
MAIGRIR, C'EST FOU !

Pourquoi les régimes à la mode ont-ils autant de succès ? Pourquoi l'industrie alimentaire s'obstine-t-elle à concocter des aliments les moins nourrissants possibles ? Pourquoi, bien que d'innombrables spécialistes se penchent doctement sur nos kilos dans les congrès internationaux, le nombre des obèses ne cesse-t-il d'augmenter ? Et pourquoi tout le monde veut-il maigrir, même les minces ?

Pour comprendre ces paradoxes, Gérard Apfeldorfer analyse l'histoire de cette quête frénétique de la minceur, depuis Hippocrate jusqu'à nos jours. Il passe en revue l'incroyable diversité de ce qui est devenu un marché de la minceur, depuis les produits pharmaceutiques et cosmétiques jusqu'aux thérapies du corps et de l'esprit, en passant par les multiples méthodes alimentaires et par les divers appareils amaigrissants. Il pose les bonnes questions pour comprendre ce qui se passe vraiment, pour apprendre à vivre autrement, et parvenir à mincir durablement.

GÉRARD
APFELDORFER

Médecin, psychiatre et psychothérapeute, Gérard Apfeldorfer est président du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids, et membre de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive.

ISBN 2.7381.0778.8



9

782738 107787

En couverture : affiche de Choubrac
(collection privée, photo DB).

135 F

www.odilejacob.fr