

Christy Harrison



ANTI RÉGIME

Découvrez l'alimentation intuitive et
faites la paix avec votre corps

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Paulette Vanier



PREMIÈRE
PARTIE

La Voleuse de vie

Chapitre 1

Les racines de la culture du régime

La notion de culture du régime est fuyante. Certains diraient qu'elle n'existe plus, que, de nos jours, tout le monde sait qu'aucun régime ne fonctionne et que le citoyen moyen vivant dans l'Occident du vingt et unième siècle se préoccupe plus de sa santé et de son bien-être que de sa minceur. « Ce n'est pas un régime, c'est un mode de vie sain », affirment les publicités de produits minceur. « Je ne suis pas de régime, je consomme simplement de vrais aliments », déclarent les soi-disant gourous de l'alimentation sur les médias sociaux. En fait, même si les tenants des régimes modernes rejettent le terme, il s'agit bien du même système de croyances qui nous a donné les produits Slim-Fast et SnackWell's, et qui nous pousse à toujours rechercher un poids et une forme corporels aussi idéaux qu'irréalistes. Tout cela fait partie de la culture du régime. Et comme pour tout phénomène culturel, pour le comprendre il faut en connaître les origines et le contexte. On ne peut réaliser vraiment à quel point la culture contemporaine du régime peut nous nuire – ni apprendre à s'en guérir – sans retourner à ses origines. Non

seulement son historique est-il fascinant, mais il fournit quelques clés importantes qui nous permettront de nous libérer de l'emprise de cette Voleuse de vie.

Dans l'histoire de l'humanité, jusqu'à tout récemment, on n'a jamais pensé à restreindre son apport alimentaire dans le but de perdre du poids. Au contraire, le principal souci consistait à disposer de suffisamment de nourriture. L'« embonpoint¹ » constituait un signe de prospérité et de bien-être. La graisse corporelle annonçait un statut social élevé, une meilleure chance de passer au travers des famines et des maladies, et une grande fertilité. La minceur était synonyme de pauvreté, de maladie et de mort prématurée.

Deux des plus anciennes sculptures représentant des êtres humains, les Vénus de Hohle Fels et de Willendorf, montrent des corps féminins ronds et gros, aux seins énormes et aux bourrelets de graisse sur le ventre et les flancs. De nombreux rois, pharaons, dieux et déesses du monde ancien étaient représentés avec des corps abondants, symboles de leur fertilité, de leur divinité et de leur prestige². Les religions ont longtemps mis leurs fidèles en garde contre la gloutonnerie et les ont encouragés à pratiquer le jeûne rituel et l'ascétisme. Mais ces préceptes n'avaient rien à voir avec la perte de poids ou les effets nocifs de l'alimentation sur le poids. Il s'agissait plutôt de l'idée que les plaisirs corporels compromettaient le salut de l'âme³. Le jeûne était une pénitence, une manière de racheter ses fautes, et non une punition parce que le corps était trop gros. En fait, au début du dix-neuvième siècle, on croyait au contraire que la gloutonnerie entraînait une malabsorption des aliments et une perte de poids. (Cette croyance est née quand des Européens en visite aux États-Unis ont observé que les Américains blancs étaient plus minces qu'eux malgré le fait qu'ils mangeaient plus, plus vite et plus souvent.)

De nos jours, dans certaines parties du monde, en particulier là où on est relativement protégé contre l'idéal occidental

de la beauté, les personnes de poids élevé sont encore considérées comme désirables. L'anthropologue Rebecca Popenoe, qui a passé des années dans le désert du Sahara, explique que la rondeur est le symbole ultime de la beauté, de la prospérité et de la santé pour les femmes du Niger et de la Mauritanie, à un point tel que de nombreuses mères tentent délibérément d'engraisser leurs filles et vont jusqu'à les faire manger de force. La rondeur est également signe de beauté et de santé chez certains groupes d'autochtones d'Amérique du Sud. Selon une estimation, dans quatre-vingt-un pour cent des sociétés humaines de l'Histoire, la femme ronde a représenté l'idéal de beauté⁴. Nous disposons de peu de données sur l'idéal de beauté masculine, mais, parmi la dizaine de sociétés sur lesquelles nous sommes documentés, pratiquement toutes ont une préférence pour les hommes au corps abondant (généralement musclés)⁵.

En somme, dans le grand ordre de l'univers, la diabolisation de la rondeur est une anomalie qui s'est limitée à quelques rares périodes historiques, l'Antiquité grecque et romaine, par exemple, qui a fait germer la culture du régime moderne. À cette époque de relative prospérité, on cherchait ardemment à comprendre le sens de l'abondance. La modération et l'équilibre en toutes choses ont été érigés en vertus, tout excès constituant un défaut dont il fallait se corriger. Les abus alimentaires étaient ainsi considérés comme une faute morale ; on ne devait manger que pour se nourrir, et non pour le plaisir. La rondeur était vue comme un symbole de corruption morale⁶. C'est alors qu'est né le mot latin *obesus* – d'où vient le mot obésité –, qui signifiait « manger jusqu'à devenir gros ».

Cette grossophobie culturelle a aussi été associée à des problèmes de santé. Galien, médecin de la Grèce antique, croyait que la rondeur était un signe de malformation de l'esprit⁷. Dans la théorie médicale des quatre humeurs, très populaire à l'époque (qui voulait que la santé résulte d'un équilibre entre quatre

éléments essentiels du corps, soit la bile noire, la bile jaune, le sang et les mucosités), la rondeur était perçue comme un déséquilibre à corriger au moyen d'une alimentation plus ou moins ésotérique et par de l'exercice physique. Considéré comme le père de la médecine occidentale, Hippocrate, auquel on doit le fameux serment éponyme, a popularisé cette croyance, de même que l'idée voulant que la « forte corpulence » soit une maladie⁸. Cependant, il existe de nombreuses contradictions dans la perception gréco-romaine. Ainsi, Hippocrate (ou l'un de ses disciples) a écrit : « Parmi tous les malades, ceux qui ont de la graisse intestinale s'en tirent le mieux⁹. »

Parlant de contradictions, il faut savoir que les Anciens ne qualifiaient généralement pas la minceur d'esthétique, préférant « de la graisse avec modération », une norme de beauté qui excluait tout de même beaucoup de personnes, mais n'était pas aussi difficile à respecter que notre idéal de minceur moderne. Une analyse linguistique des termes grecs et latins signifiant gros et mince révèle que le mot « gros » était fréquemment synonyme de prospérité et de fertilité, alors que « mince » désignait généralement la pauvreté et la faiblesse¹⁰. Bref, Grecs et Romains se montraient ambivalents à propos du sens à donner au mot « embonpoint ». Même s'ils croyaient qu'il constituait une faute morale et un problème de santé, ils ne le diabolisaient pas entièrement.

Après la chute de Rome, pendant un bon moment, la graisse corporelle a cessé de constituer un symptôme à soigner. Les germes de la culture du régime sont alors restés latents, tandis que la rondeur redevenait un trait positif ou, du moins, moralement neutre. On a bien quelques exemples de personnes minces célébrées pour leur beauté dans certains cercles du Moyen Âge, mais ce n'est que tout récemment que les personnes de poids élevé ont été stigmatisées de manière généralisée et institutionnalisée.

Entre-temps, même si la nourriture n'a jamais été autant associée à la morale qu'aujourd'hui, les notions de « bonne » ou de « mauvaise » manière de manger refont surface à divers moments de l'Histoire, notamment durant l'Antiquité. Le mot « diète » vient de l'ancien grec *diaita*, terme qui ne s'est répandu que lorsqu'Hippocrate et ses confrères médecins ont commencé à l'employer dans les textes médicaux essentiellement en rapport avec l'alimentation, l'hydratation et l'exercice physique (et occasionnellement le bain et les pratiques sexuelles)¹¹.

On traduit souvent *diaita* par « mode de vie », mais les écrits médicaux de l'époque révèlent que le sens du mot se rapproche davantage de la notion de règles gouvernant le comportement. Selon les médecins de l'Antiquité grecque, la personne qui ne suivait pas les règles (y compris celles s'appliquant à une personne donnée en fonction de sa constitution et de son état de santé ainsi que de la période de l'année) était intellectuellement et moralement inférieure aux autres. Voyons par exemple ce passage d'un texte d'Hippocrate : « Ceux qui n'ont pas recours à la médecine – les barbares et un petit nombre de Grecs – ont la même diète quand ils sont malades que ceux qui sont en santé, n'écouter que leur bon plaisir et ne renonçant jamais à satisfaire leurs désirs, pas même en partie¹². » En d'autres mots, les gens qui ne suivent pas le « bon » régime – ce qui consiste notamment à diminuer leur consommation alimentaire en réaction à la maladie et à rejeter le plaisir en faveur de la santé – sont ni plus ni moins que des rustres imbéciles.

Dans un autre passage, Hippocrate explique que, à ses débuts, l'humanité consommait les mêmes aliments que les animaux, ce qui entraînait des maladies ; puis les choses ont évolué jusqu'à atteindre le summum du raffinement, soit le régime recommandé par les médecins de l'Antiquité grecque. Le message est clair : ceux qui consommaient un ou des aliments pros crits par la *diaita* perdaient une partie de leur humanité. Par

conséquent, dès le départ, ce terme a été associé à la moralité, aux restrictions, à la renonciation au plaisir et à la supériorité de certaines races.

Le colonialisme moderne, dont les débuts remontent au temps de Christophe Colomb, constitue une autre période clé dans l'histoire occidentale associant implications morales et nourriture. Très anxieux de devoir vivre dans un milieu étranger avec des inconnus (quoique, bien sûr, la situation était nettement plus difficile pour les colonisés), les conquistadors craignaient que le contact avec ces terres et leurs occupants soit pour eux cause de maladie et de décès – une crainte pas tout à fait injustifiée, étant donné que ce fut le cas pour nombre d'entre eux (de même que pour les populations autochtones, d'ailleurs). Les Espagnols croyaient donc qu'ils pouvaient se prémunir contre la maladie en consommant les « bons » aliments, particulièrement ceux reconnus pour les protéger contre les conditions très humides qui prévalaient en Amérique¹³. (À l'époque, on croyait encore à la théorie des quatre humeurs et au fait que le climat affectait leur équilibre.) Ils affirmaient que, en cas de déséquilibre humoral, les aliments consommés par les populations autochtones les rendraient malades. Ce qui ne les empêchait pas d'en manger eux-mêmes presque à chaque repas, et ce, sans incident ! Mais quand la maladie se présentait, ils ne manquaient pas d'en faire rejaillir la responsabilité sur la nourriture.

En même temps que le concept de race commençait à se former dans l'esprit des colons au contact de nouveaux peuples, apparaissait l'idée que l'alimentation contribuait aux différences physiques qui existaient entre eux-mêmes, les Européens et tous les « autres ». Ainsi, les Espagnols croyaient que l'alimentation des populations autochtones expliquait les différences dans leur apparence physique – exemple ancien de la croyance s'appuyant sur le proverbe : « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es. » Ils croyaient que s'ils consommaient les « mauvais » aliments

de ces populations, ils finiraient par leur ressembler physiquement. L'idée ne leur plaisait vraiment pas puisqu'ils pensaient également qu'ils avaient été envoyés par Dieu pour civiliser ces contrées lointaines et que même leur apparence physique témoignait de cette condition d'élus¹⁴. Afin de préserver ce qu'ils percevaient comme leur droit divin de traiter les autres de haut, les conquistadors entretenaient la croyance qu'ils devaient consommer les « bons » aliments.

Ces idées datant des débuts du colonialisme quant aux « bons » et aux « mauvais » aliments, de même que celles de l'Antiquité classique concernant la « bonne » alimentation et le « bon » poids corporel ont fini par se conjuguer et germer dans le terrain fertile de l'Amérique du dix-neuvième siècle, période où est née la culture du régime telle que nous la connaissons aujourd'hui.

Industrialisation et mécontentement

De la fin du dix-huitième siècle au début du vingtième, la révolution industrielle américaine de même que la production et le développement technologique explosent, ce qui aura des conséquences importantes sur la société et la culture. Initiée d'abord en Angleterre au milieu du dix-huitième siècle, cette révolution a gagné l'Amérique en 1789 quand un industriel britannique y a construit la première filature de coton à l'aide de plans passés en contrebande¹⁵. Dès lors, l'industrie textile et du vêtement se mécanisera rapidement si bien que, dans les années 1820, le prêt-à-porter conçu pour tailles standards commence à s'imposer dans le commerce¹⁶. Jusque-là, tous, riches ou pauvres, portaient des vêtements faits sur mesure à la maison ou par des couturiers ou couturières de profession. Avec l'industrialisation de la production vestimentaire, les vêtements n'étaient plus faits en fonction des mensurations précises des clients, qui devaient, dès lors, choisir une taille standard parmi les quelques-unes proposées,

en espérant que les vêtements fabriqués en série leur iraient. De cela ne pouvait que découler la honte de son propre corps et le besoin de se comparer à autrui.

À la même époque, l'idée que les aliments pouvaient jouer un rôle dans l'état de santé des gens s'est répandue grâce à Sylvester Graham (comme le biscuit), ministre presbytérien et orateur populaire qui, au milieu des années 1830, faisait la promotion de l'abstinence d'alcool et de produits caféinés, voire de viande et de condiments, affirmant que ces substances étaient mauvaises pour la santé. À ses yeux, l'« hyperstimulation » était la maladie par excellence de l'ère industrielle à laquelle il fallait opposer une alimentation austère, fade et non stimulante, clé de la santé et de la vertu. Les épices, viande, sucre, caféine, alcool, pain levé et condiments étaient non seulement cause d'indigestions et de maladies, mais menaient également aux abus sexuels (y compris à la masturbation et aux excès entre les deux membres d'un couple dûment marié) ainsi qu'à l'agitation sociale. « C'est la gloutonnerie, et non la famine qui est cause de tous les maux », écrivait-il en 1838. Les croyances de Sylvester Graham illustrent à merveille le point de vue des premiers protestants qui condamnaient la quête du plaisir et insistaient sur l'importance de la maîtrise de soi et du triomphe de la raison sur les émotions. Dans cette optique, le plaisir de manger s'avérait une dangereuse décadence.

Dans un récit qui renvoie aux idées coloniales sur les « bons » et les « mauvais » aliments, et qui ressemble étrangement au discours des nombreux blogueurs de notre époque prônant le bien-être, Sylvester Graham affirmait que la consommation de « mauvais » aliments lui avait causé, plus jeune, beaucoup de problèmes de santé et qu'il s'était guéri simplement en les supprimant de son alimentation. À croire que les traumatismes qu'il avait vécus enfant – c'est-à-dire le décès de son père alors qu'il n'avait que huit ans et le diagnostic de folie de sa mère – n'avaient rien à

y voir! Or, pendant le reste de son enfance, il a été trimbalé entre les maisons de ses frères et sœurs et les fermes du voisinage, et s'est finalement transformé en un jeune homme rempli de colère, amer et souffrant de fatigue chronique¹⁷. Adulte, il a restreint son alimentation à ce qu'il considérait comme les seuls aliments complets: pain de son, riz nature, tapioca, sagou au lait (préparation à base de farine de palmier), légumes nature (sans sauce) et quelques fruits. Il ne voyait pas la chose comme un régime pour maigrir – en fait, il croyait plutôt que cette alimentation donnait un corps robuste et un esprit sain –, mais, étant donné son caractère austère, on a craint que ses adeptes dépérissent¹⁸. En réponse à ces critiques, Sylvester Graham et ses acolytes (nommés les grahamites) ont entrepris de se peser régulièrement afin de prouver qu'ils ne perdaient pas de poids. Leurs rapports indiquent que, à long terme, ils ont atteint leur but bien que certains aient initialement maigri. (Comme nous le verrons au chapitre trois, c'est vrai pour tous les régimes.) Ces rapports ont non seulement permis à Sylvester Graham de réfuter les accusations voulant qu'il affamât ses adeptes, mais ils constituent également la première preuve de l'existence d'un groupe d'Américains surveillant leur poids¹⁹. Le fait de se peser régulièrement relevait d'une véritable prouesse, car les pèse-personnes étaient plutôt rares à l'époque (nous y reviendrons sous peu).

Race, classe sociale et poids corporel

L'industrialisation a mené rapidement à l'urbanisation, les gens migrant vers les villes afin de travailler dans les usines et les bureaux qui se multipliaient. De 1850 à 1900, le pourcentage de Nord-Américains vivant dans les centres urbains a plus que doublé et, en 1920, ils étaient désormais plus nombreux en ville qu'à la campagne²⁰. Des millions de gens réclamaient du travail, y compris la multitude d'immigrants arrivés dans la deuxième moitié du dix-neuvième siècle. L'industrialisation a aussi

entraîné une augmentation de la production alimentaire, si bien que la nourriture est devenue accessible à un plus grand nombre, tout en nécessitant moins de travail que jamais auparavant²¹.

Certains voyaient là un progrès remarquable, mais les Américains en général s'inquiétaient des effets de ces changements, particulièrement en ce qui a trait à l'immigration. La classe blanche moyenne émergente cherchait un moyen d'affirmer et de maintenir sa position de domination vis-à-vis des nouveaux immigrants ; le poids corporel est alors devenu un élément de comparaison. Selon Emily Contois, historienne culturelle qui étudie les liens entre sexe et culture du régime en Amérique, une partie de la popularité de l'idéal de minceur qui prévalait dans la classe moyenne de l'époque s'appuyait sur le contraste entre cet idéal et la plus « forte corpulence » des immigrants. Autrement dit, cette classe moyenne pleine d'anxiété s'est mise à voir la minceur comme un indicateur de statut social.

Le dix-neuvième siècle a également vu émerger les théories sur l'évolution qui classaient les gens selon une hiérarchie voulant que certaines races soient plus civilisées ou évoluées que d'autres. Les scientifiques qui émettaient ces théories étaient essentiellement des hommes blancs de descendance nord-européenne (dont Charles Darwin, célèbre naturaliste britannique qui s'exprimait à ce sujet durant les années 1830), qui, bien sûr, affirmaient se situer au sommet de cette hiérarchie. Aussi importante qu'ait été la théorie de l'évolution quand il s'agissait d'expliquer comment nous en étions venus à habiter cette planète, aussi aberrante était-elle quand elle servait à justifier le racisme et la domination de l'homme blanc anglo-européen sur les autres cultures et sexes qui existaient depuis des siècles. La théorie de l'évolution est devenue l'outil scientifique permettant de conserver le statu quo en la matière. La femme blanche du nord de l'Europe se situait à un degré plus bas sur l'échelle de l'évolution, suivie des Européens du sud (la femme,

bien sûr, un degré plus bas que l'homme), puis des personnes non caucasiennes des pays que les premiers biologistes et anthropologues considéraient comme à demi civilisés ou barbares et, finalement, tout au bas de l'échelle, les Autochtones et les Africains, qualifiés de « sauvages²² ».

Alors qu'ils créaient de toutes pièces cette hiérarchie évolutive, les scientifiques du dix-neuvième siècle ont entrepris de cataloguer les traits physiques et les normes culturelles qu'ils observaient dans les diverses sociétés. Ils ont décidé que la rondeur était un signe de barbarie, puisqu'elle était plus fréquente chez les populations racisées, tandis que la minceur était supposément plus répandue chez les Blancs, les hommes et les aristocrates. On associait la rondeur à la race noire, concept que l'imagination populaire a adopté au dix-neuvième siècle, tant en Europe qu'en Amérique du Nord²³. On retrouve dans les écrits scientifiques de cette époque une tendance à cataloguer de façon obsessionnelle et à mesurer le poids des femmes et des gens appartenant à des sociétés soi-disant primitives. Car on croyait que les femmes, quel que soit le groupe ethnique auquel elles appartenaient, couraient plus de risque d'être « en surpoids » que les hommes, autre preuve de leur infériorité sur l'échelle de l'évolution. Ainsi donc, à compter du milieu des années 1800, la croyance en l'existence d'une hiérarchie basée sur les groupes ethniques, l'homme blanc se situant à l'échelon supérieur, a mené à une diabolisation croissante de la rondeur.

Ces croyances racistes ont également eu une influence sur les normes en matière de sexe, c'est-à-dire sur ce à quoi devait ressembler un homme, une femme ou un androgyne. La minceur étant considérée comme plus évoluée que la rondeur (du fait de son association supposée avec la virilité et la blancheur de la peau), les hommes de poids plus élevé étaient désormais perçus comme moins masculins que les autres et moins respectables moralement. En outre, même si courbes et rondeur étaient

associées à la féminité, on en est venu à croire que les femmes ne devaient pas non plus afficher un poids élevé ou des courbes très prononcées. Comme la sociologue Sabrina Strings l'explique dans *Fearing the Black Body*, publié en 2019, cet interdit de la rondeur était particulièrement répandu dans la classe moyenne protestante où les réformateurs, tel Sylvester Graham, enseignaient aux femmes la modération et leur apprenaient que les excès alimentaires étaient à la fois immoraux et nuisibles à leur beauté, puisqu'ils contribuaient à leur donner un corps semblable à celui d'une Africaine ou d'une Irlandaise²⁴.

De nos jours, ces idéaux de beauté racistes touchent non seulement les cisgenres, mais d'autres personnes dans le spectre du genre. Comme l'affirme Sand Chang, psychologue et activiste trans non binaire, « les idéaux que nous entretenons sur l'apparence supposée du corps des trans correspondent au modèle de la personne blanche, maigre, à la silhouette de mannequin, ce qui exclut les personnes de poids élevé, handicapées ou racisées. Ces normes et représentations du modèle dominant de l'identité trans nous excluent pour la plupart », y compris les personnes non binaires dont le corps ne correspond pas à l'idée que se fait la société de la beauté.

De nos jours, la culture du régime prétend qu'elle stigmatise le « surpoids » parce qu'il est nuisible à la santé. En réalité, les personnes de poids élevé ont été qualifiées de non civilisées et, par conséquent, d'indésirables, bien avant que le corps médical et la communauté scientifique ne les considèrent à risque, soit au tournant du vingtième siècle²⁵. Les arguments grossophobes ont précédé ceux concernant la santé. En fait, jusqu'à la fin du dix-neuvième siècle (comme pour tout ce qui concerne l'histoire de l'humanité), les médecins estimaient que la rondeur était meilleure garante de santé que la minceur. Qui-conque cherchait à perdre du poids le faisait contre l'avis du corps médical.

Arguments de poids

C'était le cas de William Banting, premier gourou britannique de la perte de poids. En 1862, il avait pris sa retraite à l'issue d'une carrière réussie comme directeur funéraire pour la royauté et semblait à l'abri du besoin pour le reste de son existence. Cependant, son poids ne cessait de le préoccuper²⁶. Les praticiens qu'il a consultés à ce sujet croyaient, comme la majorité de leurs confrères, qu'il n'y avait aucun mal à prendre du poids en vieillissant, estimant même que c'était là un processus normal. Mais l'idée déplaisait à William Banting, puisque son poids ne cadrait plus avec l'apparence idéale d'un homme blanc aisé telle qu'établie par les idées racistes et sexistes prévalant alors en Occident. Il a finalement trouvé un médecin qui a accepté de lui prescrire un régime expérimental strict.

En 1864, il publiait une brochure intitulée *Letter on Corpulence: Addressed to the Public* (*Lettre adressée au public portant sur la corpulence*), dans laquelle il énonçait les grandes lignes du régime que le médecin lui avait fait suivre et expliquait comment il était apparemment venu à bout de ses problèmes de poids ; le texte s'accompagnait d'extraits détaillés de ses journaux intimes dans lesquels il notait ses changements de poids au fil du temps. L'opuscule a connu une telle popularité qu'il a vite été épuisé et a dû être réimprimé à plusieurs reprises. Il a finalement été publié sous forme de livre – c'était le premier ouvrage moderne à porter sur un régime alimentaire, le premier aussi à traiter, pour un public désireux de se prendre en charge, d'un sujet jusque-là réservé à la médecine²⁷. Il a fait sensation en Europe et aux États-Unis, et de nombreux articles dans les journaux lui ont été consacrés.

L'introduction écrite par l'auteur ressemble beaucoup à ce qu'on peut lire dans les livres de régime minceur d'aujourd'hui, abstraction faite de la langue, plus ancienne. Il écrit : « De tous les parasites qui touchent l'humanité, je ne connais ni n'imagine

plus pénible que l'obésité et, m'étant moi-même récemment sorti d'une longue probation dans cette affection, je souhaite faire circuler mon humble connaissance et mon humble expérience pour le bien de mes semblables, avec le fervent espoir que cela puisse leur apporter le réconfort et le bonheur que j'éprouve depuis ce changement extraordinaire²⁸. » En d'autres mots : « J'ai minci et cela a changé ma vie ! Voici ce que vous devez faire pour parvenir aux mêmes résultats. »

Il décrit les problèmes liés à son poids qu'il a connus dans sa vie adulte : « J'ai la certitude qu'aucun homme souffrant d'obésité n'est insensible aux sarcasmes et remarques cruelles et malavisées qu'on entend dans les assemblées, véhicules et lieux publics, ou en marchant sur le trottoir, ni à l'ennui d'être incapable de trouver une place dans un lieu public où il cherche à se distraire ou à se rafraîchir et que, par conséquent, il évite autant que possible les endroits où il risque de faire l'objet de tels remarques et sarcasmes. » La rondeur était diabolisée à l'époque de William Banting comme aujourd'hui ; les personnes de poids élevé étaient tournées en dérision et se voyaient exclues de certains lieux. On ne s'étonne pas qu'il ait voulu échapper à ce destin. Le régime qu'il prône dans son livre – et qui en est venu à porter son nom – était pauvre en glucides et riche en viande et en gras, sorte de régime Atkins avant le temps, avec toutefois beaucoup plus d'alcool, soit environ six verres par jour, apparemment dans le but de contrebalancer les effets constipants d'une alimentation presque exclusivement carnée.

Son ouvrage, avec ses multiples relevés de poids, a déclenché une obsession culturelle pour le pèse-personne. Lors de sa publication, cet objet était une nouveauté aux États-Unis. On se pesait aux foires et expositions régionales où des fabricants encourageaient les gens à monter sur des balances à bascule géantes destinées à des usages agricoles ou industriels, truc publicitaire dont le but consistait à montrer leur extrême

Table des matières

| | |
|--------------------|---|
| Introduction | 9 |
|--------------------|---|

PREMIÈRE PARTIE

| | |
|--------------------------------|----|
| La Voleuse de vie | 23 |
|--------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Chapitre 1 – Les racines de la culture du régime | 25 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Chapitre 2 – Autre nom, même modèle | 63 |
|---|----|

| | |
|--|-----|
| Chapitre 3 – Comment la culture du régime nous vole notre temps | 102 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| Chapitre 4 – Comment la culture du régime nous vole notre argent | 137 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| Chapitre 5 – Comment la culture du régime nous vole notre bien-être | 161 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Chapitre 6 – Comment la culture du régime nous vole notre bonheur | 194 |
|--|-----|

DEUXIÈME PARTIE

| | |
|---|-----|
| La vie au-delà de la culture du régime | 217 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| Chapitre 7 – Assez, c'est assez! | 219 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Chapitre 8 – Se réapproprier le droit de manger intuitivement .. | 239 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| Chapitre 9 – Renoncer à qualifier les aliments de « bons » ou de « mauvais » | 260 |
| Chapitre 10 – HAES® et libération du corps..... | 282 |
| Chapitre 11 – Le pouvoir de la communauté..... | 307 |
| Remerciements | 329 |
| Ressources | 333 |
| Notes | 337 |
| Index..... | 357 |
| À propos de l’auteur | 379 |