

Sommaire

Remerciements.....	10
Introduction.....	13
Lettres à.....	17
Lettre à une femme obèse.....	19
Lettre à une super-obèse.....	22
Lettre à une boulimique.....	24

PREMIÈRE PARTIE

II n'y a pas de problème de poids

Chapitre I. Des notions de base.....	37
Aucune formule ne peut définir le poids idéal.....	37
Entendons-nous sur les mots clés.....	42
Des régimes à la diététique.....	48
Le martyr de l'obèse.....	52
Chapitre II. Quête de la minceur, féminisme et paradoxe.....	57
La femme sans poids : deux monologues.....	58
Cendrillon s'est dévêtue.....	63
L'air du temps : la minceur, quête féministe.....	66
Chapitre III. Régulation pondérale et yoyo.....	71
Quelques observations.....	72
Effets pervers de la restriction et yoyo.....	73
Grossir, pas si facile.....	76
La régulation pondérale.....	78
Chapitre IV. Génétique et environnement.....	85
Stunkard, Bouchard, Roberts et Ravussin.....	86
Critique du « tout génétique ».....	89

Rythmes, activité physique et environnement	93
Chapitre V. Du biologique au social	97
Le rat « cafétéria »	98
L'obésité de stress	99
Alimentation et lien social	99
Abondance de biens	102
De la répression au droit à la différence	105
Chapitre VI. Désir et formes	109
Tous les systèmes explicatifs possibles	111
Désir et manque	114
Conflit, voie mentale et comportementale	120
La beauté	123

DEUXIÈME PARTIE

Le travail du clinicien

Chapitre VII. L'expression du symptôme	135
La diversité des demandes	136
Demande stéréotypée et demande médicale	137
Demandes ambiguës et demandes déplacées	143
Les troubles du comportement alimentaire	147
Chapitre VIII. La boulimie	155
Approche pondérostatique	156
Approche psychologique	157
Pourquoi une telle prévalence féminine ?	162
Approche socioculturelle	164
Chapitre IX. Les anorexies	173
<i>Il y a un problème de poids</i>	
L'anorexie mentale	176
Interprétation de l'anorexie mentale	178
L'anorexie mentale enkystée	182
Le noyau central	185
Pourquoi les filles ?	191
Et l'homme ?	193
Il y a un problème de poids	197

TROISIÈME PARTIE
Perspectives thérapeutiques

Hypothèses théoriques et aspects pratiques

Chapitre X. Positionnement du problème	203
Les méfaits de la restriction.....	209
La théorie du <i>set point</i>	211
Chapitre XI. Le chapitre des erreurs	217
Les erreurs du passé.....	217
Les erreurs du présent.....	221
Les erreurs de l'avenir.....	229
Chapitre XII. Maigrir ?	239
Opportunités à saisir, erreurs à ne pas commettre.	240
Les items à prendre en compte - L'autoquestionnaire.	242
À maigrir, on risque gros.....	247
L'hygiène de base.....	249
Quelques vignettes cliniques.....	254
Obésité(s) nécessaires.....	264
La relation obèse-médecin.....	272
Quelques repères.....	275
Conclusion	279
Annexes	283
Autoquestionnaire.....	285
Interprétation des résultats du questionnaire.....	291
Bibliographie	297
Index thématique	305