

Le régime Dukan

Origine

Le docteur Pierre Dukan, nutritionniste depuis trente ans, spécialiste du comportement alimentaire et auteur de nombreux ouvrages de diététique a dans son dernier livre : « Je ne sais pas maigrir » détaillé une méthode pour justement perdre du poids.

Principe

C'est un régime très proche du régime hyper protéiné, avec retour à la normale progressivement et phase de stabilisation. Le régime comporte 4 phases successives :

- Phase d'attaque, composée totalement et uniquement de protides.
- Phase alternative : Idem avec introduction des légumes.
- Phase de consolidation : Pallier assez long de retour à la normale.
- Phase de stabilisation : Alimentation normale mais surveillée pour ne pas retomber dans les anciens travers.

Etapas

Palier 1 : La phase protéine pures (PP)

La première est une phase d'attaque qui provoque un démarrage très rapide avec une perte de poids conséquente.

* Elle consiste à manger tout ce qui suit pendant 3/5/7/10 jours.

- Viandes : veau, boeuf, cheval (sauf entrecôte, la côte de boeuf et la hampe de cheval).
- Toutes les volailles sans la peau (sauf le canard et l'oie).
- Les jambons light : jambon de dinde, de poulet, viande de grison.
- Les oeufs, le toffu (ajouté par le Dr Dukan).
- Poissons : tous les poissons même le thon au naturel, le saumon fumé, ou le surimi.
- Les Fruits de Mer : coquillages, crustacés...
- Carrés frais 0 %
- Les laitages 0% : yaourts (sauf les yaourts 0% aux fruits qui sont limités à 2/jour s'ils ont entre 6 et 9g de glucides pour 100g et ce, hors période d'attaque où ils sont interdit), fromages blancs, faisselle, "BA" Vanille 0% (ajouté par le Dr Dukan).

- Le lait écrémé à raison de 1/4L par jour maxi (précisé par le Dr Dukan).
- La poudre de protéines, pourvu qu'elle soit constituée d'au moins 95% de protéines (ajouté par le Dr Dukan), à utiliser dans les préparations mais pas à la place d'un repas.
- Les chewing gums autorisés sont les x-cite (une boîte par jour maxi- ajouté par le Dr Dukan).

* Boire 1.5 litre par jour (eau, café, thé, tisanes) : Ceci est une condition impérative pour perdre du poids et donc à ne surtout pas négliger !!! De plus, si vous ne buvez pas assez, vous risquez de graves problèmes au niveau rénal !! Il faut absolument éliminer les toxines, et donc boire, boire, boire !!

* TOUT ce qui est autorisé durant une phase, l'est A VOLONTE mais ce qui n'est pas dans la liste d'aliments correspondants à cette phase est TOTALEMENT INTERDIT durant cette phase !!

Palier 2 : La phase Protéines et légumes (PL)

On consomme les protéines énoncées ci-dessus, en y ajoutant des légumes (sauf les pommes de terre, le riz, le maïs, les pois, les lentilles, les flageolets et les avocats).

On alternera ensuite les phases protéines pures (PP) et protéines + légumes (PL) jusqu'à obtention du poids désiré.

- Pour une perte inférieure à 10 kilos on alterne 3 jours PP et 3 jours PL.
- Pour une perte supérieure à 10 kilos on alterne 5 jours PP et 5 jours PL.

Vous pourrez reprendre 5 jours en PP (protéines pures) et ensuite refaire PL (protéines + légumes).

Phase alternative

On enchaîne sur 5 jours protéines + légumes selon la liste des légumes. Graisse et sucre interdits.

Sont permis

En fait on a le droit à tous les légumes cuits ou crus sans restriction de quantité, d'horaire ou de mélange.

Asperges, Aubergine, Blettes, Céleri, Choux, Champignons, Concombres, Courgette, Endives, Epinards, Fenouil, Haricots verts, Poireaux, Poivrons, Radis, Salades, Tomates.

Carottes et betterave sont autorisés mais pas à chaque repas à cause de leur teneur en sucre.

Sont interdits

Artichaut, Avocat qui est un fruit oléagineux très gras et non un légume, Fèves, Flageolets, Maïs, Petits poids frais ou secs, Pois cassés, Pois chiche, Pomme de terre, Lentilles, Riz, Salsifis...

Palier 3 et 4 : Consolidation et stabilisation

Ces deux dernières phases, sont elles aussi très importantes (voire plus), elles sont parfaitement expliquées dans le livre.

* La consolidation dure 10 jours par kilo perdu, et on réintroduit des aliments jusque là interdits (pain, fromage, fruits, féculents). On respecte une journée de PP par semaine (le jeudi).

UN EXEMPLE pour que ça soit clair : si vous avez 20 KILOS à perdre. Admettons que vous les perdiez en 6 mois. Il vous faudra ensuite faire 200 jours de conso (10j/kilo perdu), ce qui vous amènera au TOTAL à un an de régime (+15 jours !).

Il faut absolument être consciente de ça avant d'entamer ce régime, dites vous que ce n'est ni un régime miracle (ça n'existe pas) ni un régime facile.

* La stabilisation quant à elle est à vie, et elle repose sur deux principes :

- Le jeudi protéiné à vie. Un jour pour retrouver son poids. Un jour fixe pour ne pas avoir à le reporter indéfiniment, pour s'y tenir.
- Manger 3 C.à.S de son et d'avoine par jour (je ne sais pas pourquoi, il me manque des infos). On les trouve dans les magasins bio ou diététiques.

Avantages

- Inclus une phase de stabilisation longue.
- Perte rapide puis contrôlée.
- Et dans le livre une structure, avec des étapes, des jalons, des butoirs, tout est signalisé, un vrai parcours fléché qui vous empêche de sortir des rails. C'est un avantage mais cela mérite réflexion, être trop rigide peut être un inconvénient au final.

Inconvénients

- La première phase a les mêmes inconvénients (ou presque) que ceux du régime hyper protéiné.
- Risque de carence lors de la première phase. Mieux vaut se supplémenter en vitamines et minéraux pour éviter tout problème.
- Manque de gras. Ajouter un peu de gras végétal ne ferait pas de mal, au contraire.

Journée type de la phase protéines pures (PP)

- Petit déjeuner

Café ou thé avec aspartame si besoin

+ 1 ou 2 yaourts maigres (possible aux fruits allégés) ou 200 g de fromage blanc

+ 1 tranche de dinde ou de jambon dégraissé ou un oeuf coque ou un flan ou une galette de son d'avoine (je mets les recettes plus bas)

- A 10/1h

En cas de besoin un yaourt ou 100 g de fromage blanc 0%

- Idem à 16 heures (On peut même manger une tranche de dinde avec si on a vraiment faim).

- Déjeuner

Une entrée protéinée genre surimi, crabe, foies de volaille saumon, oeufs durs...

Un plat protéiné viande (veau, bœuf, cheval), volaille (dinde, poulet, lapin) ou poisson ou crustacés (moules coquilles saint jacques, tourteau, crabe...).

Un dessert yaourt ou fromage blanc ou un flan ou une galette de son d'avoine.

- Dîner

Idem que le déjeuner.

Recettes

Il y a des recettes spécifiques au régime dans le livre puis d'autres recettes trouvées sur le net que des personnes faisant le régime ont inventé. Pour les premières, il suffit d'acheter le livre. Pour les secondes je manque de place, je vous en mettrai quelques unes sur le forum Diététiques.

Conclusion

Un régime proche de l'hyper protéiné mais sans sachet. J'aime bien ce type de régime même s'il n'est pas parfait.