

Table des matières

Introduction	7
PREMIÈRE PARTIE. – Histoire de la mincitude	11
<i>Maigrir de l'Antiquité à nos jours</i>	12
<p style="margin-left: 2em;">L'Antiquité (12) – Le Moyen Âge (17) – Les débuts de la période moderne (20) – Les cures amaigrissantes du XVIII^e au XIX^e siècle (25) – La médecine amaigrissante du XIX^e siècle (29) – Les puritains américains et leurs rejetons (38) – La montée en puissance de la culpabilisation de l'obèse (40) – Les aventures d'Horace Fletcher, le Grand Masticateur (41) – La féminisation de la course à la minceur (44) – Les théories et les pratiques médicales dans la première moitié du XX^e siècle (46) – La rage de mincir dans la seconde partie du XX^e siècle (51) – De la psychologie amaigrissante aux mirages de la génétique (54)</p>	
DEUXIÈME PARTIE. – Les mille et une façons de mincir en rond ...	59
<i>La diététique amaigrissante</i>	60
<p style="margin-left: 2em;">Régime, vous avez dit régime ? (61) – Maigrir par le jeûne (62) – La rédemption par le régime (65) – La diabolisation des sucres : le régime Atkins (75) – La diabolisation des graisses : le régime de Susan Powter (86) – Le puritanisme version Hollywood (90) – La frénésie des régimes dissociés (97) – La pollution intérieure (102) – La folie des calories (109) – Le régime équilibré (112)</p>	
<i>Jeûnes et trompe-la-faim</i>	116
<p style="margin-left: 2em;">Les substituts de repas, les boissons amaigrissantes et les compléments protéinés (116) – Les mucilages (121) – Les édulcorants ou faux sucres (122) – Les fausses graisses (125) – Les aliments et plats cuisinés allégés (127) – Les aliments vitaminés et enrichis en minéraux (129) – Les aliments complets (131) – Maigrir-on grâce aux aliments factices ? (132)</p>	
<i>Les potions amaigrissantes</i>	134
<p style="margin-left: 2em;">Maigrir en buvant (134) – Acides et savons (136) – Thés et tisanes (137) – Arsenic, strychnine, café, tabac et plantes diverses (139) – Fruits amaigrissants (141) – Vitamines, micro-</p>	

nutriments et brûleurs de graisse (143) – Laxatifs, diurétiques, transpirants et émétisants (145) – Iode, thyroïdine, thyroxine et autres extraits glandulaires (148) – Les premiers coupe-faim (151) – Les amphétamines et coupe-faim de dernière génération (153) – Vraie et fausse homéopathie (155) – Les médications du futur (156)	
<i>Travailler le corps</i>	159
Bains d'eaux (159) – Savons, crèmes et onguents en tous genres (163) – Bains de vapeur et sudations en tous genres (165) – Héliothérapie et bains de lumière (169) – Bains électriques et ionisations (171) – Magnétisation (172) – Acupuncture et acupressure (174) – Mésothérapie (176) – Massages et kinésithérapie (177) – Maigrir dans son lit (179) – Gymnastique active et passive (180) – Les vêtements amaigrissants (185) – La pesée (188)	
<i>La force du mental</i>	195
Maigrir par la suggestion et la relaxation (195) – L'hypnose (201) – La psychanalyse (206) – Les thérapies humanistes (209) – Les thérapies comportementales (211) – Le secours de la religion (219) – Les groupes d'entraide (223)	
<i>Les chirurgiens amaigrisseurs</i>	228
L'ablation radicale de la graisse (228) – Chirurgie de l'intestin (231) – Chirurgie de l'estomac (233) – Le ballonnet dans l'estomac (238) – La ligature des mâchoires et du tour de taille (239)	
TROISIÈME PARTIE. – Révélations sur la minceur	243
<i>La minceur en folie</i>	244
La magie, ultime recours (245) – Le gourou amaigrisseur (246) – Comment devenir gourou amaigrisseur (247) – Le métabolisme abracadabrant (249) – L'amaigrissement par identification (250) – L'amaigrissement par les rituels et pratiques fétichistes (251) – Ce qui n'existe pas ne me fait pas envie (252) – Je jubile de n'être privé de rien (254) – Le régime du père Fouettard (255) – Les demi-vérités de la médecine hospitalo-universitaire (257) – Se restreindre pour maigrir : une fausse bonne idée (259) – Pourquoi tant d'acharnement à promouvoir des méthodes inefficaces ? (261) – La société boulimique (264) – L'obésité ou le péché dévoilé (267) – L'homme maître de son destin (268)	

<i>Perdre des kilos ou devenir une personne mince ?</i>	271
Mincir un peu, beaucoup ou pas du tout (271) – Changer de perspective face à la nourriture (273) – Perdre de la nourriture pour perdre du poids (275) – Progresser sur le plan psychologique (277)	
Notes	283
Bibliographie	292