



Avec 591 500 exemplaires vendus, «Je ne sais pas maigrir» est la meilleure vente de l'année 2010 tous genres confondus en France.
Aubouroux/Maxppp, DR



RÉGIME
Le nutritionniste Pierre Dukan répond aux attaques contre sa méthode.

«MA MÉTHODE N'EST PAS ÉQUILIBRÉE»

Sa méthode d'amaigrissement, qui remporte un succès croissant, a été ternie par une étude publiée par l'Agence nationale de sécurité en France. Le Dr Pierre Dukan répond à nos questions.

■ **Pour quelles raisons l'Anses a-t-elle décrié votre méthode?**

Il faut savoir que l'Anses n'a jamais vu un seul patient! Ils me l'ont dit eux-mêmes lorsque je les ai reçus: ils ont travaillé sur des livres. On me reproche une augmentation du taux de cholestérol. Mais mis à part les œufs, c'est un régime pauvre en cholestérol. Je ne prescris que des viandes maigres et de la volaille sans la peau. Les œufs, je dis qu'il ne faut pas en prendre plus de quatre par semaine. Dans ma pratique quotidienne – je suis une dizaine de patients par jour –, j'observe une réduction de cholestérol dans mes bilans.

■ **Alors comment expliquez-vous ces attaques?**

En France, l'engouement pour mon régime est devenu un phénomène de société. Alors au niveau gouvernemental et par principe de précaution, l'exécutif français a demandé à son service de sécurité de contrôler s'il existait des risques pour la santé. Ils ont trouvé des carences en vitamines et une diminution des fibres. Ce ne sont que des projections théoriques basées sur les manques courants en période de régime.

■ **Comment prouver que votre régime ne représente aucun danger?**

Nous avons demandé à l'IFOP, un organisme de sondages jalousement indépendant, de faire une étude sur 3600 personnes inscrites sur notre site de coaching sur Internet. 1525 ont répondu à leur appel. L'étude a montré qu'après sept mois, 79% n'avaient pas repris de poids. En matière de bilan biologique, nous avons constaté une amélioration au niveau du taux de cholestérol. Pareil au niveau du diabète et de la tension artérielle.

■ **Le vrai risque n'est-il pas plus grand pour les gens qui s'inscrivent sur votre site Internet, où le coaching n'est que virtuel?**

L'étude a révélé que dans 70% des cas, les gens consultent leur médecin avant de s'inscrire. Ils ont donc des bilans médicaux avant et après et ne sont pas laissés à l'abandon. Dans la dernière version de mon livre, je les

encourage à commencer systématiquement par un bilan.

■ **En tant que médecin, ne pensez-vous pas que la méthode la plus efficace est de faire appel à un diététicien?**

Je pense qu'être suivi est essentiel. En France, 23 millions de personnes sont en surpoids et tout le monde n'a malheureusement pas les moyens d'être suivi par une diététicienne. En conséquence, je fais une communication à l'encontre des médecins généralistes afin qu'ils assurent ce suivi. Souvent, ce sont eux qui m'écrivent pour me dire qu'ils souhaitent être formés à ma méthode.

■ **Existe-t-il des profils de personnes plus à risque que d'autres en suivant votre méthode?**

En cas d'insuffisance rénale, oui. On augmente les déchets en mangeant beaucoup de protéines avec un mauvais rein qui filtre mal. Précisons toutefois que ce ne sont pas les protéines qui génèrent des problèmes, mais une maladie du rein préexistante au régime.

■ **Et par rapport aux risques de cancer?**

Là aussi, ils ont été évoqués de manière théorique par l'Anses. Le reste n'est que spéculation basée sur le fait de maigrir. Pas sur mon régime. Ils ont pointé sur le fait que lorsqu'on maigrît, on libère dans l'organisme

les déchets toxiques – comme les pesticides et les additifs – que nous stockons dans nos graisses. Tout cela n'a jamais été prouvé. Par contre nous savons que le surpoids est directement corrélé chez les hommes avec le cancer de la prostate et qu'une femme pesant 100 kilos a 20% de risques supplémentaires d'avoir un cancer du sein.

■ **Préconisez-vous des compléments alimentaires?**

Oui, une gélule multivitaminée tous les matins pendant les deux premières phases du régime. Ensuite il n'y a plus de raison puisqu'on retrouve les fruits, le fromage et le pain. Quand on fait un régime, on a moins de vitamines. Ce n'est pas gravissime, il suffit de compenser.

■ **Le régime coûte cher. Un risque d'opter pour du bon marché comme les œufs, justement?**

C'est une très bonne question. Cela me donne l'idée d'ajouter un chapitre à mon livre qui puisse orienter les gens vers des produits de qualité en fonction de leur budget. Il faut savoir que ce qui n'est pas cher aujourd'hui, c'est ce qui fait grossir. Les pâtes, le riz, les pommes de terre... Mais vous m'avez donné un déclin, je vais prendre mes 72 aliments et les chiffrer en prix par kilo.

■ **Considérez-vous que votre méthode est une alimentation équilibrée?**

Non. Mais les gens qui ont grossi ont mangé de manière déséquilibrée et s'ils veulent maigrir, ils sont obligés d'adopter une alimentation symétriquement déséquilibrée temporairement, pendant un ou deux mois.

■ **Vous soignez le mal par le mal? Disons que l'on soigne le mal par le mal symétrique. C'est un déséquilibre salutaire. Il y a un moment pour la guerre, puis pour la paix dans la phase de consolidation, avec notamment les deux repas de gala par semaine. Quant aux plaisirs, j'ai 1200 recettes pour les varier, et mon livre «La pâtisserie Dukan» sort dans quelques jours. On y retrouve 100 desserts créés par des chefs et des utilisateurs inventifs de mon régime.**

■ Alexandre Lanz

L'AVIS DU DIÉTÉTICIEN



CLAUDE RIES
Médecin nutritionniste, Genève

«LE PLAISIR DE MANGER EST FONDAMENTAL»

«Les régimes ne résolvent pas les problèmes de poids sur le long terme et aggravent les troubles du comportement alimentaire. A l'issue d'une diète, on se retrouve dans un état psychique qui pousse à compenser ce qui était interdit. On appelle cela la restriction cognitive. Donc le régime crée le trouble qui va suivre derrière. Il faut savoir que les patients qui ont de gros problèmes de poids ont souvent une mauvaise estime d'eux. Faire ces régimes les met dans une situation d'échec qui renforce cette mauvaise estime d'eux-mêmes, alors ils mangent pour compenser et, là, on tombe dans un cercle vicieux.»

UNE REPRISE DE POIDS DANS 95% DES CAS

La reprise de poids est inévitable dans 95% des cas. Voire même un dépassement du poids de départ à cinq ans. Il est important de faire le point sur les facteurs qui amènent à une telle situation: une méconnaissance nutritionnelle, des troubles du comportement alimentaire, une mauvaise écoute des sensations qui régulent les besoins, les apports, la faim, la satiété. De plus, on se trouve dans un environnement de plus en plus difficile. Avec une diminution de l'activité physique générale et un marketing alimentaire très agressif qui pousse à consommer. On mange vite, on veut gagner du temps entre midi et 14 h. Mais le plaisir de manger est fondamental et il faut réapprendre à être instinctif et intuitif avec la nourriture.»

LA MÉTHODE DUKAN EN 4 TEMPS

Afin de mieux comprendre les quatre étapes de la méthode Dukan, nous avons ouvert un compte sur son site Internet en se basant sur le profil d'une jeune femme de 27 ans pesant 70 kilos et désirant perdre 10 kilos.

70 kg 24.3.2011	68,9 kg 27.3.2011	60 kg 5.6.2011 Votre poids idéal	60 kg 13.9.2011
1 PHASE D'ATTAQUE	2 PHASE DE CROISIÈRE	3 PHASE DE CONSOLIDATION	4 PHASE DE STABILISATION
de 3 à 5 jours foudroyants -1,1 kg	70 jours persévérants -8,9 kg	100 jours pour installer ce poids	à vie maintenir le poids obtenu
PROTÉINES PURES (PP)	PROTÉINES+LÉGUMES (PL)	+ ALIMENTS INTERDITS / (PP)	ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
Viande: veau, bœuf, cheval, volaille, jambon de dinde, jambon de poulet, viande des Grisons. Œufs. Tofu. Poissons: Fruits de mer. Fromage blanc 0%. Laitages 0%: yaourts, fromage blanc, faisselle, lait écrémé. Au total le régime est composé de 72 aliments bien pourvus en protéines.	Rajouter légumes: asperges, aubergine, blette, celeri, chou, champignons, concombre, courgette, endive, épinards, fenouil, haricots verts, poireaux, poivron, radis, salade, tomate. sauf pommes de terre, riz, maïs, pois, lentilles, flageolets, avocats. Alternez phases 1 et 2 (PP) et (PL) jusqu'à obtention du poids désiré.	Réintroduire les aliments interdits (pain, fromage, fruits, féculents). Sont autorisés: 2 tranches de pain complet par jour, 2 portions de féculents par semaine, 2 repas copieux par semaine, mais pas le même jour. On respecte 1 journée (PP) par semaine.	La 4e et dernière étape ou phase de stabilisation permet, grâce à une alimentation équilibrée et à une journée de protéines pures par semaine, de maintenir le poids obtenu. On respecte 1 journée (PP) par semaine, à vie.

⚠ Pendant toutes les phases, ne pas oublier de boire 1,5 litre d'eau par jour.



«LE SURPOIDS EST CORRÉLÉ AUX RISQUES DE CANCER»

Pierre Dukan, nutritionniste

Aubouroux/Maxppp