

# Le Poids et le Moi

par le Docteur Bernard Waysfeld

« Il n'y a pas de problème de poids », nous dit l'auteur de ce livre : trois kilos de trop, n'est-ce pas plutôt une question d'image, d'exigences personnelles ? Cent kilos de trop, est-ce encore un problème de poids ?

Au fil des restrictions inutiles se succèdent les phases anorexiques et boulimiques qui aboutissent au funeste yoyo. Il appartient au clinicien de mettre un terme à un itinéraire qui mène à des obésités irréversibles.

Loin des attitudes monolithiques, du tout génétique comme du tout psychologique, Bernard Waysfeld propose l'analyse minutieuse de tous les facteurs en cause. En clinicien expérimenté, il interroge le désir qui sous-tend la demande du sujet. Faut-il même maigrir ? Quelles sont les opportunités à saisir, les erreurs à ne pas commettre ?

À travers de nombreux exemples, c'est toute une expérience qui se transmet, un savoir-entendre, clef d'un nouveau savoir-vivre.

L'auteur nous raconte de façon vivante, drôle ou triste, l'histoire des autres - un peu de nous-mêmes.

BERNARD WAYSFELD *est médecin, psychiatre et nutritionniste. Il travaille sur les questions de poids et de comportement alimentaire depuis trente ans.*

ISBN 2-200-26335-X



9 "782200"263355"



ARMAND COLIN