

Les régimes protéiques pour maigrir : bénéfiques et risques

La perte de poids est rapide, reste son maintien à long terme...

D^r SANDRINE CABUT

NUTRITION Impossible, d'y échapper. Les régimes hyperprotéinés sont partout. Chez vos amis et vos collègues de bureau, qui viennent justement d'en commencer un il y a trois semaines. Dans les librairies, les ouvrages du D^r Pierre Dukan, promoteur de sa propre méthode hyperprotéinée, font un carton. Depuis plusieurs mois, deux à trois de ses opuscules caracolent en permanence dans le top ten des ventes en France. « C'est un vrai phénomène de vente », explique-t-on chez « J'ai lu » qui a édité en format poche plusieurs des livres de Dukan et en a écoulé au total 2 millions d'exemplaires, dont 1,4 million pour le seul *Je ne sais pas maigrir*, réédité en mars dernier. Publié pour la première fois en 2000 par Flammarion, ce best-seller s'arrache désormais dans d'autres pays, comme l'Angleterre, la Pologne ou l'Espagne, et il devrait prochainement investir les marchés russe, chinois ou américain.



Cet engouement impressionnant s'explique sans doute en partie par le nombre croissant de personnes en quête de solutions pour maigrir. En moyenne, les Français ont pris 3 kg ces douze dernières années, selon la dernière enquête Obépi publiée fin 2009. Et notre pays compterait désormais 14 millions d'adultes en surpoids, et 6 millions d'obèses. Mais sur le fond, il n'y a rien de vraiment nouveau. « Les régimes hyperprotéinés, dont il existe de nombreuses variantes, sont une mode récurrente depuis plus de vingt ans », estime le D^r Jean-Michel Borys, nutritionniste à Armentières (Nord).

Leur principe de base est d'augmenter fortement les apports quotidiens en protéines, au détriment des glucides et des lipides. Les protéines étant peu stockées par l'organisme, contrairement aux sucres et aux graisses, l'organisme va puiser dans ses réserves lipidiques. De surcroît, les protéines sont bien moins

En moyenne, les Français ont pris 3 kg ces douze dernières années

caloriques (4kcal/g, comme les glucides) que les lipides (9 kcal/g). Les effets sont quasi immédiats. « Les gens perdent du poids rapidement et sans sensation de faim, car les protéines amènent une satiété », précise le D^r Borys. Autre atout, mis en avant par les partisans de ces régimes, la masse musculaire est-elle conservée.

Selon les variantes, l'alimentation est exclusivement protéique ou presque pendant quelques jours à quelques semaines. Dans cette première phase dite d'attaque, seuls sont autorisés les aliments riches en protéines comme les viandes maigres (dont les volailles), poissons, fruits de mer, œufs... Mais ils le sont à volonté. Ils peuvent être remplacés ou complétés par des substituts de repas hyperprotéinés. Les autres aliments sont ensuite progressivement réintroduits, en commençant par les légumes verts.

A priori très déséquilibrées, les diètes protéiques ne sont pas très risquées pour la santé, selon le D^r Borys, « sauf pour des personnes souffrant de pathologies comme un diabète, où un tel régime peut favoriser des hypoglycémies, ou en cas d'insuffisan-

Dans la phase d'attaque du régime, seuls sont autorisés les aliments comme les viandes ou les poissons.

les préceptes du D^r Dukan, ses lecteurs sont théoriquement pris par la main, étape par étape, pendant toute leur vie. Mais combien, parmi ces millions de personnes, réussissent à garder le cap, et la ligne, au-delà de quelques mois ?

Rôle de l'activité physique

Mis à part les témoignages qu'il reçoit, le nutritionniste reconnaît manquer de données objectives. Dans la dernière réédition de *Je ne sais pas maigrir*, il lance donc un appel à ses lecteurs pour participer à une étude nationale. Après un questionnaire initial, les volontaires seront suivis mensuellement via un institut de sondage, la durée n'étant pas déterminée. En trois mois, 450 se seraient déjà manifestés, selon le D^r Dukan. Il débute aussi une étude chez 200 patients hospitalisés, qui seront suivis pendant trois ans.

Quant à la littérature scientifique sur les diètes protéiques, elle est loin d'être pléthorique et laisse plutôt perplexe. Une vaste étude américaine publiée en 2009 dans le *New England Journal of Medicine* conclut ainsi qu'avec un recul de deux ans, quatre régimes hypocaloriques (1 200 à 1 500 calories par jour), avec une proportion variable de protéines, lipides et glucides, font strictement jeu égal. La perte de poids moyenne est de 6 kg au bout de 6 mois, et au final de 4 kg après 24 mois. Selon les auteurs, le seul facteur qui influence significativement le poids est l'assiduité aux séances de groupe et l'implication dans le programme.

« C'est le plus bel article de la diététique de l'obésité, et il montre que la seule chose qui compte vraiment, c'est le suivi », traduit le P^r Arnaud Basdevant, nutritionniste à la Pitié Salpêtrière (Paris), qui insiste aussi sur le rôle fondamental de l'activité physique pour un résultat durable. Pour ce spécialiste, qui prend en charge des obésités sévères, les régimes hyperprotéinés ne sont justifiés que dans un objectif à court terme, perte de poids avant une chirurgie par exemple. « Dans les autres cas, poursuit le P^r Basdevant, l'enjeu est d'analyser les déterminants de la prise de poids et de rééquilibrer l'alimentation, en trouvant des solutions tenables et agréables pour la vie moti-

A NE PAS

Introduction en

Le 21 juin 2010, Marcello Convitì, D^r Directeur Général Adjoint, ont répondu à vos questions pour la société CARMAT, qui développe le projet

RETROUVEZ LES TEMPS FORTS EN

Le c



LE FIGARO • fr