

DR PIERRE & MAYA
Dukan

ULTIME

Mon nouveau régime

LA RÉVOLUTION DES 3 FIGHT FOODS

Son d'avoine | Konjac | Okara



Ultime
Mon nouveau régime

DU MÊME AUTEUR
AUX ÉDITIONS J'AI LU

Je ne sais pas maigrir, n° 7246
Les hommes préfèrent les rondes, n° 8626
Les recettes Dukan, n° 8753
Mon secret minceur et santé, n° 8929
Les 100 aliments Dukan à volonté, n° 9201
La pâtisserie Dukan, n° 9558
60 jours avec moi : objectif -10 kg
L'escalier nutritionnel

DR PIERRE DUKAN
ET MAYA DUKAN

Ultime Mon nouveau régime

La puissance des trois Fight Foods :
son d'avoine, konjac, okara



AVERTISSEMENT

Ce livre est une méthodologie globale visant à proposer au lecteur une aide pour perdre du poids.

Il ne remplace en aucune façon une consultation médicale. Seul le médecin est légalement habilité à fournir un diagnostic médical et à mettre en place un traitement ou un régime particulier.

© Éditions J'ai lu, 2023

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Préface	7
Introduction	11
Comment utiliser ce livre ?	39
Partie I : Les trois Fight Foods	57
1. Le konjac, premier Fight Food	61
2. L'okara, deuxième Fight Food	93
3. Le son d'avoine, troisième Fight Food	101
Partie II : Ce qu'il faut savoir sur notre modèle d'alimentation	109
1. Ce que tous ceux qui ont un problème de poids doivent savoir sur les trois nutriments qui composent leur alimentation	111
2. Les protéines pures, moteur du plan Dukan	135

Partie III : Pratique du plan Ultime	165
1. La Phase d'Attaque, première phase du régime	173
2. La Phase de Croisière : l'alternance protéines pures et protéines + légumes	217
3. La Phase de Consolidation du poids perdu : l'indispensable palier de transition	253
4. La Phase de Stabilisation définitive	305
 Partie IV : Pratiquer le régime Dukan au quotidien	335
1. L'application Dukan Premium	337
2. Les Tolérés	357
3. Recettes	371
 Mon action à la source.....	453
 Table des recettes	461

PRÉFACE

Ma vie professionnelle, je l'ai adorée, car c'est une vie de combat passionné contre le SOD, le surpoids, l'obésité et le diabète.

Au fil des années, j'ai pris conscience que ce que les marchands de sucre présentaient comme un petit défaut de gourmandise, une petite entorse au diktat du bikini ou, pire, un fournisseur salubre d'énergie était devenu **la première cause de mortalité au monde**.

Les marchands de sucre sont puissants, riches, internationaux et servis par des cerveaux agiles et bien payés.

Les politiques et les distributeurs suivent des chemins qui ne sont pas toujours motivés par la prévention.

Je suis médecin nutritionniste depuis cinquante ans, et ma vie a changé le jour où, en 2006, un communiqué d'Amazon a indiqué que j'avais vendu plus de livres que l'auteure de *Harry Potter*.

Depuis lors, mes livres ont été traduits dans plus de 30 pays et, contemplant ce qui pour moi fut un miracle, je me suis senti porté par une cause, et cette cause est devenue une passion qui n'a cessé de m'animer et de donner du sens à ma vie.

Cependant, ce temps magique qui me porte et me renforce finira aussi un jour par m'affaiblir.

Cinquante ans à m'imprégner de chaque échange en hôpital, en privé et sur les réseaux sociaux avec des êtres en souffrance, à lire tout ce qui relève de la nutrition, de l'aliment, des comportements d'évitement du malheur par la fuite dans l'aliment de gratification. Tous ces apports m'ont conféré une expérience, un langage, une approche émotionnelle que mon seul rêve est aujourd'hui de transmettre à toutes celles et ceux qui en expriment avec force le besoin.

Il a plu à Dieu que ma fille Maya ait très tôt perçu, à mes côtés, le sens de ce combat et désiré s'y associer.

Vous imaginez le plaisir que peut ressentir un père en voyant sortir de son arbre une branche forte dont les bourgeons et les fleurs portent les mêmes couleurs que les siennes.

Depuis huit ans, ma joie quotidienne est de lui transmettre avec l'exaltation des liens du sang l'essentiel de ce que je porte.

Et cette joie est sans cesse renforcée par sa propre créativité, ses apports de jeune adulte en phase avec son temps.

Portée par la même passion, elle a suivi un cursus en nutrition qui augmente encore son ardeur à prendre part à ma lutte en lui apportant l'angle de vue propre à sa personnalité et à sa génération.

Je lui ai consacré cette préface, car Maya m'a beaucoup aidé dans l'écriture de ce dernier ouvrage ; elle porte sa part de l'ULTIME.

Ayant donné la vie à deux enfants, elle a utilisé le temps de ses grossesses pour renforcer ses compétences dans **l'alimentation de la femme enceinte. La puissance de l'instinct**

maternel exacerbe la lucidité qui permet de déjouer les pièges des marchands de sucre.

J'ai personnellement beaucoup travaillé sur les rapports entre l'alimentation actuelle ultratransformée et trop riche en sucres de la femme enceinte et les troubles du développement du pancréas du fœtus, lui conférant une prédisposition au surpoids et au diabète.

Son réseau d'amis et de mères ultra-sensibilisées à cette question permet aujourd'hui à ma fille de s'affirmer dans un domaine qui, malheureusement, manque cruellement d'intervenants.

La grossesse est souvent associée à une prise de poids et au déclenchement d'un diabète gestationnel, dont une part notable des femmes qui y entrent n'en sortiront pas.

Voilà ; je voulais répondre à tant de femmes et à quelques hommes à qui je consacre une part de mon temps et de mon affection et qui font ma joie en me demandant : « **Que ferons-nous, docteur, quand vous ne serez plus là ?** »

La lutte contre les marchands de sucre m'a créé de nombreux ennemis, mais des millions de personnes ont résisté à tant de critiques intéressées. À celles et ceux-là j'envoie mon amitié, et je les assure que cette nouvelle méthode est une véritable révolution, qui fait d'elle aujourd'hui la méthode à la fois la plus puissante, la plus efficace et surtout la plus facile et la plus agréable à suivre.

J'ai une page professionnelle sur Facebook suivie par plus d'un million de membres : [facebook.com/PierreDukan](https://www.facebook.com/PierreDukan). Si vous voulez me parler et m'interroger sur votre cas particulier, venez, vous serez le bienvenu.

Dr Pierre Dukan

INTRODUCTION

Depuis que je suis nutritionniste, j'ai passé le plus clair de mon temps à me battre contre le surpoids, l'obésité et le diabète sur tous les fronts et, à vrai dire, avec un immense plaisir.

D'abord en tant que praticien, dans une relation de face-à-face avec des patients suffisamment en surpoids pour venir consulter un nutritionniste.

Puis avec des lecteurs sur tous les continents.

Enfin, avec des internautes sur les réseaux sociaux.

J'ai pris très jeune une direction qui s'écartait de la voie classique des calories. J'ai conçu puis formulé ma méthode. Et pendant un demi-siècle, je n'ai eu qu'une seule et obsédante préoccupation : l'améliorer, l'aiguiser, l'enrichir pour lui conférer la plus grande efficacité et en réduire la sévérité.

J'avertis mes lecteurs, mes patients et mes followers : aujourd'hui, cette méthode est enfin **ACHEVÉE**, elle a atteint sa forme définitive. Si vous voulez vraiment maigrir et si vous acceptez de la suivre pas à pas, vous atteindrez votre objectif à coup sûr, et ce, quel qu'il soit.

Ma révolte contre les calories

À l'époque où je suis entré en résistance, il n'existait qu'une seule conception du maigrir : la restriction des calories. « Vous avez grossi car vous consommez plus de calories que ce qui vous est nécessaire pour vivre, et si vous voulez maigrir, vous devrez en consommer moins. » C'est ce que j'avais retiré de mes trois années de spécialisation en nutrition.

Mais dès que j'ai commencé à pratiquer et à recevoir des patients en surpoids, les résultats d'une telle prescription se sont avérés horriblement décevants. Effectuer sept années d'études de médecine, plus trois autres de nutrition, pour me retrouver en situation d'échec me parut si calamiteux que je pris la décision téméraire de sortir de l'orthodoxie et du dogme des calories pour fonder mon propre régime.

L'homme qui aimait la viande

La confection de ce régime, je l'ai déjà racontée. Elle avait germé dans mon esprit à la suite d'une rencontre avec un patient qui voulait maigrir et était prêt à accepter l'élimination de n'importe quel aliment sauf la viande. Il avait donc perdu plus de 40 kilos en alternant des phases de 5 jours de viandes maigres avec 2 litres d'eau et de 5 jours pendant lesquels je lui demandais d'ajouter des tombereaux de légumes.

C'est cette découverte et le bonheur retrouvé par cet homme qui m'ont fait abandonner la neurologie, trop éprouvante émotionnellement, pour la nutrition.

Une nouvelle vie s'ouvrait à moi car, après des débuts décourageants et des résultats misérables, je savourais l'usage de cette méthode, son efficacité qui, aux yeux du jeune médecin que j'étais, dans un contexte ambiant d'impuissance générale, me paraissait prodigieuse.

Premiers pas vers ma méthode

Quand j'ai lâché ces régimes d'enlissement pour la méthode que j'avais créée, en quelques semaines, mes premiers patients, émerveillés par ses résultats, m'envoyèrent des CENTAINES d'amis, de relations et de personnes intriguées par leur exemple.

En quelques mois et bien que je consultasse 15 heures par jour, je me retrouvai en situation de devoir refuser des patients. J'aurais du mal à vous retranscrire le bonheur que cela me procurait. Après l'épouvante des premiers échecs, je vivais intensément la joie de mes patients qui maigrissaient au-delà de leurs espérances et ma propre satisfaction de thérapeute, celle d'avoir trouvé et d'apporter une solution nouvelle.

À cette époque, dans les années 1980, le surpoids et l'obésité n'étaient pas encore devenus des affections du quotidien. Les patients obèses qui me consultaient étaient non seulement harassés de porter leur surpoids mais vivaient mal

leur différence et la discrimination qui les entourait. Je recevais donc une majorité de patients fortement motivés, de caractère entier et extrême et ne sachant rien faire à moitié.

C'est pour eux et pour répondre à leur attente que j'ai façonné ce régime, l'un des plus efficaces qui soient pour des personnes obèses ou en fort surpoids, un régime foudroyant aux résultats immédiats, très fortement structuré et balisé, avec des phases parfaitement signalisées et plus encore, la liberté sur les quantités et sa conséquence immédiate : l'absence de faim.

L'écriture et le lancement du livre

Je ne sais pas maigrir

Après trente ans de pratique, d'affinement en interaction avec mes patients et l'obtention de résultats extrêmement positifs, j'ai décidé, en l'an 2000, d'ouvrir cette méthode au plus grand nombre d'utilisateurs possible en la couchant sur le papier.

Le succès inouï de ce livre a radicalement changé ma vie. Il m'a contraint à sortir du cadre épanouissant de ma consultation circonscrite pour être happé par un public international, toujours plus large et plus désorienté chaque année. Des dizaines de millions de lecteurs ont ainsi pu avoir un accès simple et immédiat à ma méthode.

Mais il y a un monde entre un lecteur et un patient. Je me souviens de l'une de mes patientes qui me disait : « Docteur, quand je viens vous voir, je mets mes doigts dans la prise et

je sors de chez vous rechargée et encore plus déterminée à me battre. » Un lecteur peut être tout aussi motivé qu'un patient et réussir à maigrir avec la même détermination, mais une majorité d'entre eux peut s'essouffler et défaillir.

Naissance de ma deuxième méthode : l'Escalier nutritionnel

Parmi ces derniers qui s'étaient perdus en chemin, nombreux sont ceux qui m'ont écrit en me faisant comprendre qu'ils n'étaient pas des héros et qu'ils auraient aimé un régime plus doux. Moins puissamment motivés, moins lourds, moins menacés par l'urgence d'un diabète ou d'une affection cardiovasculaire, ils voulaient maigrir à leur rythme, sans se couper d'une vie sociale bien remplie.

C'est ainsi qu'est née ma deuxième méthode, la douce, **l'Escalier nutritionnel**.

Mais ma philosophie et mes fondamentaux restaient les mêmes. L'ennemi était toujours l'abus de sucres rapides et les amies chéries la puissance des protéines et la haute bienveillance des légumes. Avec l'Escalier nutritionnel, je maintenais mon plan et mes phases, mais je les déclinais sur une semaine.

- Le lundi, je conservais la force de propulsion des protéines. Une pleine journée consacrée aux viandes maigres, aux poissons, aux fruits de mer, à la volaille, aux œufs, aux laitages maigres, aux jambons et au son d'avoine.
- Le mardi, j'ajoutais tous les légumes.

- Le mercredi, j'introduisais 1 fruit.
- Le jeudi, 2 tranches de pain intégral.
- Le vendredi, 1 portion de 40 grammes de fromage.
- Le samedi, 1 portion de féculents.
- Et le dimanche, le repas de gala.

Un peu moins rapide mais encore plus didactique, il convenait parfaitement à tous ceux qui ne vivaient pas leur surpoids dans la fièvre, la compulsion et la souffrance.

Une épidémie de surpoids qui persiste

Tout aurait pu s'arrêter là mais la crise du surpoids et de l'obésité a continué de prospérer partout dans le monde et l'a fait d'un pas toujours plus rapide et plus menaçant.

Entre ma rencontre avec l'homme qui aimait la viande et aujourd'hui, il s'est passé cinquante-deux ans, c'est dire si j'ai eu le temps et la motivation de le comprendre. Pourquoi ? Parce que la production alimentaire industrielle, prospère, riche, internationale et puissante s'opposait jalousement, avec tous les moyens à sa disposition, à tout ce qui menaçait ses intérêts.

C'est ainsi que tous les régimes efficaces qui excluaient les sucres étaient attaqués, discrédités et les régimes inefficaces encouragés.

Pendant ce temps, et ce depuis les années 1970, les recensements de la population en surpoids ne cessaient de progresser.

Les médias, les médecins, les autorités sanitaires s'en émeuvent et crient chaque année un peu plus fort leur détermination à agir. Mais rien n'est fait qui puisse perturber l'ordre économique, celui que les lobbies défendent avec âpreté face aux politiques, avec l'argument réel qu'ils créent de la richesse, du travail et entretiennent l'outil de production.

Entre 2008 et 2012, au cours de la période où ma méthode fut la plus suivie, les statistiques officielles de l'ObÉpi – enquête épidémiologique sur le surpoids et l'obésité en France – affichèrent pour la première fois depuis l'origine de ce recensement une décélération de la progression du surpoids en France.

Dans cette méthode, j'exclus **tous les sucres ultra-transformés** pendant la période d'amaigrissement au profit d'aliments naturels comme le poisson, les viandes maigres, la volaille, et pratiquement tous les légumes. Cette prescription qui voyait déferler les preuves de son efficacité excluait un nombre considérable de produits industriels ultraraffinés.

Une telle recommandation gênait les géants de l'industrie du sucre, des farineux, des produits de grignotage, des sodas et de la malbouffe. 2012 fut l'année de la contre-attaque massive des lobbies. Après une période d'intense pratique des régimes et de résultats factuels positifs, la préconisation culturelle ambiante s'inversa.

Une mode, surgissant de nulle part, refusait les régimes au motif invraisemblable qu'ils seraient vécus comme une expérience traumatisante et vouée à l'échec.

Les médecins qui portaient cette absurdité pactisèrent avec les marchands de sucre, ce fut le cas du GROS – le Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids –, qui était sponsorisé par Mars.

C'était l'époque où l'entreprise américaine Weight Watchers lança son slogan : « Arrêtez les régimes, commencez Weight Watchers. »

Une autre mode, encore plus subversive, promouvait la notion tentante et logique du « rééquilibrage alimentaire ». Elle affichait qu'il suffirait de se nourrir de façon équilibrée – un peu de tout et sans exagération – pour maigrir et sans regrossir. Trois ans de la pratique d'une telle incongruité nutritionnelle se soldèrent par un résultat sans appel. En 2016, l'épidémie de surpoids, d'obésité et de diabète, contenue jusqu'en 2012, repartit de plus belle et la décélération de 2012 fit place à une forte progression de l'obésité et à une progression plus forte encore du diabète.

En 2012, il y avait en France 2,9 millions de diabétiques et, en 2016, leur nombre avait atteint 5,1 millions, presque le double en quatre ans !

J'aurais pu baisser les bras par lassitude mais le succès obtenu par mon action jusqu'en 2012 m'avait profondément changé et je me sentais investi d'une responsabilité qui était devenue l'une de mes raisons de vivre.

Je savais que la souffrance humaine, associée au coût économique généré par ces maladies, deviendrait un jour si pesante que les producteurs et leurs lobbies finiraient par

céder. Mais le point d'incandescence n'était pas atteint et reculait à mesure que l'on s'en approchait.

L'exemple américain prouvait que la grande majorité d'un peuple pouvait s'habituer à vivre avec un surpoids ou une obésité même massive et invalidante.

Un angle d'attaque absolu, le plus exaltant de ma vie

J'ai donc cherché un autre angle d'approche, une zone de faiblesse dans la citadelle du surpoids et du diabète par laquelle entrer pour ne plus l'attaquer en vain.

Je l'ai trouvé. Ce n'est pas l'objet de ce livre mais je dois vous en parler très brièvement.

J'ai suivi cette nouvelle piste en essayant de comprendre des faits nouveaux et inexplicables :

- 1) Pourquoi le poids de naissance des bébés occidentaux était-il passé de 3 kilos en 1970 à 3,5 kilos en 2012 ? Comment un embryon, puis un fœtus vivant passivement dans le ventre de sa mère pouvait-il voir son poids augmenter de près de 20 % en à peine deux générations ?
- 2) Comment expliquer le fait qu'au cours de cette même période le nombre de femmes enceintes atteintes de diabète gestationnel avait beaucoup progressé ?
- 3) Comment expliquer l'explosion de l'obésité des enfants dès l'âge de 5 ans ?

- 4) Et surtout, comment expliquer l'apparition d'enfants diabétiques, un fait totalement inédit et incompréhensible depuis l'origine de l'espèce humaine ?

Tous ces phénomènes étaient survenus ensemble en l'espace de deux générations avec une date et un lieu de naissance : le début des années 1970 aux États-Unis.

Dans ces années-là, le corps médical américain, relayé par les médias, avait lancé une alerte sur le fait que les Américains mouraient plus d'infarctus que tous les autres peuples occidentaux.

Aujourd'hui, quarante ans après, on découvre comment a été montée l'une des opérations de désinformation et de propagande les mieux ficelées du siècle.

La puissance industrielle conjuguée de l'alimentaire et du pharmaceutique s'était achetée les services d'un scientifique américain, Ancel Keys. Ce dernier, qui n'était pas médecin, avait construit avec l'aide de fonds publics l'Étude des sept pays. Cette étude montrait que dans certains pays comme la Finlande et les États-Unis, où l'on consommait beaucoup de graisses animales, le nombre d'infarctus était élevé. Alors que dans les pays du sud de l'Europe, comme la Grèce et l'Italie, où l'on consommait davantage de glucides et de graisses végétales, les infarctus étaient moins fréquents.

C'est sur ces seules bases hâtives, aujourd'hui totalement contestées, que se sont bâties la défiance et la lutte sans merci envers le cholestérol et les aliments riches en graisses.

Comme il n'existe que trois nutriments, le fait de diaboliser les graisses obligeait à accorder un blanc-seing sans réserve aux glucides. Ce qui fit le bonheur de l'industrie du

sucre qui accédait simultanément aux ultimes technologies de transformation et de raffinage des glucides. Et celui de l'industrie pharmaceutique qui mettait au point les statines anticholestérol, les médicaments les plus chers et les plus vendus au monde jusqu'à ce jour.

Quarante ans de mystification

Or, aujourd'hui, on sait que l'étude était biaisée. Les « sept pays » avaient été sciemment sélectionnés pour conforter ce qu'elle cherchait à prouver. Ainsi, la France, pays du fromage, de l'entrecôte et de la mayonnaise, avait été oubliée car le taux d'infarctus y était relativement faible. De même, le Chili avait été évité car c'était un pays à fort taux d'infarctus mais où la consommation de graisses était faible.

De nombreux auteurs se demandent aujourd'hui comment une mystification d'une telle ampleur a pu naître et s'étendre au monde entier pendant un demi-siècle avec un soubassement scientifique aussi contestable et des conséquences aussi considérables.

Les investigateurs invoquent la puissance des lobbies de la filière du sucre et de la pharmacie, les premiers en prospérant sur le gigantesque marché du sucre, les seconds sur les maladies qui en découlent.

L'explication tient au fait qu'Ansel Keys avait partie liée avec les industries concernées qui publiaient un florilège d'études avantageuses. Son influence avait fini par convaincre les autorités scientifiques de l'époque, les médias et les politiques. Le pouvoir de cette coalition dans le pays le plus

puissant du monde avait généré **le dogme de la responsabilité des graisses**.

Et ce dogme s'imposa progressivement au reste du monde.

Keys reçut ainsi le soutien total de l'American Heart Association, première autorité scientifique du pays, qui endossa sur le plan national l'ahurissante prescription suivante :

« Choisissez des en-cas d'un autre groupe que les graisses comme des biscuits sucrés, des bonbons, du sucre, du sirop, du miel, de la confiture. »

Cette recommandation qui nous paraît aberrante aujourd'hui fit le bonheur puis la prospérité explosive de l'industrie du sucre et des farineux qui entraînait en force dans le sanctuaire de l'alimentation humaine.

Pour des raisons de productivité et de marketing sensoriel, cette industrie a ouvert la porte à des gammes inépuisables d'aliments étrangers au modèle nutritionnel humain, **les glucides transformés ultraraffinés**.

Ces aliments artificiels trop vite digérés s'accumulent dans le sang sous forme de glucose. Face à cette accumulation toxique – mortelle à partir de 6 ou 7 grammes par litre de sang –, le pancréas libère de l'insuline qui transforme ce glucose en graisse.

Autant dire que pour vivre dans notre nouveau monde, il faut avoir un pancréas de qualité

Et c'est sur cet organe que j'ai organisé ma recherche. J'ai suivi des chercheurs passionnés d'épigénétique et d'embryologie. Ils m'ont appris que le pancréas du fœtus apparaissait avec précision au premier jour du quatrième mois de la grossesse selon une orchestration génétique inchangée depuis les origines.

Ce plan de développement génétique du pancréas avait tout prévu sauf la nouvelle alimentation maternelle et le bain de sucre dans lequel le pancréas du fœtus se développe depuis cinquante ans. Cette imprégnation inédite oblige le petit pancréas en développement à **produire de l'insuline trop tôt et trop massivement**. Cette stimulation précoce fausse le bon développement du pancréas et induit une prise de poids du bébé au cours de la deuxième moitié de la grossesse.

Le bébé vient au monde avec **un poids supérieur à la norme** et surtout porteur d'une fragilité et d'une **prédisposition au surpoids et au diabète**.

C'est cette prédisposition généralisée acquise des enfants nés entre 1970 et 2010 qui explique la progression explosive de ces deux maladies, relativement rares avant le début des années 1970.

Aussi simple et étonnant que cela puisse paraître, il suffirait, pour tarir cette double épidémie à sa source, que **chaque mère commençant une grossesse réduise ou interrompe sa consommation de glucides ultratransformés** et

tout particulièrement au cours des quatrième et cinquième mois de la grossesse.

Pour cela, il est capital que les mères à venir en soient informées, l'instinct maternel étant encore, de nos jours, suffisamment fort pour se charger du reste.

C'est le fruit de cette recherche qui a fait l'objet de mon livre : *Les 60 jours les plus importants de votre grossesse*¹. Personnellement, je suis convaincu que ce plan représentera mon apport le plus important dans la lutte contre le premier fléau actuel.

Mais la lutte continue

Cela étant, vous me direz, et à juste titre, que vous êtes déjà né et que si vous êtes aujourd'hui en surpoids ou diabétique, cette solution d'avenir, aussi prometteuse soit-elle, ne vous concerne plus. On ne revient pas aussi facilement dans l'utérus de sa mère !

Quelle est donc votre solution aujourd'hui si vous êtes en surpoids, obèse ou plus encore en surpoids associé à un diabète ?

Je suis plus impliqué que jamais dans la lutte contre le surpoids. Je communique quotidiennement au travers des réseaux sociaux internationaux avec un grand nombre de personnes à la recherche de solutions et d'informations de qualité. Je perçois leur trouble, leur désarroi et leur

1. Également publié sous le titre *Six mois qui peuvent changer le monde*.

joie de vivre retrouvée lorsqu'elles parviennent à reconquérir leur corps perdu.

Il fut un temps où les personnes en surpoids qui voulaient maigrir savaient ce qu'elles devaient faire : renverser l'équation alimentaire pour écarter les aliments qui les avaient fait grossir ; cela s'appelle un régime. Aujourd'hui, leurs certitudes sont minées par des pys marchands de rêves qui laissent croire que l'on peut maigrir sans régime.

Ces femmes et ces hommes en surpoids ou obèses se sentent désorientés car il règne une désinformation savamment organisée qui sape le fondement de leur conviction. Les médias vivent de la publicité qui transmet des mots d'ordre conçus par de talentueux publicitaires. Ces mots d'ordre sont suffisamment puissants pour façonner les mentalités.

Jusqu'au jour où la science trouve et impose sa vérité et convainc le grand public et les journalistes.

Ce jour me semble arrivé, le sucre est enfin pointé du doigt, des outils comme le Nutri-Score parlent d'eux-mêmes et les marchands de sucre et de farine commencent enfin à douter de leur puissance.

Ce que j'ai découvert très tôt au cours de ma vie de nutritionniste et qui n'a fait que se confirmer avec les 40 000 patients que j'ai accompagnés, **c'est que ces derniers avaient tous, je dis bien tous, grossi à cause d'un excès de glucides :**

- soit de glucides au goût sucré comme les gâteaux, les biscuits, les bonbons, les desserts, les sodas ;

- soit de glucides non sucrés comme les pommes de terre, le pain blanc, le riz, les pâtes.

Et la situation a explosé avec l'invasion des glucides ultratransformés

J'ai longtemps essayé de transmettre le fruit de mon expérience, mais je prêchais dans le désert car le concept des calories a régné en dogme sans partage ni pardon pendant un demi-siècle.

Mais ces cinq dernières années, des géants de la nutrition américaine comme le Pr Lustig ou des investigateurs de talent comme Gary Taubes ont ciblé leurs travaux sur la dangerosité du sucre et de ses composés, le glucose et le fructose.

Affrontant l'industrie américaine du sucre, puissante et omniprésente dans le monde, ils militent même pour inscrire les sucres dans le registre des drogues dotées d'un pouvoir d'addiction comme le tabac et l'alcool.

Au cours des vingt dernières années, m'appuyant sur **les apports de l'index glycémique**, j'ai élargi ma cible et mon combat à l'ensemble des glucides ultratransformés.

C'est le cas de la farine blanche industrielle dont l'index glycémique est bien supérieur à celui du sucre et qui, de ce fait, est plus grossissante et diabétogène que lui.

Et c'est aussi le cas de la multitude de farineux qui en résultent, les pains blancs, les biscuits, mais aussi des autres glucides raffinés et processés comme les flocons de pommes

de terre, le riz précuit et tant d'autres produits dénaturés par le processus industriel.

De même que tous les chemins mènent à Rome, tous les glucides entrent dans le sang sous forme de glucose mais ils n'y parviennent pas tous à la même vitesse. Et plus ils arrivent vite, plus ils s'accumulent dans le sang, deviennent hautement toxiques et votre corps n'a d'autre choix que de sécréter de l'insuline qui les neutralise en les transformant en graisse.

**Si vous avez compris cela,
vous avez tout compris.**

Vous pouvez vous défendre contre le surpoids et le diabète en vous éloignant des glucides, et ce d'autant plus qu'ils sont rapidement assimilés. Pour moi, assistant des personnes obèses et des diabétiques en danger, s'en éloigner ne suffisait pas. Il fallait supprimer les glucides les plus rapides pendant la période d'amaigrissement.

Maigrir, dans le contexte d'abondance actuel, est difficile et demande d'avoir de l'aide et une forte motivation que tout le monde n'a pas.

J'ai ainsi été conduit à créer 2 régimes :

- ➔ Le premier est l'un des plus puissants et des plus efficaces du marché. Il est simple : 4 phases, 100 aliments à volonté et une absence de faim. Je l'ai conçu comme une feuille de route. Il possède une structure forte, directive et parfaitement signalisée avec des phases, des alternances qui

évitent les choix opportunistes et les tentations. Il demande de la discipline et de la motivation mais il offre des résultats décisifs et un démarrage foudroyant.

- Le second, l'Escalier nutritionnel ou Régime des 7 jours, est plus facile et ouvert mais avec des résultats moins intenses. Il convient aux pertes moins importantes et à ceux qui préfèrent maigrir à leur vitesse.

Aujourd'hui, dans ce livre, je propose une troisième méthode

Elle est à la fois **plus puissante et plus facile pour répondre à une situation qui s'aggrave**. Cette aggravation tient au fait que le contexte culturel, sous domination économique, incite au laxisme et rend la décision individuelle de maigrir toujours plus difficile.

Cette incitation au laxisme n'est pas née du hasard, elle fait suite à une période de combat où les intérêts de la filière du sucre étaient menacés. La réponse fut d'une grande habileté. Elle s'appuya sur des arguments portés par des médecins complaisants ou suivistes pour accuser les régimes d'être à l'origine du surpoids.

« Répéter en boucle une contrevérité peut finir par en faire une vérité. »

On a, malgré l'irrationalité de la proposition, laissé croire aux gros et aux obèses qu'ils avaient pris du poids parce

qu'ils suivaient des régimes. Si l'on acceptait cette assertion, on pourrait dire aux fumeurs qu'ils fument de plus en plus parce qu'ils tentent de cesser de fumer.

Ce que je sais et qui est tous les jours conforté par tant de témoignages émouvants de reconnaissance, c'est que malgré cet environnement culturel de découragement, il existe toujours des personnes en surpoids et des personnes obèses qui cherchent vraiment à maigrir, et ce avec véhémence. Ce sont souvent des femmes qui refusent leur emprisonnement dans un corps détesté et qui ont la rage de redevenir ce qu'elles étaient.

Leur souffrance et leur expérience de cette nouvelle mode du « non-régime » ou celle, plus soumoise encore, du « rééquilibrage alimentaire » leur ont montré que manger à sa faim un peu de tout non seulement ne les faisait pas maigrir, mais accentuait leur surpoids.

Il y a à peine cinq ans, ces personnes décidées, conscientes et motivées représentaient la majorité des personnes obèses ou en fort surpoids. Aujourd'hui, elles n'en sont qu'une partie. Les autres, désinformées et baignant dans un environnement de consommation, d'abondance et d'insatisfaction, hésitent entre la souffrance causée par leur surpoids et celle de l'effort imposé par un régime.

C'est pour ces dernières, ces obèses, ces diabétiques « flottants » et pour tous ceux qui souffrent du surpoids que j'ai créé cette troisième méthode.

Je la considère comme une véritable machine de guerre car elle associe deux acteurs d'une exceptionnelle puissance :

- ma méthode forte intégrant les apports des six dernières années ;
- **mes trois Fight Foods : son d'avoine, konjac et okara**, trois ingrédients pauvres exclus de l'alimentation moderne que je fais revenir dans mon régime pour le rendre à la fois encore plus efficace et plus facile, agréable à suivre et inscrit dans la durée.

Je vous ai déjà expliqué que la crise planétaire du surpoids et son 1,8 milliard de personnes concernées avait acquis son statut de maladie de civilisation à partir des années 1970 et de la montée en puissance de la transformation industrielle des glucides.

En quoi consiste cette **ultratransformation** ?

Elle s'applique à des végétaux, à des aliments bruts et naturels comme les céréales ou les féculents pour retirer leur structure intérieure, leur architecture fibreuse.

Pourquoi cette suppression ?

Pour rendre le produit plus raffiné, moins brut, moins rustique, moins sauvage, plus précieux, plus vendeur et surtout plus addictif, je vous explique : délesté de ses fibres et réduit en farine, il est beaucoup plus vite digéré. Il arrive en trombe dans le sang sans laisser au corps le temps de l'utiliser comme carburant.

Il s'y accumule en créant un pic de sucre qui arrive immédiatement au cerveau, où il exerce un effet sensoriel puissant qui fidélise le consommateur.

C'est ainsi que l'on passe :

- du blé à la farine blanche et au pain blanc ou au pain de mie ;
- du riz de rizière à du riz précuit ou aux galettes de riz soufflé ;
- de la pomme de terre crue à des flocons pour purée ;
- du maïs en épi à de la farine de maïs puis aux corn-flakes ;
- du fruit de l'arbre à un jus de fruits.

Il s'agit là d'**une évolution profonde de la consommation moderne**, elle est **culturelle et universelle**. En ce sens, elle est irréversible et vouloir la changer serait utopique.

Mais force est de constater que c'est cette transformation qui est responsable de l'explosion du surpoids et du diabète.

Depuis quelques années, après quarante ans de mystification pendant lesquels la responsabilité de la crise du surpoids a reposé sur l'excès de gras et ses calories, la science, entraînant les médias et le public, a évolué et fait désormais reposer cette responsabilité sur le sucre. C'est un changement profond et bienvenu, mais le sucre n'est que l'un des coupables, le plus criant et le plus symbolique mais pas le plus dangereux.

Si vous voulez vous faire une idée de la dangerosité d'un aliment, vous devez vous fier à son **index glycémique** qui mesure son pouvoir de propagation dans le corps. Et l'indice glycémique du sucre est de 70 alors que celui de la farine est de 85 et celui des corn-flakes dépasse les 90. Aussi, tant pour les personnes obèses que pour les personnes diabétiques, se rassurer en ne ciblant que l'exclusion

du sucre est une erreur. C'est prendre la partie pour le tout. **C'est la raison pour laquelle un régime ne peut être efficace que s'il supprime pendant la période d'amaigrissement proprement dite l'ensemble de ces glucides ultratransformés.**

Mais au sortir d'un tel régime, ceux qui sont parvenus à maigrir retrouvent les mêmes supermarchés regorgeant de ces mêmes aliments ultratransformés.

Seuls celles et ceux qui ont réalisé le danger de ces aliments et accepté de les limiter ne regrossiront pas.

Pour résumer cette situation et la crise sanitaire majeure qu'elle génère partout dans le monde, je martèlerai une fois encore qu'elle repose tout entière sur la transformation profonde des aliments.

Le retrait de leurs éléments pauvres en fait des produits invasifs, concentrés en calories vides car privés de leurs micronutriments, vitamines et sels minéraux.

Ce constat de la toxicité de l'ultratransformation des aliments, je ne suis pas le seul à le faire, un courant se renforce pour le porter. Mais le dénoncer n'a aucune chance de modifier le modèle de production de l'industrie alimentaire. La réponse ne peut venir que d'un acte de résistance individuel, une solution que je préconise depuis cinquante ans et qui, dans ce livre et cette méthode, a atteint son point d'achèvement.

Si l'ultratransformation industrielle, éliminant les éléments pauvres, rend les aliments grossissants et diabétogènes, la réponse que je propose ici est de **réintroduire ces**

éléments pauvres, d'abord au cours du régime pour le renforcer et surtout de maintenir cette mesure salvatrice sur le long cours.

En pratique, la réintroduction de ces éléments pauvres porte sur trois aliments que je qualifie de Fight Foods, des aliments de combat : le son d'avoine, le konjac et l'okara.

- **Le son d'avoine** est l'un des fondements de ma première méthode, il a beaucoup contribué à son efficacité et à son succès dans le monde.
- **Le konjac** est un produit que j'ai découvert il y a plus de quinze ans et sur lequel je n'ai cessé de travailler et d'apprendre. Pour moi, le konjac est bien plus qu'un simple aliment, c'est un concept providentiel qui peut, à lui seul, s'il entre dans l'alimentation quotidienne des consommateurs, jouer un rôle décisif dans la lutte contre le surpoids, l'obésité et le diabète.

La consommation régulière de konjac peut permettre d'obtenir une perte moyenne de 1,2 kilo par mois, sans l'aide d'aucun régime et sans rien modifier de la toile de fond de l'alimentation d'une personne obèse ordinaire. C'est dire combien il peut démultiplier la puissance et les résultats de mon régime fort, l'original.

De plus, outre son efficacité métabolique, le konjac facilite grandement le suivi de mon régime car **il permet de réaliser le rêve jusqu'à présent inaccessible de n'importe quelle personne au**

régime : pouvoir consommer à volonté deux des aliments préférés des personnes en surpoids, les pâtes et le riz.

→ **L'okara** est mon troisième Fight Food, un élément pauvre par excellence car c'est ce qu'il reste dans le pressoir après avoir pressé les graines de soja pour en extraire le lait.

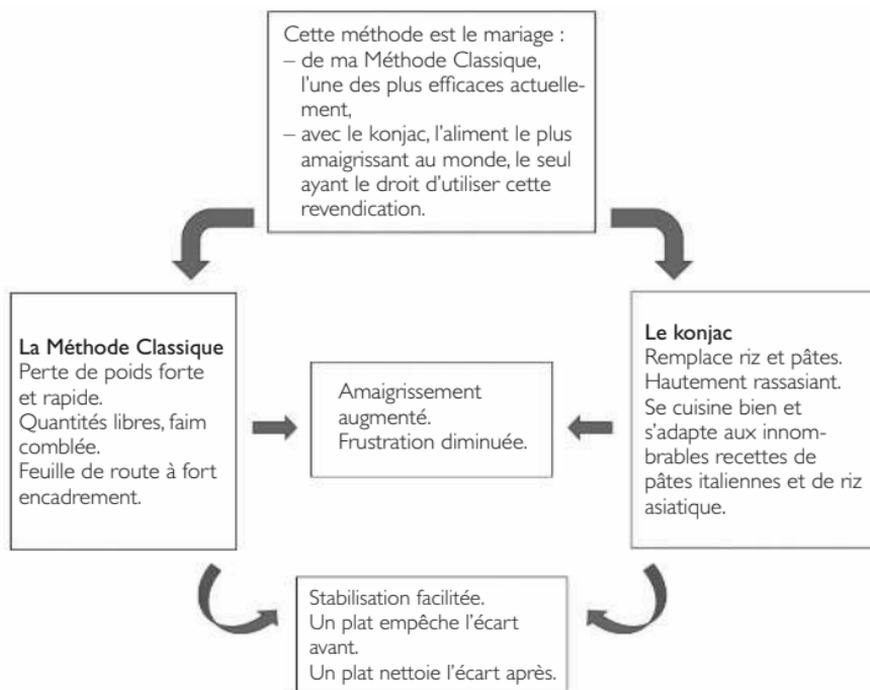
Je m'en sers pour ses deux atouts majeurs :

- 1) Sa richesse en protéines de soja, les seules protéines végétales disposant de l'ensemble des acides aminés essentiels. Cet apport de protéines végétales améliore encore l'efficacité du régime en agissant sur le métabolisme et en renforçant la satiété.
- 2) Sa haute teneur en fibres végétales d'un type particulier, capables de ralentir l'assimilation des aliments et de faciliter la perte de poids.

Par sa constitution, son rôle et sa totale liberté d'usage, l'okara peut être ajouté à n'importe quel aliment, n'importe quel plat et n'importe quelle recette pour en réduire la richesse et le pouvoir grossissant et diabétogène. C'est aussi un outil majeur en cuisine car il introduit une consistance et une densité dans un grand nombre de recettes et, selon les besoins des consommateurs, peut remplacer les œufs, la farine ou le beurre.

Pourquoi j'ai créé cette nouvelle méthode ?

Avant d'entrer dans sa description, j'aimerais faire une synthèse de son rôle, de son objectif et des raisons qui m'ont poussé à la créer.



COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

Première partie

Dans la première partie de cet ouvrage, je vous fournirai l'essentiel de ce qu'il convient de savoir sur le konjac et l'okara ainsi que, pour les lecteurs qui ne le connaîtraient pas, sur le son d'avoine pour comprendre la révolution qu'ensemble ils inaugurent.

En ce qui concerne le konjac, la question est de savoir comment un végétal aussi riche, luxuriant, feuillu et fleuri peut devenir un désert calorique.

Il est important que vous sachiez qu'il ne s'agit pas d'un aliment frelaté ou modifié mais d'un aliment noble, connu et consommé au Japon depuis des millénaires. Les Japonais le vénèrent au point de lui consacrer rituellement un jour de fête nationale en mai. C'est dire si c'est un aliment sûr, avalisé par une tradition séculaire.

Je vous présenterai également l'okara, un aliment lui aussi extrait du paysage culturel et alimentaire japonais qui est appelé à jouer un rôle de premier plan dans la modification du fondement sur lequel s'est constituée la crise du surpoids.

Je vous rappellerai le rôle du son d'avoine, que l'on dissocie de l'avoine brute, à partir de laquelle on produit des flocons ou de la farine.

Deuxième partie

Dans la deuxième partie, je vous expliquerai la manière dont notre alimentation est structurée et l'importance des protéines, véritable moteur de la mécanique du régime Dukan. J'évoquerai également l'utilisation de mes trois Fight Foods dans la lutte contre le surpoids et le diabète et l'aide qu'ils peuvent vous apporter si vous cherchez à maigrir. Il ne s'agit pas simplement de porter de l'intérêt à un aliment nouveau et à ses attributs culinaires comme ce fut par exemple le cas pour le quinoa mais de **la survenue d'un concept révolutionnaire** qui peut améliorer la vie, la santé et la longévité des Terriens, et les vôtres en particulier.

Dans le contexte épidémique de diabésité (diabète et obésité) associant 1,8 milliard de personnes en surpoids et 600 millions de diabétiques, ce trio de Fight Foods est capable, à lui seul, de modifier le bilan énergétique alimentaire du consommateur ordinaire.

- Le konjac peut remplacer les deux familles d'aliments hautement glucidiques – les pâtes et le riz – parmi les plus impliqués dans la genèse de ces deux épidémies.
- L'okara permet d'ajouter à n'importe quel aliment, n'importe quel plat ou n'importe quelle recette un filtre qui en ralentit l'assimilation sans aucune

privation et tout en leur insufflant de la densité, de la texture et même un surcroît de saveur.

- Quant au son d'avoine, il coupe la faim en gonflant dans l'estomac et organise une fuite des calories dans l'intestin grêle en les empêchant de passer dans le sang et en les entraînant avec lui dans les selles.

De plus, il permet de remplacer la farine et, intégré à ma méthode depuis plus de vingt ans, il a permis à des millions de personnes au régime de préparer des galettes, des crêpes, des muffins, de la pâtisserie, du pain et certains plats cuisinés comme la farce des boulettes ou la panure des viandes ou des poissons. Mais en une vingtaine d'années, bénéficiant de la créativité culinaire de tant de femmes et d'hommes au régime, il a acquis suffisamment de crédibilité pour entrer dans l'alimentation vertueuse internationale.

L'alimentation est aujourd'hui devenue le premier facteur environnant intervenant sur la santé. Quand on parle des dangers et des risques alimentaires, on pense aux polluants comme les pesticides, les conservateurs, les colorants, les additifs, les aliments génétiquement modifiés et, récemment, les perturbateurs endocriniens.

Certes, ces contaminants artificiels représentent un risque lourd et un danger réel mais ce risque reste contenu car il est connu, frauduleux et combattu quand l'économie et le politique acceptent d'affronter les lobbies. Ce qui explique la survenue de la lame de fond actuelle du bio et son assise dans la société, à laquelle j'ai pleinement adhéré et œuvré.

Mais en tant que médecin et nutritionniste engagé depuis cinquante ans dans la lutte contre le surpoids, l'obésité, le diabète et leurs ravages, le bio, aussi vertueux et utile soit-il, ne relève pas de la même urgence ni de la même gravité que les glucides lorsqu'ils sont laissés aux mains des producteurs.

On ne meurt pas de ne pas manger bio, mais on meurt tous les jours de l'obésité et du diabète. Les statistiques montrent que les obèses et les diabétiques meurent dix ans avant les autres et passent leurs dix dernières années à souffrir des complications de ces maladies.

Et je ne parle pas seulement des sucreries, des gâteaux et des desserts mais d'aliments du quotidien dénaturés par leur traitement industriel.

Le pain, jadis sanctuaire de survie, est aujourd'hui produit avec une farine à index glycémique bien supérieur à celui du sucre blanc.

Il en va de même du riz, sans lequel l'Asie n'aurait jamais pu nourrir sa population mais que le traitement industriel de polissage du grain et de la précuisson a transformé en un aliment hyperglycémiant, grossissant et diabétogène.

Aujourd'hui, non seulement la survie alimentaire de l'humanité ne repose plus sur ces aliments mais elle est mise en danger par leur transformation et leur profusion.

Car ces aliments ne sont tout simplement plus les mêmes. Les producteurs ont imposé aux agriculteurs de leur fournir des aliments « dociles » que les successions d'hybridations puis la batterie de traitements physiques ont adaptés aux besoins de l'industrie.

Le maïs par exemple est génétiquement modifié sur une partie de la planète. Mais quand il ne l'est pas, ses épis sont égrenés, les grains transformés en farine entrent dans la chaîne alimentaire et chaque transformation élève leur index glycémique jusqu'à des sommets.

Savez-vous que les corn-flakes issus de cette farine, laminés en plaques passées au four à haute température puis démantelés en flocons croustillants, sont l'un des aliments les plus hyperglycémiant du monde ? Les flocons sont digérés en trombe puis passent dans le sang presque aussi vite qu'une perfusion de sérum glucosé. Et c'est l'aliment favori des enfants américains !

La mise sur le marché de ces aliments transformés et ultraraffinés a commencé au début des années 1970 et leur afflux sur le marché n'a jamais cessé d'augmenter dans le monde.

Cette transformation industrielle s'applique à tous les aliments. Mais celle des protéines et des lipides – chair animale et matières grasses – n'accélère pas beaucoup leur vitesse de pénétration et ses conséquences sur la santé sont infiniment plus limitées.

Le terrain de prédilection de l'ultratransformation est donc celui des glucides.

Ce processus permet aux industriels d'en élever le coût au kilo et plus encore confère à ces nouveaux aliments des propriétés neurosensorielles addictives qui fidélisent le consommateur.

J'ai commencé à exercer la nutrition en 1970, en même temps que l'industrie s'introduisait dans l'alimentaire

jusqu'à atteindre le seuil actuel des 70 % de la consommation totale. Parallèlement, j'ai vu évoluer les comportements alimentaires de mes patients face au besoin de grignotage. J'ai vu leur dépendance à ces produits s'installer au fil des années et ses conséquences sur leur prise de poids et l'écllosion du diabète.

Aujourd'hui, la science indépendante affirme que **la prise en charge industrielle des aliments glucidiques et leur raffinage extrême sont les premiers responsables des deux épidémies les plus menaçantes pour la santé humaine : l'obésité et le diabète.**

Ces aliments glucidiques composent trois grandes familles :

- Le sucre et les aliments sucrés, comme les gâteaux, les pâtisseries, les desserts et les sodas.
- Les céréales et leurs produits dérivés comme le pain, les pâtes, les biscuits et l'immense ensemble des produits de grignotage.
- Les féculents dans le groupe desquels on intègre, à côté des pommes de terre, les pâtes et le riz.

Ces aliments sont industriellement « prédigérés » pour être plus faciles et plus rapides à assimiler. Certes, des flocons de pommes de terre ont de quoi séduire une mère de famille qui veut préparer pour ses enfants une purée instantanée. Mais lorsqu'un enfant consomme cette purée prédigérée, son corps n'a pratiquement plus rien à faire pour la digérer et la décomposer. Le glucose rapidement libéré pénètre dans le sang en mode éclair. Son accumulation force la

sécrétion d'insuline par le pancréas et le glucose est transformé en graisse.

De plus, la flambée du glucose dans le sang excite les centres cérébraux de la récompense qui génèrent une dépendance proportionnelle au pouvoir glycémiant des aliments d'origine.

Oui, consommés régulièrement, une purée de pommes de terre en flocons ou des corn-flakes préparés pour des enfants affectent prématurément la résistance de leur pancréas et créent des préférences glucidiques durables.

C'est la raison pour laquelle je considère l'arrivée de mes trois Fight Foods comme un moment stratégique dans l'évolution de l'alimentation humaine.

Que se passe-t-il aujourd'hui dans le monde face au péril des aliments glucidiques transformés ? Si les industriels prospèrent sur le modèle économique des produits emballés qu'ils n'ont – pour l'instant – aucun intérêt à modifier, certains signes montrent qu'ils seraient prêts à évoluer si cette évolution majorait leurs profits.

L'exemple des édulcorants témoigne de cette évolution. Malgré la résistance acharnée des marchands de sucre, les édulcorants ont conquis le monde, ouvrant la porte aux sodas light, aux chewing-gums sans sucres et à la lente montée en puissance de la pâtisserie et de la confiserie sans sucres. Il existe donc aujourd'hui une alternative au sucre et pour ceux qui, malgré les assurances de la communauté scientifique mondiale, laissent les rumeurs issues de l'industrie sucrière les inquiéter, il existe des édulcorants naturels