

**HERVÉ POUCHOL**

PRÉFACE DE JEAN-LUC PETITRENAUD

**RÉGIME**  
**LE POUR ET**  
**DUKAN**  
**LE CONTRE**

**L'homme qui veut faire  
maigrir la planète. ENQUÊTE !**

 éditions du  
**ROCHER**

DOCUMENT

**HERVÉ POUCHOL**

PRÉFACE DE JEAN-LUC PETITRENAUD

**RÉGIME**  
**LE POUR ET**  
**DUKAN**  
**LE CONTRE**

**L'homme qui veut faire  
maigrir la planète. ENQUÊTE !**

 éditions du  
**ROCHER**  
DOCUMENT

RÉGIME DUKAN  
LE POUR ET LE CONTRE

HERVÉ POUCHOL  
Avec la collaboration de Gwendoline Sauval

RÉGIME DUKAN  
LE POUR ET LE CONTRE

Préface de Jean-Luc Petitrenaud



Directrice de collection : Monique Delanoue

Tous droits de traduction, d'adaptation  
et de reproduction réservés pour tous pays.

© Éditions du Rocher, 2011.

ISBN : 978-2-268-0723-6

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

l'homme pour la femme qui a des courbes prononcées, en leur expliquant que les hommes sont stimulés dans leur quête sexuelle grâce à cela. Pari difficile alors que notre société médiatique élabore tous les stratagèmes possibles pour faire des femmes des limandes, taillées à la serpe, sans hanches, ni fesses, ni ventre, limitant le fantasme aux décolletés un peu pulpeux.

Ce livre, *Les hommes préfèrent les rondes*, est en fait une grande démonstration de ce que nous cherchons tous à savoir : Qu'est-ce qui fait courir les hommes derrière les femmes ? À cela Dukan répond dans son livre : « Femmes de tous âges, on tente depuis plus d'un demi-siècle de vous affamer en vous assurant que la minceur vous rendra plus belle et plus séduisante. En fait, à quoi est-on parvenu ? À vous culpabiliser quand vous mangez et à vous inhiber lorsque la main d'un homme se pose sur vos rondeurs. Vos hanches, vos cuisses, l'arrondi de votre visage et de vos genoux sont des émetteurs sexuels naturels implantés en vous depuis les origines de l'espèce. Ils ne dépendent ni de vous, ni de la société dans laquelle vous vivez, mais de vos gènes et de vos instincts. Or, la nature ne crée jamais un émetteur sans son récepteur. Ce récepteur existe dans le regard de l'homme qui vous découvre. Si vous êtes rondes, très rondes même, pulpeuse ou plantureuse, avec cette peau ferme et dense, faites confiance à ces messagers, apprenez à les aimer : vos chances de déclencher le désir, d'accéder au plaisir, à la séduction et à l'attachement d'un homme, au lien, au couple et pour finir au bonheur, sont infiniment plus élevées qu'une mince actuelle.<sup>2</sup> »

Si ce n'est pas une formidable déclaration d'amour pour les rondes, je n'y comprends plus rien !

Un hymne aux rondeurs qui touche aussi bien les hommes que les femmes dans leur approche du désir et du bonheur.

Malin, ce docteur-communicant qui s'adresse à tous les publics pour être certain d'être entendu. La politique Dukan est une machine infernale, un doux mélange de subtilité, de force marketing, mais aussi de bon sens : que les obèses veuillent maigrir, c'est une question de survie, que les femmes un peu charnues veuillent perdre leurs trois kilos superflus sous prétexte qu'elles souhaitent à tout prix être minces comme ces icônes sur papier glacé, c'est une ineptie.

Peu importe les ventes innombrables de *Je ne sais pas maigrir*, il n'en demeure pas moins que l'autre bible de Dukan adressée aux rondeurs féminines vient d'être rééditée. Le spécialiste du comportement alimentaire ratisse large ! Et comme il le dit très bien : « Attention, entre les femmes rondes et obèses, il y a un monde !<sup>3</sup> » Voilà tout le problème : où est placée la limite ? Quelle femme a raison de se sentir en danger au point de vouloir suivre un régime ? À quel poids reste-t-elle désirable ? Et pour qui ? Combien d'hommes acceptent vraiment les rondeurs de leurs épouses ? Tant de questions viennent troubler le bon sens général. Mais toutes ces inquiétudes ne sont pas d'aujourd'hui : à l'époque antique, les formes étaient un signe de beauté pour les femmes et de richesse pour les hommes ; l'obésité était quant à elle une marque de paresse et de négligence. Déjà à cette époque, on dispensait différents conseils en tous genres aux personnes fortes et le régime apparaissait !

Monsieur Dukan est un homme svelte à l'allure très sage, au compte en banque certainement reluisant et à la sensibilité

dévoilée, surtout lorsqu'il confie aux médias son intérêt pour la poésie, ou encore pour la peinture de Soulages ou de Lydie Aryx. Un homme qui a décidé de partir en croisade contre les mauvaises habitudes alimentaires, accusé de faire son beurre sur le gras de la population, adulé par ses adeptes libérés de leurs kilos envahissants et convaincus par la méthode de leur cher Dudu (surnom donné par certain(es) de ses adeptes du net).

Monsieur Dukan fait parler de lui, les uns prétendent qu'on ne trouve pas de Pierre Dukan au conseil de l'ordre des médecins en tant que nutritionniste, mais en tant que généraliste, et les autres s'insurgent sur le fait scandaleux qu'il ne soit pas conventionné. Certains détracteurs vont jusqu'à dire que Dukan n'a pas fait de spécialisation en diététique, ni en nutrition, qu'il n'est *que* médecin généraliste, mais cela le rend-il pour autant moins compétent dans ses diagnostics ? D'autres appuient sur les risques accrus de cancers, de maladies cardio-vasculaires si l'on suit trop longtemps ce régime.

Que cela plaise ou non, le docteur Dukan, généraliste devenu ou auto-proclamé nutritionniste, est passé maître de la minceur, un traqueur redoutable du gras français, surnommé l'homme qui voulait faire maigrir la planète. Mais une chose est claire, il dérange !

Reste à élucider et à prouver si les dix millions de personnes ayant testé ce régime risquent un jour des problèmes de santé, ou bien si toutes ces attaques alarmantes sont faites pour le sensationnel, ou encore si elles sont manipulées par des confrères jaloux de sa réussite, comme Pierre Dukan aime le sous-entendre !

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



obligé de brûler les graisses stockées. Cela libère l'acétone, un coupe-faim naturel, qui aide les patients au démarrage du régime. Car, dans le régime hypocalorique, la fonte est lente et cela est souvent démotivant. À l'inverse, la perte de poids ne doit pas être trop rapide, car souvent on élimine uniquement de l'eau ou du muscle<sup>9</sup>.

Une étonnante ressemblance avec la méthode Dukan...

### ➤ **Crudivore (100 après J.-C.)**

Comme le nom de ce régime l'indique, les aliments doivent être consommés crus, de cette manière ils conservent toutes leurs vitamines essentielles à l'organisme. En évitant la cuisson, on évite également d'absorber tous les déchets toxiques. Ce régime préconise de répartir son assiette comme ceci : 2/3 de crudités et fruits frais pour 1/3 de viande (hormis le porc), volaille, œufs, poisson et produits laitiers. Sont proscrits également tous les féculents et les céréales, car ces aliments imposent une cuisson.

### ➤ **Miami ou *South Beach Diet***

Ce régime a pour but d'obtenir la qualité dans l'assiette et non pas la quantité. Pour cela, il faut respecter un plan nutritionnel en trois phases :

– Pendant quinze jours ne sont autorisés que les protéines et les légumes. Sont interdits en revanche tous les féculents et les sucres.

– On insère de nouveau, mais d'une façon progressive les

féculents et les sucres, en commençant par ceux qui ont un faible index, dans le but de trouver son poids idéal.

– À vie, on ne consomme de préférence que les bonnes graisses et les bons sucres.

### ➤ **Montignac (années 1980)**

Michel Montignac n'était pas médecin, mais il est le *recordman* des ventes des écrivains nutritionnistes ; plus de 20 millions de livres vendus à ce jour, dont *Comment maigrir en faisant des repas d'affaires* et *Je mange donc je maigris*.

Dans ce régime très réputé à l'incroyable succès, les sucres concentrés sont bannis et les aliments à faible indice glycémique sont privilégiés afin de gérer la production d'insuline dans le corps.

Il joue sur les réactions chimiques entre les aliments. Les lipides (graisses) et les glucides (sucres) ne doivent pas être mélangés. Ne pas boire pendant les repas.

Contrairement à ce que Montignac avait annoncé à l'époque, sa méthode n'était pas novatrice. Bien avant lui, de nombreux nutritionnistes et diététiciens ont dit qu'il ne fallait plus parler de calories mais d'apports nutritionnels.

Cette méthode s'est beaucoup répandue, car elle a l'avantage de s'adapter à toutes les situations.

Et comme Dukan, Montignac préconise une nouvelle hygiène alimentaire à vie (suppression des sucres concentrés,

consommation modérée d'alcool) après l'obtention du poids désiré.

## ➤ Okinawa

« Les habitants de l'île japonaise d'Okinawa ont l'espérance de vie la plus longue et ne connaissent que très peu l'obésité et le surpoids... Une étude initiée en 1976 et financée par le ministère de la Santé du Japon sur les centenaires de l'île dit ceci : « À 70 ans, vous n'êtes qu'un enfant, à 80 vous êtes à peine un adolescent, et à 90, si les ancêtres vous invitent à les rejoindre au paradis, demandez-leur d'attendre jusqu'à 100 ans, âge auquel vous reconsidérerez la question. »

Ce régime privilégie les aliments à faible densité calorique, riches en vitamines, nutriments et minéraux. Cette population se nourrit en conservant une légère sensation de faim (1 800 kcal par jour en moyenne contre 2 300 kcal/jour en France en moyenne). Le régime Okinawa conseille au minimum 5 légumes par jour, des fruits, du soja ainsi que du poisson. En revanche, il fait diminuer la consommation de viande et éliminer les laitages. À volonté : infusions, algues et thés. Enfin, tous les habitants d'Okinawa ont une activité physique régulière jusqu'à un âge avancé<sup>10</sup>.

## ➤ Régime crétois ou méditerranéen

Basé sur une alimentation méditerranéenne, ce régime fait en sorte de conjuguer l'activité sportive et la diversité alimentaire. Tout cela doit être régulier bien entendu. Quelques études, à prendre avec précaution, laissent à penser que le régime

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

n'est pas plus dangereux que ses confrères.

Ce qui fait l'une des différences aujourd'hui, c'est l'engouement d'une population entière qui, pour une fois, compte de nombreux hommes. Grâce à son caractère hyperprotéiné (viande à volonté) et à sa communication quasi-guerrière (phase d'attaque, plan protal), Dukan donne une dimension virile au régime ; il réussit là où beaucoup ont échoué en sensibilisant les hommes. De nombreux hommes politiques et stars de la télé, dont David Douillet, Guy Drut, ou encore Jean-Luc Delarue, François Hollande (*Elle*) ou encore dernièrement Johnny Hallyday qui en parle dans TV MAG (11/03/2011), ont confessé avoir minci grâce à la méthode Dukan.

Contrairement aux régimes hypocaloriques, les méthodes hyperprotéinées et protéinées sont des machines de guerre, des bulldozers face auxquels s'effacent toutes les résistances, lorsqu'ils sont parfaitement suivis.

La principale différence avec les autres régimes est que Pierre Dukan est fier d'imposer dans son contrat avec ses patients une phase de stabilisation, en clair un régime permanent !

Très tendances, ces régimes sont rapides et efficaces, car ils saturent l'appétit à moins de 1 000 calories par jour. Mais serions-nous prêts à tout, et surtout à vie dès lors qu'il s'agit d'affiner notre silhouette ?

## AVANTAGES, INCONVÉNIENTS ET DANGERS DU RÉGIME

Il faut l'avouer : perdre du poids est un sentiment grisant. Se sentir flotter dans son ancien jean, dans sa robe de jeune femme, ou encore pouvoir serrer sa ceinture deux ou trois crans en dessous, c'est jouissif. Retrouver la ligne redonne le moral. Perdre du poids nous allège dans tous les sens du terme ! On sent que l'on plaît plus, on se regarde dans le miroir et on s'apprécie de nouveau. La vie est tellement plus douce lorsqu'on se sent bien dans sa peau ; séduisant, rajeuni, on reprend confiance en soi, le sourire refait surface et la mine est rayonnante. Les effets sont incroyables, ce ne sont pas des chimères, tous les hommes et femmes ayant maigri en témoignent. Pierre Dukan exprime ainsi cette libération : « Le corps d'un gros est une prison de laquelle il est impossible d'échapper, à moins d'un amaigrissement<sup>21</sup>. » Débarrassé de son gras, celui ou celle qui déprimait dans sa « cellule grasseuse » se voit enfin libéré !

Le poids désiré enfin atteint, tous les régimes produisent le même effet euphorisant, mais certains se déroulent plus ou moins bien, avec des concessions relativement concevables à suivre durant la période d'amaigrissement et des contre-indications souvent inéluctables.

Les uns prétendent que la méthode « Hollywood », ou la diète ananas-pamplemousse, font accélérer le vieillissement du cœur, pendant que les autres voient un véritable dérèglement, dans toutes les variantes de régimes dissociés.

Il est vrai que pour trouver ces sensations de bien-être, ou encore pour espérer une meilleure santé, nous sommes bien souvent capables des pires sacrifices, de suivre de nombreuses méthodes, pour qu'on nous aide à toucher ce plaisir de mincir.

Car, outre les satisfactions esthétiques retrouvées ou tout simplement découvertes, le physique en ressent tout autant les bienfaits : finis les essoufflements, les articulations qui peinent, le cœur qui s'emballe pour un oui ou pour un non. On redécouvre une souplesse, une légèreté dans son corps, un confort. Chez les femmes, les cuisses ne se touchent plus, les fesses sont moins volumineuses, la poitrine moins encombrante, pour les hommes les poignées d'amour perdues leur assurent un meilleur maintien et cette minceur retrouvée donne une certaine respectabilité dans la vie sociale comme dans le milieu des affaires.

Et pour le régime Dukan, qu'en est-il de ses bienfaits mais aussi de ses dangers ?

Parlons tout d'abord du côté positif de ce régime, des avantages qu'il procure, et ils sont nombreux :

– Tout d'abord une perte de poids vertigineuse encore plus évidente chez les hommes que chez les femmes.

Cela permet à tous ceux qui pratiquent ce régime de rester motivés et de ne pas tomber dans un état de déprime, au moins durant les deux premières phases. Obtenir des résultats rapidement est source de satisfaction et de plaisir, car il n'y a pas pire que de démarrer un régime et de voir à peine l'aiguille de la balance pencher vers le bas. Peu importe alors si nous

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



régime vous faisant perdre le poids que vous souhaitez, imaginez qu'il prenne, lui ou ses assistants, le temps de vous suivre au quotidien, en vous donnant des conseils, des recettes, qu'il vous félicite, vous encourage, voire qu'il vous élise la femme ou l'homme de la semaine, qu'il vous mette en relation avec tous ses autres patients ayant suivi le même régime... tout cela sans bouger de chez vous ou de votre bureau. Alors ? Vous n'en parlez pas à tout votre entourage ? Vous ne vous réjouissez pas d'avoir trouvé ce médecin en or ? Si bien sûr ! Et soudain vous comprenez mieux comment tant de personnes peuvent participer à la première communauté minceur du web, traduite maintenant en anglais, en espagnol et en italien, en attendant prochainement la version allemande, russe et chinoise.

En effet, tout a commencé un matin de mai 2000 : une Québécoise surnommée Sopranos avait suivi le régime Dukan, perdu 30 kg et satisfaite de celui-ci, elle rédigea un commentaire extrêmement positif sur un forum. Son témoignage enthousiasmant fut l'amorce d'une aventure exceptionnelle ; la création spontanée d'une communauté de femmes supportrices qui, après avoir maigri et stabilisé leur poids, étaient tellement enjouées qu'elles se sont rassemblées pour en parler aux autres ; ce fut le premier blog forum des fans de Pierre Dukan. C'est ce bonheur de partager entre utilisatrices du régime qui a fait de la méthode Dukan ce qu'elle est aujourd'hui ; un fabuleux et généreux effet boule-de-neige ! Il existe à ce jour quelques centaines de forums, de sites et de blogs entièrement dédiés à la méthode Dukan, sans compter ceux qui existent à l'étranger. Et ce qu'il y a d'extraordinaire, c'est de constater la générosité et la spontanéité de toutes ces personnes qui se font les porte-parole bénévoles de Dukan depuis une dizaine d'années ; toutes sont devenues de formidables commerciales communicantes non

rémunérées, qui se font plaisir tout en faisant une pub phénoménale à leur médecin chéri !

Lorsque vous avez compris ce phénomène, vous tentez de comptabiliser les futurs adeptes, puisque désormais nous savons que Pierre Dukan vient de signer le contrat de traduction de son best-seller *Je ne sais pas maigrir* pour les États-Unis, l'Italie, la Russie et la Chine (je n'imaginais pourtant pas d'obèses là-bas, pensant bêtement que les Asiatiques se nourrissaient essentiellement de nouilles et de riz et qu'ils ne grossissaient pas !). Mais ce qui m'a le plus impressionné, c'est l'engouement pour la version polonaise du livre : un million d'exemplaires vendus ! Je n'aurais jamais pensé que le peuple polonais aurait été enclin au régime en règle générale ! Quant à l'ouvrage espagnol publié au printemps 2010, il s'arrache déjà en librairie.

... Impressionnant, non ?

C'est une évidence, Pierre Dukan entretient son succès grâce à sa méthode, mais aussi grâce à sa communication menée d'une main de maître par Laura Zuili, directrice de l'agence Caradine, agence conseil en communication, nutrition, bien-être et santé, dont le nom est déposé à l'INPI par Pierre Dukan, mais surtout grâce à ses sympathisants(es) auto-proclamés : « duduches », « dukanons », « dukanettes », « dukaniennes », « dudufamily », « filles du Dr Dukan », des surnoms que se donnent une grande majorité de femmes satisfaites du régime. Chaque jour, le site reçoit plus de mille questions, et les réponses sont toutes aussi nombreuses. Évidemment le célèbre nutritionniste ne peut pas répondre personnellement à toutes, néanmoins il fait en sorte de répondre aux plus urgentes ; pour les autres ce sont ses assistants diététiciens qui s'en chargent. Lisez plutôt ces

quelques cas de figure sélectionnés par mes soins sur le forum, car je les trouve assez révélateurs des inquiétudes que provoque ce régime. Quant aux réponses du docteur Dukan, elles m'ont plu ; je les ai trouvées précises et personnalisées.

\*

*Question* : J'ai commencé votre régime depuis dix jours, et je n'ose pas démarrer la phase 2, de peur de reprendre ce que j'ai perdu. Puis-je continuer la phase 1 tout en buvant régulièrement et en prenant des vitamines sans avoir de troubles ? Pour l'instant j'ai perdu 6,600 kg et je ne ressens aucun désagrément (ni crampes, ni fatigue).

*Réponse* : 6,600 kg en dix jours, ce n'est pas sérieux. Vous ne faites pas une course. Calmez le jeu et passez à un jour PP et un jour PL... Même si ce n'est pas aussi rapide, ce sera bien suffisant, et vous maigrirez durablement.

*Mon avis* : Je trouve cette réponse rassurante.

\*

*Question* : J'ai soixante-dix ans, je mesure 1,63 m et je pèse 93 kg. Je voudrais mincir, mais voilà, je suis un traitement à base de Méthotrexate (6 c/jour), de cortisol (8 mg/jour) et actuellement un comprimé de Lévothyrox. Suite à une prise de cortisone depuis août dernier (60 mg) que je réduis progressivement afin d'éviter un blocage des surrénales (fait en septembre dernier), que me conseillez-vous ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Mais ce qui est intéressant à relever également, c'est l'aspect altruiste : l'association organise une semaine nationale de prévention du surpoids, durant laquelle Pierre Dukan a souhaité offrir à 10 000 personnes son ouvrage : *Le livre de mon poids*. Un acte généreux parmi tout ce business, ce n'est pas désagréable...

Oui, Dukan fait du super-marketing, il n'en demeure pas moins investi dans son éternelle mission qui m'a été rappelée de nombreuses fois, afin d'être certain que cela soit bien enregistré par mon cerveau : sauver son prochain du surpoids et de l'obésité.

– Sa boutique en ligne.

Dans laquelle il vend toutes sortes de produits compatibles avec sa méthode et qui sont estampillés de sa propre marque « Régime Dukan »: le son d'avoine (avec un prix spécial si l'on est abonné au coaching !), le son de blé, les compléments alimentaires (avec en prime ceux adaptés à la ménopause et un anti-poids spécifique à la pré-ménopause). Les compléments minceur dont un brûleur de calories nommé « Devorcal » (encore l'une de ses marques), les arômes alimentaires et enfin ses propres livres à vendre !

En interrogeant la directrice de la communication du docteur Dukan, nous avons été éclairés sur l'origine de tous ces produits dérivés : « La plupart d'entre eux sont issus des idées proposées par tous les internautes confondus et Pierre Dukan est très attentif aux demandes des utilisateurs. Malheureusement il ne peut pas tout résoudre ; par exemple il lui est arrivé d'être sollicité pour augmenter la production de son d'avoine, or la

France est limitée en production. Il faut se tourner vers des pays comme la Finlande et le Canada, ou d'autres pays où il y a un fort pourcentage d'humidité.

Sans arrêt des gens viennent le voir ou l'appellent pour faire des propositions, comme la galette, les plats cuisinés, le restaurant. Et dès que ces personnes sont animées, enthousiastes et solides dans leur demande, Pierre Dukan fonce ! C'est ce qui s'est passé avec les galettes de son d'avoine chez Monoprix, mais c'est aussi en essayant de rendre les produits plus vertueux, comme le surimi, en retirant l'ajout sucré (une innovation qui devrait voir le jour prochainement sous une grande marque), l'idée étant de faciliter l'accès aux produits. Il ne suffit pas de donner des conseils aux gens, il faut leur donner des outils pratiques pour que cette nouvelle hygiène alimentaire soit utilisable facilement ; il faut les encadrer<sup>28</sup>. »

Et puisque nous parlons des marques, Pierre Dukan a déposé entre autres de nombreuses marques à l'INPI comme Miss Ronde, Nutrition durable, Méthode Dukan, Régime Dukan, RIPOSTE, Associations des amoureux de la France, ou encore École du poids !

– Les grandes enseignes.

Il a passé des accords avec les grands de la nutrition (Monoprix, Nestlé). Chez Monoprix (seul distributeur en France à commercialiser les produits Dukan pour l'instant), des galettes de son d'avoine au goût sucré et au goût salé sont à son nom en rayon et sont parfois disposées dans une étagère spécialement conçue à cet effet ; celle-ci ne détenant aucun autre produit que ceux de Dukan.

– Les galettes de son d’avoine.

Le produit à consommer à vie se trouve facilement chez Monoprix, mais également sur Internet. Et lorsque l’on souhaite s’en procurer et que l’on tape son d’avoine sur n’importe quel moteur de recherche, on obtient : [www.sondavoine.com](http://www.sondavoine.com). Un site qui appartient à son fils Sacha Dukan ! Une sacrée force, surtout lorsqu’on sait que Monoprix et le site du régime Dukan ont pour l’instant l’exclusivité de la distribution de la galette en France ! Nous savons également que courant 2011, le groupe Casino rentrera dans le cercle très fermé des distributeurs des produits Dukan. Rappelons que le son d’avoine est un produit naturel très intéressant, mais attention à ne pas l’utiliser à la légère.

– Des plats préparés.

Les repas tout prêts du docteur Dukan arrivent aussi dans la grande distribution. Le groupe Casino et Monoprix vont distribuer une gamme de cinq plats préparés courant 2011. Dans ces assiettes il y aura uniquement des légumes et des protéines, le tout sans matière grasse ajoutée.

Cette diversification reste sous le contrôle de la famille Dukan puisque c’est le fils de Pierre Dukan, Sacha, qui en est chargé par le biais de sa holding.

– 420 blogs lui sont dédiés.

Bien entendu, tous ne l’encensent pas, néanmoins tous parlent de lui, de sa méthode et de sa puissance. Suffisant pour lui faire de la pub ! La raison du buzz gigantesque que Dukan a sur la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



jours de marché. Vous constaterez un réel écart entre le poulet rôti du 1<sup>er</sup> arrondissement et celui du marché Blanqui dans le 13<sup>e</sup> arrondissement de Paris !

Petite astuce : pensez à venir vers 13 h 30 ou 14 heures, au moment de la « remballe » et observez ! Vous constaterez que tous les commerçants, ou presque, ne veulent pas rester avec leurs aliments sur les bras, ni les remballer dans leur camion, alors ils bradent. Le poulet que vous trouviez à 10 euros à midi (heure de pointe), vous en aurez deux pour le même prix à 14 heures. Il en va de même pour les fruits et légumes : la barquette de fraises que vous achetiez la semaine d'avant à 5 euros, vous l'avez à 3 euros en passant plus tard. Prenez garde néanmoins à ce que tout ne soit pas vendu et que vous ne rentriez bredouille !

Vous constaterez que je ne vous ai pas encore parlé des grandes surfaces, pour vous laisser le plaisir de fréquenter les petits commerces de quartier (question de conviction personnelle : j'ai plus de plaisir à acheter à un commerçant qui me connaît et qui bichonne ses produits, plutôt qu'à une grande enseigne qui achète en telles quantités qu'elle tue à petit feu les petits commerces qui ont de plus en plus de peine à rivaliser sur les prix).

Mais si toutefois vous n'avez pas d'a priori sur les grands réseaux de distribution ou supermarchés discount, vous aurez le plaisir de diminuer encore votre facture.

Certains ont eux aussi réfléchi aux différentes méthodes à adopter ; parfois c'est au risque d'en faire une obsession du calcul, mais quand il s'agit de ne pas trop dépenser, on accepte de se faire des nœuds dans le cerveau et de surveiller toutes les

promotions en surveillant la fraîcheur des produits.

À chacun ses combines ! D'autres s'arrangent pour obtenir une carte du grossiste « Métro », réservé aux professionnels, pour avoir la quantité et des prix cassés, ou bien ils achètent les légumes surgelés en paquets de 1 kg.

\*\*\*

Les solutions se trouvent, le tout est d'avoir la volonté et l'envie de combattre ses kilos, ses mauvaises habitudes et de prendre de bonnes résolutions pour mieux se sentir dans son corps. Peu importe qu'il s'agisse du régime Montignac, de Cohen, ou des régimes hyperprotéinés qui obligent à acheter des substituts assez onéreux, il faut être résigné à l'effort d'une manière générale. En consultant un psy, un coach ou un nutritionniste, on accepte de payer le prix de la séance, et heureusement, cela signifie que l'on accepte de se prendre en main et de se soigner.

C'est un état de fait, Dukan est une énorme machinerie, il n'en demeure pas moins que prendre soin de soi est un devoir. On a le droit de ne pas adhérer à sa méthode, la trouver trop commerciale, trop protéinée, trop chère, trop tout, pourtant il ne faut pas évincer le problème initial, celui d'une des premières causes de mortalité en France : l'obésité !

Son augmentation en France depuis 1981 est frappante, elle est désormais la pathologie nutritionnelle la plus fréquente. Nous arrivons doucement mais sûrement au niveau des États-Unis il y a trente ans. L'obésité est ainsi devenue au cours de la dernière décennie un enjeu de santé publique majeur dans un

certain nombre de pays, et le nôtre en fait partie, qu'on se le dise une fois pour toutes.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

*de féculents et les deux repas de gala par semaine. Enfin dans la phase de stabilisation définitive qui repose sur trois mesures simples, concrètes, hyper efficaces, peu douloureuses mais “non négociables”.*

*Tout cela pour répondre au témoignage de cette “femme pragmatique” qui résume très bien mon message : pas de compromis. »*

\*

### *Une femme libre !*

« J’ai vécu un enfer ! Pas à cause de Dukan, mais de mon ex-mari ! Il passait son temps à me dénigrer, en me disant que j’étais trop grosse, qu’il n’avait plus envie de moi et que s’il ne m’achetait plus rien, c’était parce que je ne rentrais dans aucun vêtement digne de ce nom. Le courage, je l’ai eu dans cette vie d’avant, la vie que je menais dans la honte et le dénigrement. Le regard des autres est dur sur une obèse, mais le plus difficile est celui que je recevais de mon mari et de son jugement. Un regard lourd de reproches lorsque nous recevions des amis à la maison. Je vivais alors le pire des supplices en installant sur la table basse les délicieux petits fours que je préparais, les tartes salées, les succulentes noix de cajou mélangées aux cacahuètes et raisins secs ; tout était bon, tout me tentait, et comme les autres je me servais. Sauf qu’une grosse n’a pas le droit de manger autant que les autres, parce qu’elle est jugée immédiatement, épiée, traquée sur la bouffe ; en tous les cas mon mari faisait partie de ces gens-là. Rien ne me faisait plus de peine que lorsqu’il me tapait sur la main tandis que je piochais dans les gâteaux apéritifs en me disant : « Ça suffit, tu pèses déjà un quintal ! » ; quelle humiliation devant mes amies ! Comme les

paroles peuvent être blessantes et plus violentes que n'importe quelle gifle assénée ! Je ne sais pas pourquoi les obèses inspirent autant de méchanceté, mais ce que je sais, c'est que je ne pouvais plus supporter tout ça et qu'il a fallu que j'agisse rapidement.

Grâce au régime Dukan, j'ai perdu progressivement 25 kg au bout de quelques semaines, j'étais tellement motivée ! De plus je n'éprouvais pas trop de difficulté à me nourrir selon cette méthode. Je n'avais pas vraiment de mérite sur ce point, mais j'en ai eu quand j'ai compris que malgré mes 25 kg perdus, le regard de mon mari ne changerait pas ! Décidément rien n'y faisait, mieux valait le quitter et divorcer ! Aujourd'hui je continue mon combat, j'ai stabilisé à -50 kg. Je suis heureuse et soulagée à présent, et surtout je continue à m'alimenter sur la méthode de Dukan : la phase de stabilisation définitive. Je reste persuadée que mes habitudes alimentaires étaient très mauvaises pour en arriver à une telle surcharge pondérale, alors pour ne pas reprendre tout ce poids perdu, j'ai adopté une autre hygiène de vie. On s'est revus avec mon ex-mari, entre-temps, on avait refait nos vies respectives. J'avais donc perdu 25 kg depuis notre divorce et vous savez ce qu'il m'a dit quand on s'est revus ? Je vous le donne en mille, il m'a dit : "Qu'est-ce que tu es maigre !" Jamais content celui-là, j'avais bien fait de le quitter ! Tout ce que je peux souhaiter aux filles, c'est d'être motivées, de ne pas baisser les bras, et de profiter pleinement des repas de galas, moi j'en ai toujours profité un max, même plus que ce qui était recommandé. Alors bon courage à toutes et mariez-vous bien<sup>36</sup>. »

**Réponse de Pierre Dukan :**

---

*« Que répondre à un témoignage de cette qualité et de cette intensité ? Seulement espérer que ces mots authentiques retentiront dans l'esprit de celles et ceux qui sont enfermés dans cette prison où ils se sont laissé enfermer.*

*Le monde dans lequel nous vivons est un monde qui “fait grossir” car c'est un monde riche et extrêmement stimulant mais froid et hostile à l'épanouissement. Nous sommes des abeilles qui ne prennent plus le temps de butiner, d'aller de fleur en fleur pour nous enivrer de la joie de pénétrer dans leur calice et de nous enrober de leur pollen, le monde dans lequel nous vivons ne nous en laisse ni le temps ni la motivation, nous ne sommes désormais là que pour produire et consommer de la cire et du miel et pour le reste, débrouillez-vous. Alors, certains parmi les plus vulnérables ne le supportent pas, ce monde, et cherchent, et trouvent dans l'aliment et les sensations de bouche et de remplissage un exutoire à leur frustration et à leurs stress.*

*Peut-on imaginer la vie de cette femme au contact quotidien de ce goujat, ce tortionnaire qui distillait son harcèlement quotidien ?*

*Je sais d'expérience que les femmes qui grossissent ne le font pas de gaîté de cœur, elles en souffrent, elles s'en sentent coupables, mais elles continuent de manger et de grossir car elles le font pour neutraliser une autre souffrance encore plus lancinante. Et quand le moment, le jour, l'heure, la minute précise du déclic s'enclenche, la vie est prête à reprendre ses droits, tout devient possible. Mais à ce moment précis, il faut une vraie solution, une méthode “qui marche” et qui permette de ne pas désespérer cet espoir qui vient de naître. Je suis content et fier d'avoir pu apporter à cette femme de cœur ce qui l'a aidée à changer de vie. »*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



revanche, elle est préconisée pour les personnes qui souhaitent se relaxer et prendre de meilleures habitudes alimentaires et physiques pour commencer un régime sereinement. Même si la méthode du docteur Dukan est majoritairement appréciée, il ne faut pas l'utiliser innocemment, mais s'interroger sur la réelle nécessité de suivre un régime.

Cela n'est qu'une question de bon sens après tout ; mais si la raison avait le pouvoir sur l'appétit et la gourmandise, je l'aurais su, pas vous ?

## L'AVIS DES MÉDECINS

Tout au long de ces dernières pages nous avons fait une sorte de « vivisection » sur le cas Dukan ; cette analyse nous a permis d'observer les différents phénomènes qui émanent de cette méthode, de ce succès. Forces et travers en ont découlé, cependant la question qui nous taraude tous est la suivante : Ce régime alimentaire est-il dangereux pour la santé ?

Jusqu'à ce chapitre, mes recherches ont toujours été sensiblement en faveur du nutritionniste, mais comment pourrais-je affirmer que son régime n'est pas néfaste pour la santé ? Je ne suis pas médecin, je n'ai pas non plus subi de déconvenues pendant, ni à la suite de mon régime, en revanche, comme beaucoup j'ai lu le rapport de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) : pas des plus rassurants !

Mais voilà comment tout a commencé, quelques mois avant l'apparition du fameux rapport...

Le 6 octobre 2010, un énième article sur Dukan sort dans la presse française et fait la une du *Parisien*<sup>39</sup> : « Le Régime Dukan, la diète dont tout le monde parle ». L'article indique que c'est le régime à la mode et que le docteur Dukan est en train de réussir un coup de maître avec le succès considérable de ses livres, son site de coaching sur Internet et sa gamme de produits en supermarchés. L'article précise aussi que ce succès phénoménal suscite également les critiques de ses confrères. Et l'article termine par : « Pierre Dukan est actuellement le

nouveau maître des pèse-personne. Et comme ses prédécesseurs, il finira par être détrôné. »

La journaliste savait-elle, en écrivant ce papier, qu'un mois plus tard, un rapport de l'Agence nationale de sécurité alimentaire pointerait du doigt les régimes alimentaires dont le régime star de Dukan, ou bien s'agissait-il d'un simple papier prémonitoire ?

Toujours est-il que le 25 novembre, soit quarante-trois jours après cet article, le même journal annonce en une « Un rapport accable les régimes alimentaires ». Ce rapport est celui de l'ANSES, il contient cent trente-deux pages et a pour cible principale le régime du docteur Dukan ! C'est le coup de massue pour l'équipe Dukan.

Durant un an, un groupe composé d'une dizaine de scientifiques et de dix experts en nutrition, dont curieusement la participation de l'un des confrères et concurrents de Pierre Dukan (le docteur Jacques Fricker), a travaillé sur ce rapport intitulé « Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement ».

Le groupe étant dirigé par le professeur Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition de l'institut Pasteur de Lille. Ces scientifiques et ces experts ont passé à la loupe quinze régimes sélectionnés sur la base de leur popularité dont :

Régime du Dr Atkins,

Régime Californien du Dr Guttersen,

Régime « Citron détox »,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

\*\*\*

Dukan se défend en précisant que toutes ces affirmations figurant dans le rapport ne sont pas scientifiquement prouvées et qu'elles visent uniquement les risques et non pas les bénéfices :

« Un régime, comme n'importe quelle initiative (prise de médicaments, opérations, etc.) comporte des risques et des bénéfices. Il est important de les connaître mais ce n'est pas une raison pour s'en alarmer. Il apparaît donc plus dangereux sur le long terme d'être en surpoids que de réaliser un régime sur le court terme dans l'objectif de perdre du poids rapidement. Les risques liés au surpoids, qu'ils soient physiques ou psychologiques, sont beaucoup plus préoccupants qu'une semaine hyperprotéinée<sup>50</sup> ! »

\*\*\*

Lors de mes recherches succédant à la diffusion du rapport de l'ANSES, j'ai été surpris de constater qu'il n'y a eu que Pierre Dukan qui s'est exprimé au sujet de ces attaques ; je n'ai lu ou entendu aucun autre nutritionniste, dont le régime a été cité comme dangereux pour la santé, en faire autant. Cette observation m'a laissé perplexe. S'agit-il d'une conspiration ? Ou bien Dukan a-t-il eu tort de trop s'exposer, pour finalement aggraver sa situation ? Est-il le seul à avoir accepté de s'expliquer, ou alors a-t-il été choisi par les médias compte tenu de son statut de nutritionniste n° 1 des ventes en France ?

Mais qu'en pensent les autres médecins ? Les psychiatres, les généralistes, les cardiologues, les autres nutritionnistes et les diététiciens, tous ces hommes et femmes de terrain ? Que

pensent-ils de cette méthode Dukan ?

Voici par exemple ce que le psychiatre Apfeldorfer, spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire, soutient au sujet du son d'avoine, un point central dans le régime Dukan :

« Le son est la partie indigeste du grain des céréales. Il est principalement constitué de cellulose. Les produits contenant du son conduisent à augmenter le volume des selles, ce qui est conseillé en cas de constipation. Sur le plan nutritionnel, notons aussi que le son contient des sels minéraux et des vitamines bien utiles. Malheureusement, le son des céréales contient aussi de l'acide phytique, qui diminue l'absorption du phosphore, du magnésium et autres oligo-éléments indispensables : cuivre, zinc et fer. C'est aussi dans le son et le germe que se concentrent les différents polluants, pesticides et métaux lourds. Comme quoi, rien n'est simple, et aucun aliment n'est parfaitement bon ou totalement mauvais. Enfin, il faut être un âne pour croire que manger du son fait maigrir<sup>51</sup>. »

Le psychiatre et psychothérapeute Apfeldorfer, auteur du livre *Traiter l'obésité et le surpoids*, ne cautionne pas la méthode Dukan ; en revanche il explique parfaitement l'une des raisons d'un tel phénomène : « Cette rapidité de résultat est en adéquation avec le besoin d'immédiateté propre à notre époque. »

Apfeldorfer a raison, nous voulons tout très vite, réussir, courir, maigrir et guérir, pour finalement perdre de vue les plaisirs, la lenteur. Il faut rendre le temps au temps, profiter de lui, savoir ne rien faire parfois, éviter de vouloir brûler sa vie et ses calories à tout prix !

Alors que certains médias s'empressent de surfer sur la vague du phénomène Dukan et les régimes en règle générale, de nombreux diététiciens expriment le besoin de clamer haut et fort leur mécontentement. L'exemple fut flagrant les jours qui ont suivi l'émission « Capital » sur les régimes, diffusée le 14 mars 2010. J'ai choisi quelques témoignages qui exprimaient le mieux comment ces autres professionnels du poids racontaient leur métier et leur colère face à des régimes médiatisés comme celui de Pierre Dukan.

Une diététicienne nutritionniste ayant pour pseudo *flora-line01* s'étonne de certaines inepties dites sur sa profession et tente quelques rappels :

« En cabinet libéral une diététicienne nutritionniste prend facilement une heure pour un bilan puis trente à quarante-cinq minutes pour les suivis de ses patients. Elle travaille autant sur la nutrition que sur le comportement alimentaire à l'aide de programmes personnalisés. Elle soutient, motive, guide, aide le patient à sortir de la restriction cognitive, résultat de la restriction alimentaire, aide à retrouver un bien-être et une meilleure estime de soi ; c'est une prise en charge globale...

Je récupère aussi beaucoup de personnes ayant suivi des régimes restrictifs dont on connaît l'inefficacité, voire les dangers à long terme. Et là, parfois, je me débrouille comme je peux pour limiter les dégâts !

Nous, diététiciens, ne faisons pas de marketing, déontologie oblige, ce qui semble être une notion oubliée par certains. Nous ne surfons pas sur la vague de la minceur à coup de pub et de ventes en tous genres. Nous ne faisons pas de promesses à nos

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



très discret.

Si le succès de Pierre Dukan atteint les mêmes résultats au Canada, aux États Unis, en Russie et en Chine, autant dire que celui qui veut faire maigrir la planète va faire grossir son empire comme sa fortune à vue d'œil et là, on pourra parler de superjackpot !

## FACE À FACE

En écrivant ce livre, j'ai eu envie de rendre hommage à l'un des papes du régime actuel. Comme Michel Montignac et le docteur Jean-Michel Cohen, il fait partie de ces médecins nutritionnistes dont on parle et qui ont, avouons-le, un succès phénoménal.

Le docteur Pierre Dukan est numéro 1 en 2010 comme Montignac l'était dans les années 1980 après avoir vendu plus de 17 millions d'exemplaires de son livre, sans avoir été aidé par l'effet Internet, mais quelle sera la méthode numéro 1 en 2020 ? Aura-t-on inventé autre chose ? Une nouvelle méthode verra-t-elle le jour ou qui sait, les régimes ne seront peut-être plus à la mode ?

Pierre Dukan est un personnage à part, il m'a tout d'abord séduit par sa façon de communiquer et de convaincre toute une génération de personnes qui veulent maigrir et qui ne jurent que par sa méthode. Ensuite j'ai été impressionné par son charisme, mais aussi par cette espèce de froideur qu'il dégage de prime abord. Cet homme qui tient ses promesses de nutritionniste ne m'a pas laissé neutre ni encore moins indifférent. D'ailleurs, entre nous, qui peut de nos jours ne pas approuver une méthode qui vous permette de maigrir beaucoup et surtout très rapidement ? À mon avis personne.

Pierre Dukan, comme sa directrice de communication Laura Zuili, qui est à mon avis celle qui a vraiment fait « décoller » le régime Dukan grâce à son carnet d'adresses, ses belles idées de

marketing et sa formidable capacité de communiquer, nous ont ouvert leurs portes sans a priori. Ils nous ont fait des confidences et nous ont reçus spontanément et en toute confiance.

En tant que journaliste et déontologiquement parlant, je n'imaginai pas une seule seconde écrire une ligne sur une personne et une méthode sans lui proposer de s'exprimer auparavant. Je les remercie tous les deux d'avoir joué le jeu en nous recevant. Je dis nous, car pour ce chantier, nous avons travaillé en binôme avec Gwenndoline Sauval qui a été tout au long de cette aventure ma complice de plume !

Il aura fallu que le fils de Pierre Dukan, Sacha, qui à vingt-sept ans est à la tête de nombreuses sociétés liées à son père, annule au dernier moment un rendez-vous pour que les rapports entre Pierre Dukan et moi prennent de la distance en trois coups de fils.

Autant Pierre Dukan est inventif, visionnaire et sympathique, autant son jeune fils est sur ses gardes, et finalement peu sûr de lui ! Le problème est là, l'un a travaillé, durant toute sa vie de médecin, à vouloir faire maigrir les autres, l'autre doit grandir encore pour apprendre à suivre la voie d'un père qui a beaucoup travaillé pour en arriver là !

Afin de conserver toute objectivité pour la rédaction de cet ouvrage, je n'ai cherché à rencontrer Pierre Dukan et Laura Zuili qu'à la fin de mon enquête. Après tout ce que j'avais lu, consulté et visionné au sujet du célèbre nutritionniste, j'avais de fortes chances d'être captivé, or je tenais absolument à mon impartialité.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

– Il est hors de question que je me sépare de ces objets qui sont bien trop personnels et affectifs. Chaque sculpture a été élaborée avec mes enfants...

– C'est-à-dire ?

– Je ramassais avec eux des objets lors de promenades, puis je les rassemblais pour en faire un objet. Alors les vendre, surtout pas ! De plus je suis un collectionneur.

– Quels artistes aimez-vous ?

– Je me suis toujours intéressé aux jeunes, aux débutants, en essayant de découvrir les prémices de leur talent. Et pour valeur, je m'étais mis au défi de ne jamais acheter une peinture au-delà de 3 000 francs (à l'époque), soit environ 450 euros aujourd'hui !

– Vous avez donc contribué au succès de certains artistes ?

– Oui, j'ai découvert Zao Wou ki, Schneider, ou encore Mathieu.

– Et le vôtre, de succès ? L'attendiez-vous ?

– Avec *Maigrir, l'arme absolue*, j'avais déjà goûté à un petit succès, 125 000 livres ce n'était pas rien !

– C'était déjà votre méthode actuelle ?

– Pas tout à fait, il ne s'agissait là que des balbutiements. La base était la même, mais il n'y avait pas de suite, ni de suivi, car à l'époque les gens voulaient maigrir et ne cherchaient pas à se

stabiliser ; on soignait le surpoids comme on soignait une angine, on traitait la maladie et après c'était fini. La demande des années 1975-1980 n'était absolument pas celle d'aujourd'hui.

– Vous parliez déjà du régime protéiné au milieu des années 1970...

– Oui, et j'étais considéré comme un hérétique !

– Pourtant Atkins vous avait ouvert la voie ?

– En partie seulement, lui avait la graisse en plus des protéines, ce qui n'est pas rien.

– Est-ce lui qui vous a soufflé le concept des 4 phases ?

– Non, vous plaisantez, les 4 phases sont nées il y a deux ans environ avec la version « New Atkins ». À l'époque, le régime Atkins avait été taxé de passeport pour l'infarctus, mais moi je retirais déjà toutes les graisses...

– On pourrait vous taxer à votre tour de passeport pour le cholestérol.

– Pas du tout : avec ma méthode, qui est la plus maigre qui soit, 57 % des bilans sont améliorés sur les cas de cholestérol. Hypertension et diabète sont améliorés à 100 % grâce à la méthode, mais retrouvés inévitablement lorsqu'on reprend l'ancienne alimentation.

– Et les œufs, qu'en faites-vous ?

– Nous avons rectifié les doses dans la nouvelle version du livre.

– Que dites-vous à ces personnes qui souffrent de troubles rénaux après avoir commencé ou fini votre méthode ?

– La réponse est simple : si vous avez des reins sans anomalie, vous n'aurez aucun problème, en revanche si vous avez un rein malade, ou une insuffisance légère, il faut être vigilant. Les protéines accentuant les déchets dans l'organisme, les reins ont deux fois plus de travail, or si vous avez un rein défectueux, lui demander de se dépenser davantage, c'est mauvais. L'idéal est de faire un dosage d'urée et de créatinine : deux marqueurs du fonctionnement du rein ; s'ils sont normaux, vous ne courez aucun risque.

– Vous avez souvent la réponse aux questions, tout comme les produits que vous créez pour répondre aux besoins de vos adeptes. Normal qu'on vous traite de gourou, non ?

– « Dukan-gourou ! » m'a dit l'un de mes patients en s'amusant du phénomène. C'est pas mal, vous ne trouvez pas ? Vous savez le vrai sens du terme gourou, c'est assez noble et cela désigne un maître à penser. Je n'ai aucun intérêt à manipuler qui que ce soit. À mon âge, avec quarante ans de médecine derrière moi, je suis à l'abri, j'ai de quoi vivre jusqu'à la fin de mes jours sans travailler et pourtant je continue. Je veux être celui qui apporte une méthode de référence internationale, ça, c'est ma mission, ma manière de lutter contre la mort. J'ai peur de la mort, parce que je ne suis pas suffisamment croyant pour ne pas m'en effrayer ; je pense seulement que l'univers a un sens.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



6. *Je ne sais pas maigrir*, J'ai Lu, 2009.
7. Énumération provenant de l'article du site doctissimo.fr, « Histoire de maigrir ».
8. *Ibid.*
9. Propos recueillis par Alain Sousa pour le site Doctissimo.
10. Extrait du site Elle.fr., « Guide des régimes ».
11. Extrait du site Elle.fr, « Guide des régimes ».
12. Source : ligne en ligne.com.
13. « Mincir avec l'index le plus bas du métabolisme. »
14. Extrait du site Elle.fr, « Guide des régimes ».
15. Extrait du site Elle.fr, « Guide des régimes ».
16. Extrait tiré du site Elle.fr, « Guide des régimes ».
17. Source : doctissimo.fr.
18. Extrait tiré du site Elle.fr, « Guide des régimes ».
19. Sources : doctissimo.fr, « Nutrition ».
20. Source : passeportsante.net, « Nutrition/Régimes ».
21. Entretien entre Pierre Dukan, Hervé Pouchol et Gwenndoline Sauval, 26 janvier 2011.
22. *Je ne sais pas maigrir*, J'ai Lu, 2009.
23. J'ai Lu, 2009.
24. Propos de Pierre Dukan lors de l'émission « Le bureau des plaintes » sur France 2, le mercredi 13 octobre 2010.
25. Source: [www.regimesmaigrir.com/.../low-carb.php](http://www.regimesmaigrir.com/.../low-carb.php).

26. Entretien entre Pierre Dukan, Hervé Pouchol et Gwenndoline Sauval, 26 janvier 2011.
27. Extrait de l'article « Régime Dukan, le piège », psychologies.com.
28. Entretien avec Laura Zuili, 25 janvier 2011.
29. <http://missbotero.blogspot.com.2008/09/meetic-et-rgime-dukan.html>
30. Extrait de l'article « Pierre Dukan : Si on veut maigrir, il faut bien faire quelque chose » sur le site 20minutes.fr, signé Catherine Fournier.
31. Entretien entre Pierre Dukan, Hervé Pouchol et Gwenndoline Sauval, 26 janvier 2011.
32. Réponse de Karine S. à l'article posté sur le blog de Gwenndoline Sauval : <http://gwenndoline-sauval.blogspot.com/2011/01/dukan-pour-oucontre.html>.
33. Commentaire posté sur le forum de l'Ecotidien.fr, suite à la diffusion de l'article de Marlène Schiappa « Régime Dukan : tout ce qu'on vous cache ! »
34. Témoignage extrait du forum Familles.com.
35. Témoignage extrait du forum Familles.com.
36. Témoignage extrait du forum Familles.com.
37. Témoignage issu du forum Ecotidien.fr.
38. Témoignage issu du forum Ecotidien.fr.
39. Article consultable sur: [www.leparisien.fr/.../le-regime-dukan-la-dietedont-le-monde-parle](http://www.leparisien.fr/.../le-regime-dukan-la-dietedont-le-monde-parle).
40. Source : <http://sansrelecture.blogspot.com/2010/11/anses-un-rapportaccable-les-regimes.html>.
41. Entretien entre Pierre Dukan, Hervé Pouchol et Gwenndoline Sauval, 26 janvier 2011.

42. Entretien entre Pierre Dukan, Hervé Pouchol et Gwenndoline Sauval, 26 janvier 2011.
43. Entretien entre Pierre Dukan, Hervé Pouchol et Gwenndoline Sauval, 26 janvier 2011.
44. Étude IFOP pour la méthode et le régime Dukan, sur les comportements et les opinions des stabilisés. Sur 2 934 personnes contactées par e-mail entre le 17 et 27 décembre 2010, 1 525 ont participé à l'étude en répondant à un questionnaire auto-administré *online*.  
L'IFOP, institut d'étude réputé et indépendant, a été chargé de mener une étude auprès de l'ensemble des personnes inscrites sur le site de coaching régimeDukan.com et actuellement en phase 4, c'est-à-dire en phase de stabilisation définitive. Ces personnes ont suivi la méthode Dukan dans le cadre d'un coaching sur Internet avec un suivi personnalisé et interactif.
45. Entretien entre Pierre Dukan, Hervé Pouchol et Gwenndoline Sauval, 26 janvier 2011.
46. Entretien entre Pierre Dukan, Hervé Pouchol et Gwenndoline Sauval, 26 janvier 2011.
47. Étude IFOP pour la méthode et le régime Dukan.
48. Entretien entre Pierre Dukan, Hervé Pouchol et Gwenndoline Sauval, 26 janvier 2011.
49. Entretien enregistré par téléphone le 4 février 2011, entre Hervé Pouchol et Jean-Michel Lecerf.
50. Forum doctissimo.fr.
51. Forum M6.fr, émission « Capital ».
52. Forum M6.fr, émission « Capital ».
53. Forum M6.fr, émission « Capital ».
54. Entretien téléphonique enregistré du 3 février 2011, entre Jean-Michel Cohen et Hervé Pouchol.

55. Entretien téléphonique du 3 février 2011, entre le cardiologue Louis Bendayan et Hervé Pouchol.
56. Entretien entre Pierre Dukan, Hervé Pouchol et Gwenndoline Sauval, 26 janvier 2011.
57. Source : émission « Capital », 14 mars 2010.
58. Interview de Laura Zuili le 25 janvier 2011.