DUKAN

Régime « low carb » ou jeûne hyperprotéiné - 2000

Les règles

Le régime comporte quatre phases :

- ✦ **Phase 1 (l'attaque)** : manger que des protéines
- ✦ **Phase 2 (croisière)** : 1 jour protéines pures et 1 jour protéines et légumes
- ✦ **Phase 3 (consolidation)** : On ajoute à la phase 2 un fruit, deux tranches de pain, une portion de fromage et deux cuillères à table de son d'avoine par jour
- ✦ **Phase 4 (stabilisation)** : Une journée de protéines pures et naturelles par semaine, 3 cuillères à table de son d'avoine par jour et 20 minutes de marche chaque jour. Pour le reste, on fait comme on veut.

Historique

On doit ce régime au médecin nutritionniste français, Pierre Dukan, spécialiste du comportement alimentaire et de la rééducation nutritionnelle. **Selon le Docteur Dukan, la méthode a été ébauchée dans les années 1970, comme un certain Atkins.** C'est seulement en 2000 que le Dr. Dukan publie un livre «*je ne sais pas maigrir*» où on voit apparaître pour la première fois les principes de son régime. La méthode Dukan est un dérivé des régimes hyperprotéinés (comme celui d'Atkins). Elle a été suivie en France par plus de dix millions de personnes. La méthode est maintenant diffusée dans le monde. Les ouvrages de la méthode Dukan ont été traduits en 15 langues et diffusés dans 30 pays.

Les principes

Le régime comporte quatre phases :

Première phase (période d'attaque massive)

Cette étape consiste à ne consommer que des protéines pures pour provoquer une perte de poids rapide. Les protéines dites pures comprennent les viandes, volailles et poissons maigres, le tofu, le seitan, le tempeh, les produits laitiers faibles en matières grasses et les oeufs. Les

matières grasses, fruits, légumes, produits céréaliers et légumineuses sont exclus de cette phase. Le son d'avoine est par ailleurs autorisé. Cette étape a **une durée moyenne de 5 jours.**

Deuxième phase (période de croisière)

Cette étape comporte, **en alternance, des jours de consommation de protéines pures avec des journées de protéines pures accompagnées de légumes sélectionnés.** La durée moyenne de cette étape est **d'une semaine par kilo à perdre.**

Troisième phase (période de consolidation)

Cette étape comporte toujours la base de protéines pures et naturelles à consommer. **On ajoute, en plus des légumes permis, un fruit, deux tranches de pain, une portion de fromage et deux cuillères à table de son d'avoine par jour.** À cela s'ajoutent **25 minutes de marche** chaque jour.

Il est permis de **prendre deux féculents par semaine** autres que les tranches de pain permises. La méthode Dukan permet aussi **deux repas de « gala » par semaine** au cours desquels il est permis de manger tout ce que l'on veut. Le régime prévoit aussi une journée par semaine (le jeudi) avec strictement des protéines.

Cette période de consolidation **dure 10 jours par kilo de poids à perdre.**

Quatrième phase (période de stabilisation)

Cette étape consiste à suivre les recommandations suivantes à vie. **Une journée de protéines pures et naturelles par semaine, 3 cuillères à table de son d'avoine par jour et 20 minutes de marche chaque jour. Les autres journées, la personne n'a plus de consignes à suivre,** mais le Dr Dukan propose quand même d'essayer de s'en tenir le plus souvent à une alimentation qui se rapproche le plus possible de celle proposée dans la période de consolidation décrite précédemment.

Les personnes qui suivent ce régime doivent faire preuve d'une grande créativité pour composer des repas intéressants, car la variété des aliments dans ce régime est très faible. Au restaurant, on peut manger du type Dukan, mais les plats qui correspondent aux critères du régime seront généralement fades. On peut aussi être à enclin à s'isoler pour manger, ce qui n'est généralement pas souhaitable. Par ailleurs, les adeptes de ce régime peuvent se faciliter la vie en se procurant les produits alimentaires estampillés "régime Dukan", comme des biscuits au son d'avoine et du ketchup sans sucre. Mais n'est-ce pas que du marketing à la fin ?

Aliments autorisés suivant les phases

Aliments	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
Viandes maigres, abats œufs	oui	oui	oui	oui
Poissons et fruits de mer	oui	oui	oui	oui
Tofu, tempeh, seitan	oui	oui	oui	oui
Produits laitiers maigres (yogourt, fromage frais léger, ricotta)	oui	oui	oui	oui
Fromage	non	non	oui	oui
Son d'avoine	oui	oui	oui	oui
Fines herbes	oui	oui	oui	oui
Légumineuses	non	non	oui	oui
Légumes (sauf pomme de terre, maïs, pois, avocat, artichaut)	non	oui	oui	oui
Tous les légumes	non	non	oui	oui
Pain	non	non	oui	oui
Produits céréaliers	non	non	oui	oui
Fruits	non	non	oui	oui
Huiles et matières grasses	non	non	oui	oui