNUTRITIONNISTE



WWW.SARAHNORMANDINNUTRITIONNISTE.COM

INFO@SARAHNORMANDINNUTRITIONNISTE.COM

ÉPISODES AVEC DES NUTRITIONNISTES

SAISON 1

Épisode 1: Sarah Normandin nutritionniste reçue par Annie Normandin sur son podcast!

Épisode 3: L'alimentation des enfants avec Marie-Pier Déry nutritionniste.

Épisode 5: L'alimentation intuitive avec Karine Gravel nutritionniste et docteure en nutrition et Dre Patricia Doucet médecin de famille.

Épisode 8: Manger et bouger intuitivement avec Karine Paiement et Geneviève Nadeau nutritionnistes.

Épisode 12: Fertilité et poids avec Céline Saloumi nutritionniste.

Épisode 13: La chirurgie bariatrique sous toutes ses coutures –Évelyne Bergevin nutritionniste.

Épisode 17: L'approche patient-partenaire avec Claudia Houle nutritionniste.

SAISON 2

Épisode 5: Lignes directrices 2020 sur l'obésité avec Chantal Poirier nutritionniste.

Épisode 7: Comprendre la science avec Myriam Beaudry nutritionniste et étudiante au doctorat.

Épisode 10: Méthode LUNDI avec Judith Petitpas TS et Geneviève Arbour nutritionniste.

Épisode 12: Coalition Québécoise sur la problématique du poids (dorénavant nommé Collectif Vital) avec Marie-Jeanne Rossier-Bisaillon nutritionniste et Safiétou T. Sakala conseillère aux politiques publiques de la coalition.

Épisode 14: Nutrition sportive, poids, relation aux aliments et TCA avec Gabrielle Trépanier, nutritionniste du sport diplômée du Comité International Olympique.

Épisode 23: Les environnements favorables à de saines habitudes de vie avec Karine Chamberlant nutritionniste pour la fondation Tremplin Santé.

Épisode 26: Esprit critique et nuances en nutrition avec Valérie Dunn nutritionniste.

Épisode 27: Alimentation intuitive avec Marie-Josée Rainville nutritionniste.

Épisode 30: Intervenir sans nuire avec Annie Destroismaisons nutritionniste.

SAISON 3

Épisode 4: Les préjugés en lien avec le poids et les compétences avec Alexia Houle, étudiante finissante au baccalauréat en nutrition.

Épisode 7: Les maudites diètes avec Tania Valiquette nutritionniste.

Épisode 10: Au-delà de la grossophobie avec Marilou et Julia nutritionnistes.



**SARAH
NORMANDIN
NUTRITIONNISTE
PODCAST**

ÉPISODES AVEC DES KINÉSIOLOGUES

SAISON 1

Épisode 10: Mouvement intuitif avec Dominique Champagne.

SAISON 2

Épisode 11: Activité physique intuitive périnatale avec Marie-Christine kinésologue alias Maman intuitive active.

Épisode 22: Ménopause avec Jo-Anne Gilbert (Imparfait et en santé) Dre en kinésiologie

Épisode 31: Comprendre le travail du kinésologue, le professionnel de la santé expert en mouvement avec Antoine Boutin.

Épisode 35: Promotion des saines habitudes de vie et relation d'aide, l'approche moderne avec Francis Lalime formateur et enseignant (et kinésologue!).

SAISON 3

Épisode 3: Activité physique et grossesse avec Kassandra Brochu kinésologue en périnatalité.



**SARAH
NORMANDIN
NUTRITIONNISTE
PODCAST**

ÉPISODES AVEC DES PSYCHOLOGUES ET TRAVAILLEURS SOCIAUX

SAISON 1

Épisode 2: Image corporelle, grossophobie, standards irréalistes de beauté et santé mentale avec Dre Sara-Maude Joubert psychologue.

Épisode 9: De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle avec Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice et psychothérapeute et autrice du livre du même nom.

SAISON 2

Épisode 1: Culpabilité, perfectionnisme, auto-compassion et plus avec Marjorie Morin, psychologue et neuropsychologue.

Épisode 3: Comment répondre aux commentaires sur le poids + réalité virtuelle dans l'évaluation et le traitement des perturbations de l'image du corps avec Francisca Bourbeau psychoéducatrice spécialisée.

Épisode 6: Image corporelle, préjugés à l'égard du poids et TCA avec Marie-Pierre Gagnon Girouard PhD, psychologue et professeure en psychologie de la santé.

Épisode 8: Spécial Europe avec Ariane la psy: est-ce que la culture des diètes et la norme de minceur est différente en France vs au Qc?

Épisode 10: Méthode LUNDI avec Judith Petitpas TS et Geneviève Arbour nutritionniste.

Épisode 25: Pour que mon corps soit avec Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice et psychothérapeute.

SAISON 3

Épisode 1: Comment une travailleuse sociale peut m'aider dans ma relation avec la nourriture et mon corps avec Kathy Savard TS.

Épisode 15: Dysmorphie avec Marie-Pierre Gagnon Girouard PhD, psychologue et professeure en psychologie de la santé et Anne-Claude Robitaille qui vient partager son vécu et qui est intervenante psychosociale.

LE MAUDIT
POIDS



SARAH
NORMANDIN
NUTRITIONNISTE
PODCAST

ÉPISODES AVEC MÉDECINS ET AUTRES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

SAISON 1

Épisode 6: Les enjeux des problématiques liées au poids avec la pédiatre Amélie-Ann Pellerin-Leblanc.

Épisode 7: Le rôle du poids dans les problématiques et blessures musculosquelettiques avec Antoine Del Bello ostéopathe.

Épisode 14: Les médicaments et le poids avec Maxime Morasse pharmacien.

SAISON 2

Épisode 16: Le pharmacien (Olivier Bernard): Les produits de santé naturel pour la perte de poids.

Épisode 20: Troubles alimentaires, aménorrhée et relation avec le corps, la nourriture et le sport chez les sportives de haut niveau avec Manon et Barbara en direct de la France et de l'Île de la réunion.

Épisode 21: Patricia Doucet, médecin de famille, vient nous parler de grossophobie médicale.

Épisode 39: Les risques du marketing d'influence en santé avec Audrey Billeau et Marie-Michèle Ghazal.

SAISON 3

Épisode 6: Normaliser les différences corporelles auprès de l'enfant avec Catherine Gélinas, intervenante familiale.



**SARAH
NORMANDIN
NUTRITIONNISTE
PODCAST**

ÉPISODES TÉMOIGNAGES DE VÉCU

SAISON 1

Épisode 4: Partage de vécu d'Hélène: Les conséquences d'une vie dans la culture des diètes et les défis pour retrouver la paix avec la nourriture et son corps.

Épisode 11: Partage de vécu d'Annie Normandin dans le monde de la culture des diètes.

Épisode 15: Partage de vécu de grossophobie médicale et trouble alimentaire avec Caroline et Mariam.

Épisode 18: Partage de vécu de Marie-Christine Charette, un passé dans la culture des diètes.

Épisode 19: Partage de vécu d'un passé de trouble alimentaire avec Marie-Pier de Launière.

Épisode 20: Partage de vécu avec Vicky.

Épisode 21: Grossophobie médicale, deuil périnatal et problèmes de fertilité avec Falbala Cloutier.

SAISON 2

Épisode 15: Partage de vécu: Guérir d'un trouble de comportement alimentaire avec Sara-Maude.

Épisode 17: Grossophobie, culture des diètes, préjugés et mythes à l'égard du poids avec Sonia Tremblay.

Épisode 18: Neutralité corporelle, grossophobie, culture de la minceur et culture des diètes avec Nadia Tranchemontagne AKA latranchemontagne.

Épisode 19: Sport, grossophobie, culture des diètes et image corporelle positive avec Mélissa Constanza.

Épisode 28: Partage de vécu et sensibilisation à la boulimie avec Lysiane Caron.

Épisode 29: Partage de vécu d'une relation troublée avec la nourriture et chirurgie bariatrique avec Jonathan Boyer.

Épisode 32: Partage de vécu d'un chemin vers la guérison de la boulimie non habituel avec Sarah-Anne Bourgeois.

Épisode 33: Les maudites grandeurs de vêtements avec Nadia Tranchemontagne.

Épisode 36: Schéma alimentaire, chirurgie bariatrique et autisme avec Sarah-Kathryn Rivard.

Épisode 37: Partage de vécu d'un parcours vers la guérison des troubles alimentaires avec Déborah Hamon.

Épisode 38: Partage de vécu d'un cheminement vers une relation saine avec la nourriture et le corps avec Geneviève Pruneau.

SAISON 3

Épisode 8: Partage de vécu - Se réapproprié son corps suite à un changement corporel important avec Élina Timsit.

Épisode 9: Partage de vécu - Apprendre à s'aimer avec Alexandra Ratté.

Épisode 11: Partage de vécu - Développer sa confiance avec Virginie Cousineau-Lavigne.

Épisode 12: Partage de vécu - Être victime de grossophobie jour après jour avec Audrey Gilker.

Épisode 13: Se sortir de l'orthorexie avec Laurie Alain.

Épisode 14: Le succès ne se définit pas par le poids avec Stéphanie Forgues.

LE MAUDIT
POIDS



SARAH
NORMANDIN
NUTRITIONNISTE
PODCAST

ÉPISODES AUTRES EXPERTS

SAISON 1

Épisode 16: Grossophobie avec Edith Bernier l'experte sur le sujet et autrice du livre «Grosse et puis?»

SAISON 2

Épisode 2: Le plaisir de cuisiner avec Émilie Lamarche de Cuisine-moi!

Épisode 4: Grossophobie avec Mickaël Bergeron, auteur du livre «La vie en gros, regard sur la société et le poids».

Épisode 9: Le marketing numérique à l'ère de la culture des diètes et de l'hypersexualisation avec Jean-François Goulet.

Épisode 13: Accepter son nouveau corps sous l'oeil de la photographe Frédérique alias Maman naissance photographie.

Épisode 24: Marketing numérique et neuroscience avec l'expert Jean-François Goulet.

Épisode 34: Le bien-être dans ses vêtements et le pouvoir que notre style peut nous apporter avec Lysiane Cossette-Montefiore.

SAISON 3

Épisode 2: Allaitement et féminité avec Jany Bergeron (L'Art du boire).

Épisode 5: sublimer les courbes divines des femmes grâce aux vêtements sur mesure avec Chantale Beauregard de Noushka.



**SARAH
NORMANDIN
NUTRITIONNISTE
PODCAST**

SARAH
NORMANDIN

NUTRITIONNISTE

Travaillons ensemble!



sarah_normandin_nutritionniste



Sarah Normandin Nutritionniste



info@sarahnormandinnutritionniste.com



<https://www.referencenutrition.ca/>



 référence
nutrition

LE MAUDIT
POIDS

