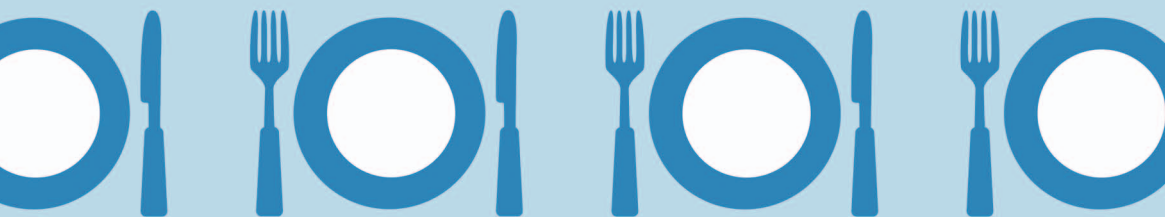


Régime Dukan



Et après ?

**Enquête indépendante sur l'évolution
du poids après le régime Dukan**
réalisée par les sites santé du groupe
CCM Benchmark avec la collaboration
du département Etudes de CCM Benchmark

Premiers résultats

Edito	p.03
Le groupe CCM Benchmark	p.04
Nos 4 experts	p.05
Objectif et contexte	p.06
Résultats	
Un régime comme les autres	p.07
Une reprise de poids rapide	p.08
Une stabilisation difficile à obtenir	p.09
Une perte de poids addictive	p.10
Profil des répondants	p.11
Interviews	
Analyse des résultats	p.12
Régimes rapides : efficacité et impact sur le métabolisme.....	p.14
Risques pour la santé	p.15
Répercussions psychologiques.....	p.16
Conseils pour maigrir durablement.....	p.17
Annexes	p.22
Informations légales / contacts	p.23



Dr Pierrick Hordé

Directeur des rédactions
des sites Santé-médecine et
Journal des Femmes Santé

Trois-quarts des personnes ayant démarré un régime Dukan il y a plus de deux ans ont repris le poids perdu. Telle est la première conclusion de notre vaste enquête *Le régime Dukan : et après ?*, menée par la rédaction santé du groupe CCM Benchmark.

Ces chiffres contredisent l'impression favorable laissée par les multiples témoignages très positifs des adeptes de ce régime, particulièrement populaire en France aujourd'hui.

Nous voulions aller voir plus loin et savoir ce qu'étaient devenues ces personnes deux, trois, quatre et même cinq ans après avoir commencé ce régime : avaient-elles réellement stabilisé leur poids ?

Après avoir recherché dans la littérature scientifique, nous n'avons trouvé aucune étude à long terme sur le sujet. Devant ce constat, les rédactions de Santé-médecine et du Journal des Femmes Santé, accompagnées par le département Etudes de CCM Benchmark, ont donc lancé une vaste enquête indépendante, à laquelle ont répondu pas moins de 4 761 internautes. Au-delà des chiffres, cette enquête, qui fait l'objet d'une publication dans la revue médicale *Obésité**, permet de prendre conscience de l'aspect éphémère des régimes rapides et trop restrictifs.

L'enquête montre donc l'urgence de mettre en place une étude scientifique randomisée pour confirmer ces premiers résultats et évaluer les complications à long terme.

Quatre experts ont analysé les résultats de cette enquête : ils donnent leurs impressions et livrent de précieux conseils pour obtenir une perte de poids durable.

Dr Pierrick Hordé

*L'enquête internet nationale *Le régime Dukan : et après ?*, premiers résultats, Dr B. Hansel, Dr P. Giral, A. Coppola-Xaillé, G. Monfort, M. Regnault, Pr E. Bruckert, *Obésité* (Springer), juin 2011.

LE GROUPE CCM BENCHMARK

5^e groupe internet en France, le groupe CCM Benchmark réunit chaque mois 20,5 millions de visiteurs uniques et touche près d'1 internaute sur 2.

Le groupe CCM Benchmark édite Le Journal du Net, CommentCaMarche, Droit- Finances, Santé-Médecine, Le Journal des Femmes, L'Internaute Magazine et Copains d'avant.

CCM Benchmark possède par ailleurs un pôle d'études et de services aux entreprises, axé sur le thème des nouvelles technologies et de l'internet en particulier.

Le pôle santé comprend deux sites : Le Journal des Femmes Santé et Santé-Médecine. 2^e audience des sites santé selon Médiamétrie, il représente au total 3 millions de lecteurs. Tous les thèmes sont abordés et traités sous la forme de dossiers et de conseils pratiques et relayés dans une newsletter hebdomadaire.

La crédibilité et la responsabilité sont deux déterminants majeurs des rubriques santé. Une partie du contenu est signée par des professionnels de la santé, complétant le travail de la rédaction dédiée, constituée de spécialistes des sujets santé. Les deux sites sont par ailleurs accrédités HON Code.

Le pôle santé est un acteur majeur qui possède une grande capacité à faire réagir les internautes sur les grandes questions de santé.



Pour commenter les résultats de cette enquête sur l'après-régime Dukan, nous avons fait appel à quatre experts en nutrition aux parcours très différents. Tous quatre détaillent les risques liés aux pertes de poids trop rapides et donnent des conseils pour entamer un régime aux résultats durables, où le bien-être psychologique est préservé.



Dr Boris Hansel
Endocrinologue, spécialiste du syndrome métabolique et de la prévention cardiovasculaire
Hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris



Anne-Sophie Joly
Présidente du Collectif national des associations d'obèses



Dr Marie-Josée Leblanc
Nutritionniste
Affiliée au portail d'information Extenso
Université de Montréal - Canada



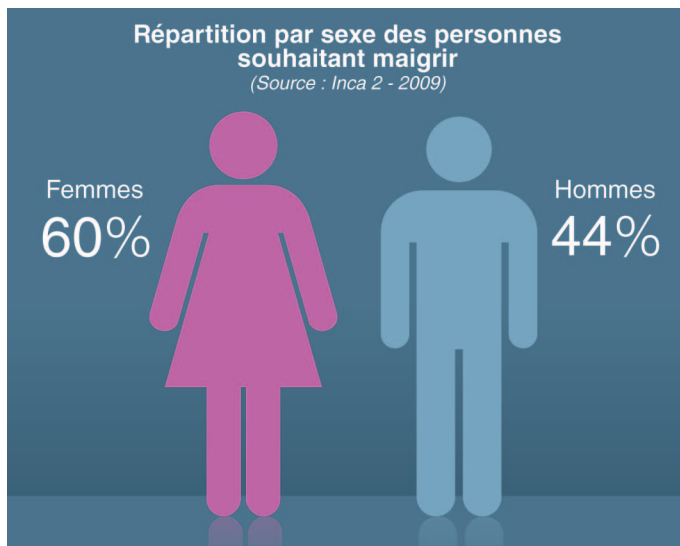
Pr Monique Romon
Nutritionniste
Hôpital Jeanne de Flandre à Lille

OBJECTIF ET CONTEXTE

Le surpoids et l'obésité touchent en France près de la moitié de la population adulte. Afin de répondre à la demande des personnes souhaitant perdre du poids pour des raisons esthétiques ou médicales, de nombreuses méthodes d'amaigrissement fondées sur des régimes restrictifs ont été développées. Parmi ces méthodes, le régime conçu par le Dr Dukan intitulé « Le régime Dukan » est actuellement très populaire, alors même qu'aucune étude scientifique n'a établi son efficacité à moyen et long terme. On estime à plus de 2 millions le nombre de Français ayant adhéré, au moins provisoirement, à ce régime.

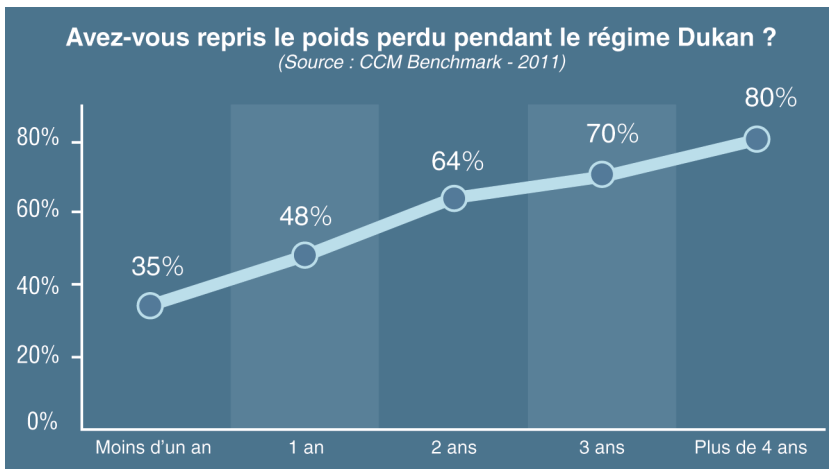
En novembre 2010, le rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) « d'évaluation des risques liés à la pratique de régimes à visée amaigrissante » émettait une alerte concernant les carences occasionnées par ce régime. Il rappelait également les effets à long terme connus des régimes restrictifs en général, notamment la reprise de poids habituelle qui concerne la majorité des sujets.

Dans ce contexte, l'enquête *Le régime Dukan : et après ?* a été initiée pour recueillir les témoignages de sujets ayant participé au régime Dukan, en visant particulièrement le recueil de données concernant les personnes ayant suivi le régime au moins un an avant le début de l'enquête. L'objectif de ce travail était de disposer d'informations concernant l'effet du régime Dukan sur le poids à court, moyen et long terme, pour les comparer aux données scientifiques existantes sur les régimes restrictifs en général.



Un régime comme les autres

Après 3 ans et au-delà de 4 ans, près de 80 % des personnes reprennent le poids perdu.



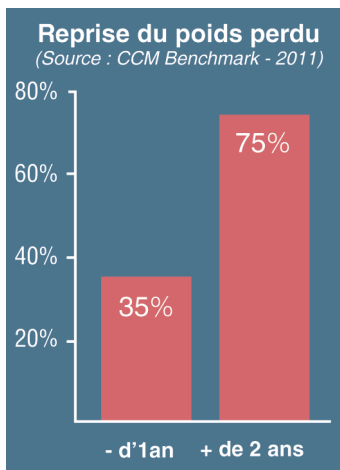
La reprise de poids à moins d'un an du début du régime concerne environ 35 % des personnes interrogées. Ce chiffre double quasiment 2 ans après le début du régime pour atteindre 64 %. Au-delà de 4 ans, près de 80 % des personnes interrogées déplorent la reprise du poids initialement perdu.

Ces résultats sont conformes à ceux de l'étude Inca 2 (réalisée par l'Afssa, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments, 2009), qui affirme que 80 % des personnes reprennent du poids un an après la fin de leur régime.

De même, la littérature scientifique révèle que la reprise de poids s'accroît durant les années suivant le début du régime, quelle que soit la vitesse de la perte de poids (*Anderson et al. 2001*).

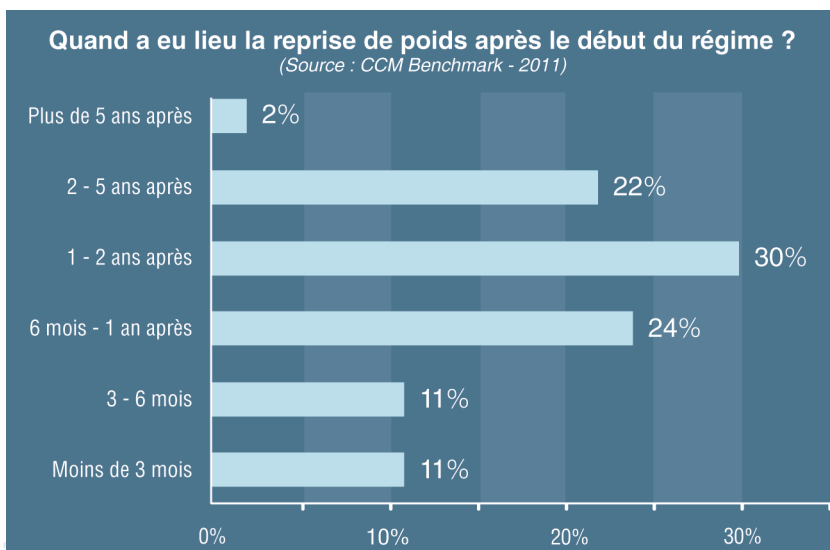
Une reprise de poids à moyen terme

Le poids perdu est repris entre 6 mois et 2 ans dans plus de 50 % des cas.



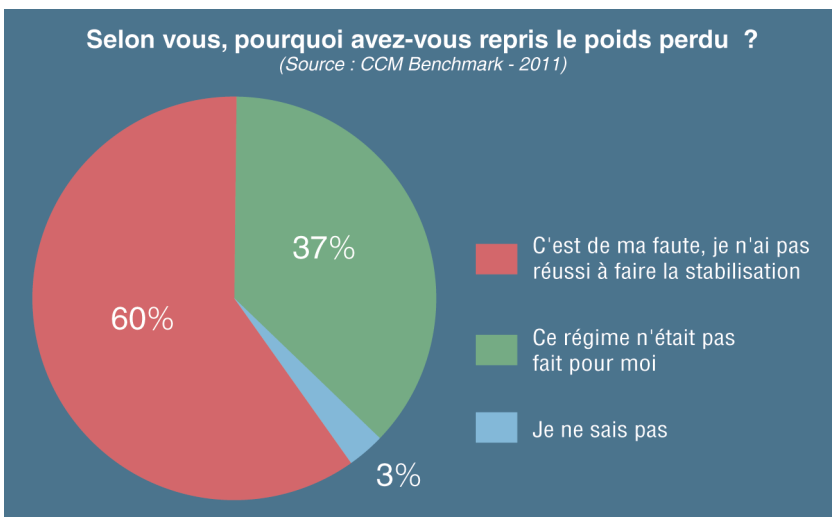
Interrogées la première année du régime, seulement 35 % des personnes déclarent avoir repris le poids perdu. Au-delà de 2 ans, 75 % des participants déclarent avoir regrossi. Ces résultats expliquent l'impression de réussite du régime quand on interroge les gens pendant la première année et confirment qu'à moyen et long terme le régime Dukan n'est pas plus efficace que les autres régimes.

En cas d'échec du régime, la reprise du poids s'accélère à partir de 6 mois. Elle se fait essentiellement (76 %) entre 6 mois et 2 ans après le début du régime. Au-delà de 5 ans, la reprise de poids est très faible (2 %), ce qui semble démontrer que la stabilisation est acquise une fois passé ce cap.



Une stabilisation difficile à obtenir

Près de 2/3 des personnes en échec n'ont pas réussi à faire la dernière phase du régime, celle de stabilisation.



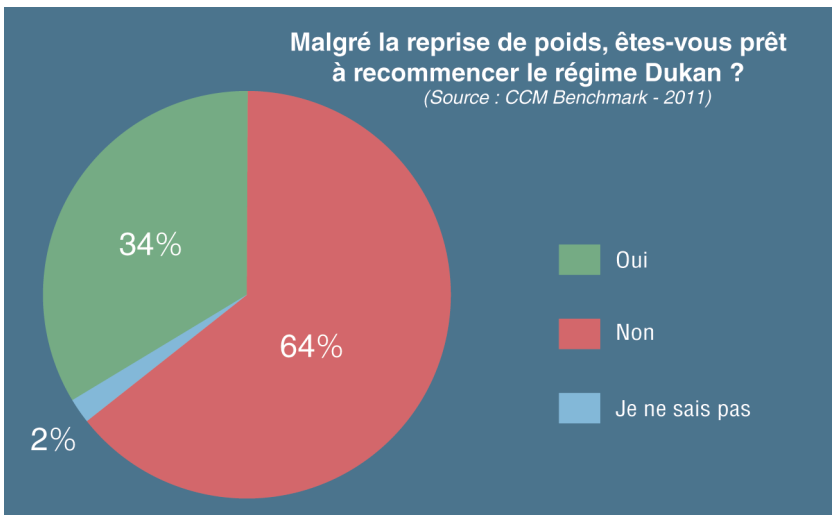
Pour près de 2 répondants sur 3, la reprise de poids est survenue parce qu'ils n'ont pas su suivre la dernière phase du régime : la phase de stabilisation. Un tiers des répondants estime que le régime ne lui était pas adapté.

Cette donnée témoigne du sentiment de culpabilité engendré par ce régime. Elle s'intègre dans le cadre général des conséquences psychologiques potentielles des régimes restrictifs.

Le rapport de l'Anses alerte notamment sur les conséquences psychologiques fréquentes telles que la dépression et la baisse de l'estime de soi face aux échecs à répétition des régimes amaigrissants.

Une perte de poids “addictive”

Malgré leur échec, 1/3 des personnes interrogées sont prêtes à recommencer.



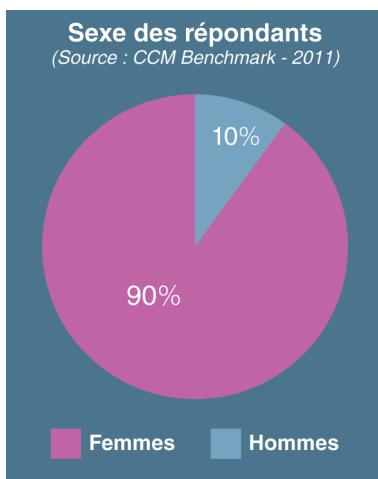
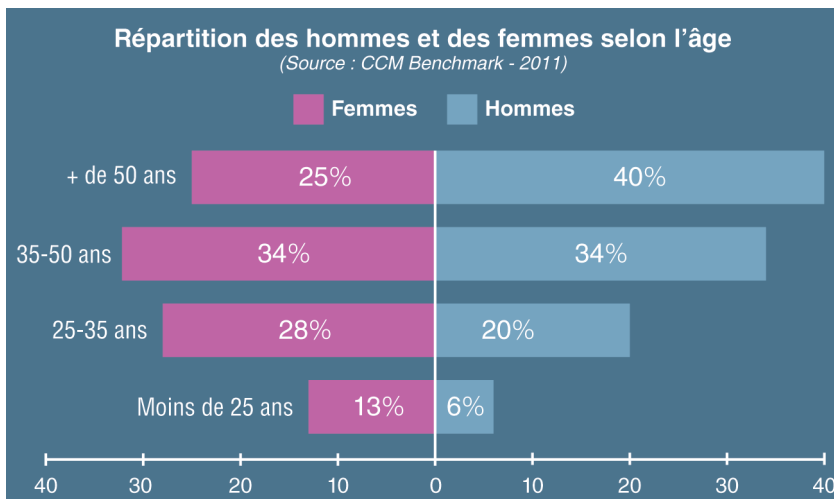
Plus d'un tiers des personnes qui ont repris le poids perdu malgré le régime sont prêtes à recommencer le régime Dukan.

Ce graphique illustre toute la problématique des régimes en général. Il existe un cercle vicieux qui fait que lorsqu'une personne a réussi à perdre du poids, même de façon temporaire, elle sera amenée à rechercher à nouveau cette perte de poids, conduisant au phénomène yoyo de perte de poids - reprise de poids.

Cette spirale d'échec à plus ou moins long terme est fréquente chez les personnes qui entreprennent les régimes amaigrissants (*L. Barzic, 2004*).

Profil des répondants

Des femmes entre 25 et 50 ans et des hommes de plus de 50 ans



La participation des femmes à près de 90 % est logique car elles sont les plus visées par le marketing des régimes et la valorisation de la minceur véhiculée par les médias.

Différence à noter tout de même dans le profil des hommes, qui représentent 10 % du panel de répondants : ils sont plus nombreux après 50 ans à s'essayer au régime Dukan. La prise de poids à la cinquantaine semble donc être une préoccupation masculine.

L'analyse des résultats

Près de 5 000 personnes ont répondu à cette enquête sur l' « après Dukan ». Plusieurs experts en endocrinologie et en nutrition livrent leur analyse de ces résultats.

Que vous inspirent ces premiers résultats ?

D^r Boris Hansel : D'abord, je trouve cette enquête particulièrement intéressante parce qu'elle est la première à porter à la fois sur un nombre aussi important de répondants et à mesurer la reprise de poids à long terme des personnes qui ont suivi ce régime populaire.

Ensuite, trois éléments attirent mon attention.

- La plupart des gens qui ont répondu à l'enquête ont suivi ce régime il y a moins de deux ans. Cela laisse supposer que ceux qui l'ont suivi il y a plus longtemps ont quelque réticence à répondre.
- Par ailleurs, on retrouve ce que suggère déjà la littérature médicale avec les régimes restrictifs en général. La première année, seul un tiers des répondants déclare avoir repris le poids perdu. Il y a donc une efficacité à court terme. En revanche, au-delà de trois ans, cette tendance s'inverse : 80 % des répondants ont repris le poids perdu.
- Ce qui est également notable c'est la raison invoquée pour expliquer la reprise de poids : les répondants qui ont repris le poids perdu déclarent en majorité leur incapacité à suivre le régime jusque dans sa phase de stabilisation. Cela pourrait témoigner d'un sentiment de culpabilité engendré par l'échec du suivi du régime, beaucoup pensant que c'est de leur faute s'ils ont repris le poids perdu.

Compte tenu de la méthodologie de cette enquête, même si elle fournit des indications intéressantes, il faut rester vigilant sur l'interprétation de ces résultats qui plaident pour la mise en place d'une étude scientifique randomisée.

P^r Monique Romon : La plus grande difficulté lorsqu'on veut perdre du poids, c'est de maintenir cette perte de poids dans le temps.

On le voit dans ces résultats, qui confirment exactement ce que l'on peut observer, quelle que soit la méthode de perte de poids, avec le régime Dukan, comme avec tout autre régime. En plus des régimes, j'ajouterais aussi la chirurgie de l'obésité. Contrairement à ce que les gens pensent souvent, même après une intervention chirurgicale, il est très compliqué et difficile de maintenir une perte de poids.



Comment expliquer que, malgré leur échec, 1/3 des personnes interrogées soient prêtes à recommencer le régime Dukan ?

D^r Boris Hansel : L'obésité a un retentissement physique mais aussi psychologique et social. Il est donc logique qu'on cherche un traitement efficace à court terme. Il est tentant de suivre ce type de régime bien écrit, populaire et qui marche rapidement. Alors que remettre en question son mode de vie, c'est long, difficile et les effets sont moins spectaculaires. Ce n'est pas la faute des gens, c'est humain. Notre travail, à nous spécialistes, est d'être à l'écoute des patients et de leur proposer un suivi adapté. Quand une perte de poids importante est nécessaire, il faut consulter un expert de l'obésité. Quand il s'agit de perdre quelques kilogrammes pour éviter les maladies chroniques, il faut éviter les régimes restrictifs et proposer un changement raisonnable des habitudes de vie en insistant particulièrement sur des activités physiques adaptées. Cela permet souvent, avec une perte de quelques centimètres de tour de taille, de rester en bonne santé.

Régimes rapides : efficacité et impact sur le métabolisme

Si la perte de poids est conséquente dans un premier temps, elle entraîne au bout de quelques semaines un dérèglement du métabolisme : c'est l'effet yoyo, sur lequel reviennent nos experts.

D' Marie-Josée Leblanc : A court terme oui, c'est sûr, c'est efficace, on perd du poids. Mais pas de la bonne façon. Pour comprendre, il faut savoir que l'organisme puise son énergie directement dans le glucose. Puisque, dans ce régime, on supprime les glucides, il va falloir trouver un palliatif. Dans un premier temps, le corps va se satisfaire des glycogènes, entraînant une grande perte d'eau et donc de poids. Puis, il va devoir puiser dans les protéines et le plus simple pour lui est d'aller les chercher dans les muscles. Ce sont donc les muscles que l'on perd en premier, avant la graisse ! Et le fait de se bourrer de protéines n'y change rien.

Cette efficacité perdure très rarement à moyen terme, parce qu'en imposant une diminution brutale de l'énergie apportée à l'organisme, on l'oblige à s'adapter pour continuer à fonctionner avec beaucoup moins de calories. Résultat : quand on reprend une alimentation normale, on reçoit trop de calories par rapport à ce qu'on brûle et on recommence à stocker l'énergie sous forme de graisse. C'est le fameux effet yoyo. En outre, on n'apprend pas de bonnes habitudes alimentaires en pratiquant ce régime, il y a donc toutes les chances pour que l'on retombe dans les mêmes travers qui avaient fait grossir avant le régime.

Cet effet yoyo peut être réversible, mais au prix de gros efforts. La tactique consiste à gagner en masse musculaire, afin d'augmenter la quantité d'énergie consommée chaque jour. Ainsi, le métabolisme se rétablit. Les femmes qui ont fait des régimes draconiens à répétition connaissent bien ce problème : au bout d'un moment, il est impossible de retrouver un métabolisme normal et de perdre du poids.

Anne-Sophie Joly : Pour prendre une image concrète, maigrir rapidement à la suite d'un régime, c'est comme passer d'un manteau d'hiver au maillot de bain d'un seul coup. Pour notre organisme ce n'est pas possible. On ne peut pas lui faire endurer un régime sans conséquences : il se souvient de tout ! Ce que les gens ne savent pas toujours, c'est que lorsqu'on fait un régime, on ne perd pas nos cellules graisseuses, elles ne sont pas détruites : elles sont juste « asséchées », donc toujours là. En conséquence, le jour où le régime s'arrête, non seulement elles « regonflent », mais de surcroît en plus grande quantité. Le corps est malin : il s'adapte et anticipe en quelque sorte un prochain régime en faisant encore plus de réserve de cellules graisseuses.

Risques pour la santé

Au-delà de l'aspect frustrant de la reprise de poids, les conséquences des régimes sur la santé ne sont pas négligeables : carences en vitamines et nutriments, diabète, troubles cardiovasculaires, problèmes intestinaux... peuvent se manifester.

D^r Boris Hansel : La reprise de poids induite par ces régimes perturbe la composition du corps. Elle augmente la masse grasse tout en faisant baisser la masse musculaire.

La plupart du temps, la reprise se fait au niveau du ventre, aussi bien pour les femmes (surtout après la ménopause) que pour les hommes. Or, c'est la prise de poids la plus dangereuse. Elle peut engendrer ce qu'on appelle le syndrome métabolique ou « syndrome de la bedaine ». Et cela peut induire toutes sortes de maladies chroniques : diabète de type II, hypertension, problèmes cardiovasculaires, maladie du foie, apnée du sommeil...

D^r Marie-Josée Leblanc : Ces régimes sont, d'une manière générale, mauvais pour la santé.

- D'abord, ils sont souvent pauvres en fibres, ce qui provoque souvent des problèmes de régulation intestinale.
- Ils sont généralement très riches en sodium. Ils en contiennent jusqu'à 6 000 mg par jour alors que la recommandation est de 1 500 mg quotidiens. Sur le long terme, des quantités trop importantes de sodium constituent un facteur de risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.
- Bien souvent, ces régimes sont trop pauvres en vitamines et minéraux, en calcium notamment, alors qu'il est primordial pour notre bonne santé.

Anne-Sophie Joly : Certaines personnes se lancent dans les régimes alors qu'elles n'en ont pas besoin, parfois elles ont juste une ossature plus importante. Et le problème c'est qu'une fois qu'on met le pied dans les régimes, alors on risque d'aller vers une vraie obésité, avec des conséquences graves pour la santé.

Répercussions psychologiques

Les échecs de régimes peuvent également avoir des répercussions psychologiques importantes, notamment en termes de troubles du comportement alimentaire et de la confiance en soi.

Anne-Sophie Joly : Lorsque vous commencez à faire des régimes, vous passez du jour au lendemain d'habitudes qui sont ancrées, souvent depuis de nombreuses années, à une situation quasiment opposée avec des contraintes et des restrictions. Dans les premiers temps, on perd effectivement du poids, donc c'est l'euphorie, le soulagement... Vous obtenez enfin ce que vous avez le plus désiré depuis des années. Mais, le jour où on lâche, on reprend inévitablement du poids et là, c'est catastrophique... Evidemment, le moral en prend un sacré coup ! Cela entraîne une méses-time de soi, on se dit qu'on est nul, qu'on n'y arrivera jamais et on se renferme sur soi-même...

En plus, il y a une pression, voire une psychose évidente de la société, qui très tôt nous montre un modèle idéal auquel on est censé s'identifier, bien loin de la réalité.

Pr Monique Romon : Très souvent, les personnes en fort surpoids ou obèses veulent faire un régime afin d'obtenir un poids idéal qu'elles désirent et qu'elles se sont fixé. Or, on sait bien que dans tout régime il existe des paliers dans la perte de poids, c'est normal. Dès qu'elles sentent que ça ne fonctionne plus, elles se démotivent et se culpabilisent, pensant qu'elles n'en sont pas capables. Résultat : elles arrêtent très vite le régime, avant d'en reprendre un nouveau, puis d'arrêter encore, etc. A terme, elles risquent d'entrer dans une sorte d'attitude sadomasochiste, qui peut aller loin, jusqu'à l'apparition de troubles du comportement alimentaire.

Enfin, il faut savoir que les personnes obèses ont tendance à être déprimées. Lorsqu'elles échouent dans la perte de poids, cela diminue encore l'estime qu'elles ont d'elles-mêmes. Par ailleurs, et paradoxalement, elles ont parfois inconsciemment du mal à accepter de perdre du poids car leur corps peut être perçu comme une enveloppe protectrice. Pour les femmes en particulier, cela peut même être une manière de refuser une sexualité. Il peut donc y avoir tout un tas de raisons plus ou moins conscientes derrière un surpoids.

D^r Marie-Josée Leblanc : De tels régimes participent aux troubles du comportement alimentaire. Sauter un repas n'est absolument jamais souhaitable, notamment pour les adolescents. Je vois de plus en plus de jeunes filles très minces, non satisfaites de leur image, qui se privent de nourriture de peur de grossir. C'est un véritable problème de société, tout à fait préoccupant.

Conseils pour maigrir durablement

Pour maigrir sur le long terme, plutôt qu'un régime drastique, mieux vaut respecter quelques règles simples et de bon sens sur les plans nutritionnel et sportif. Des professionnels peuvent vous aider à y voir plus clair.

Une activité physique appropriée

Dr Boris Hansel : L'activité physique présente trois avantages indiscutables.

- Elle améliore le tonus général.
- Elle affine la silhouette.
- Elle bloque la prise de poids et aide à perdre la mauvaise graisse, au niveau de l'abdomen notamment. Ainsi, les risques de maladies chroniques diminuent.



Il faut y aller progressivement : je recommande en général de commencer par 10 minutes d'activité modérée par jour. L'idéal, d'un point de vue métabolique, c'est de pratiquer cette activité à un niveau suffisant pour être à la limite de l'essoufflement, mais pas encore essoufflé. On a tendance à penser qu'on sera plus efficace en se donnant à fond mais c'est le contraire : une activité trop intense est contre-productive. Par ailleurs, j'aime bien ce petit dicton : « 10 000 pas, on ne grossit pas ! » On estime qu'une « activité » de 10 000 pas par jour est idéale pour éviter la prise de poids. Pour mesurer le nombre de pas effectués, il suffit d'acheter un podomètre, que l'on portera toute la journée.

D^r Marie-Josée Leblanc : La seule façon de faire du muscle plutôt que de la graisse est d'avoir une bonne activité physique. Dans le cadre d'un régime, il est le plus souvent recommandé d'avoir une activité d'intensité modérée de 30 à 60 minutes par jour. Modérée, cela ne veut pas dire aller se promener tranquillement avec son chien. Même si l'on n'est pas sportif, cela doit être, à tout le moins, une promenade d'un pas rapide. L'intensité peut augmenter au fil des jours.

Attention : là encore, il faut demander conseil à un spécialiste avant de se lancer, surtout si on reprend une activité sportive après une longue abstinence.



Une alimentation « plaisir » et équilibrée

D^r Boris Hansel : Il faut réduire ses apports caloriques, mais pas de façon drastique. En réalité, il suffit de « manger conscient », c'est-à-dire de respecter la sensation de faim, de s'arrêter quand on n'a plus faim pour éviter de manger ce dont on n'a pas vraiment besoin. En pratique, si on veut se donner un repère, on peut essayer de laisser 20 % de ce qu'on a dans son assiette. Pas la peine de compter ses calories : il faut faire confiance à ses sensations alimentaires.

En revanche, il faut continuer à manger de tout : se priver de certains aliments qu'on aime entraîne des frustrations qui ne sont pas gérables sur le long terme, c'est ce qui entraîne les échecs.

Je souligne tout de même que ce type de régime s'applique aux personnes en surpoids, mais pas à celles en obésité morbide, avec des IMC supérieurs à 40 (ou 35 avec des symptômes de maladies liées au surpoids).

D^r Marie-Josée Leblanc : Il faut y aller progressivement, pas plus de 1 kg par semaine. Certes, c'est moins spectaculaire que ces régimes supposément miracle, mais cela ne dérègle pas le métabolisme et la perte est plus durable.

Pour un repas traditionnel, on a coutume de dire que l'assiette doit contenir un tiers de viande, un tiers de féculents et un tiers de légumes. Dans le cadre d'un régime, on peut par exemple changer pour la moitié de légumes, un quart de viande et un quart de féculents. L'idée c'est de réduire un peu son apport calorique tout en étant rassasié.

Une autre mesure simple et efficace consiste à éliminer de son alimentation toutes les boissons sucrées : sodas mais aussi jus de fruits, thés et cafés aromatisés, boissons énergisantes, eaux vitaminées... On ne s'en rend pas compte mais elles sont caloriques.

Je ne recommande pas de se peser trop souvent, je préfère conseiller de mesurer son tour de taille. En effet, dans un premier temps, la graisse va laisser place au muscle. Il n'y aura donc pas nécessairement de perte de poids importante mais la silhouette sera remodelée et, notamment, le tour de taille devrait diminuer. C'est ce tour de taille qui peut devenir un bon repère.

Anne-Sophie Joly : Mon principal conseil, c'est de faire les choses le plus naturellement et simplement possible, sans obligation, sans restriction... En gardant juste deux ou trois principes nutritionnels de base. Le plus important, c'est de manger sans stress, de cuisiner en famille ou avec ses proches, bref de garder le plaisir de manger ! Concrètement, si vous avez envie d'une pizza : pourquoi pas ? Mais prenez-en la moitié et complétez par une belle salade verte avec quelques rondelles de tomates fraîches. Et allez marcher après le déjeuner car faire de l'exercice physique, c'est aussi important que de bien s'alimenter.

P^r Monique Romon : S'engager dans un processus de perte de poids demande de se préparer en amont aux conditions qui vont permettre de maintenir le poids sur le long terme. La préparation est nécessairement double : physiologique et psychologique. Il faut être conscient qu'il est difficile de se retreindre sur le long terme. Je conseille donc de se fixer des limites dans le temps, avec des objectifs atteignables. Par exemple, un changement des habitudes alimentaires sur un mois, au terme duquel on fait le point. On a moins d'échecs parce que dans ce cas l'arrêt est volontaire.

Par ailleurs, plutôt que de se fixer des règles strictes et bien trop contraignantes, il est indispensable d'apprendre à retrouver les sensations de faim et de satiété, c'est-à-dire manger au bon moment, quand on en a besoin, tout en gardant une relation de plaisir avec la nourriture.

Il faut enfin accepter que le résultat ne sera pas immédiat. Et surtout il faut déculpabiliser l'échec et se dire que perdre du poids ce n'est pas passer du tout au rien !

Se faire aider si besoin

Anne-Sophie Joly : Il est indispensable de s'entourer d'une équipe lorsqu'on veut maigrir : son médecin généraliste, un endocrinologue, un cardiologue ou encore un psy ! L'obésité est une pathologie compliquée, qui demande une prise en charge pluridisciplinaire. C'est fou de penser qu'on va régler le problème en lisant un livre ! Il ne faut donc pas hésiter à s'entourer de spécialistes.

Bien sûr, ce n'est pas toujours évident, car tout ce qui touche au poids a une dimension intime non négligeable... C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à en parler à un médecin avec qui on a un bon feeling, c'est important. On peut aussi se rapprocher d'associations, qui ont souvent un regard complémentaire.

Pr Monique Romon : Les gens achètent une méthode pour maigrir mais s'il n'y a pas un travail de préparation, de suivi et d'écoute, ça ne sert à rien. Pour changer ses habitudes alimentaires progressivement et surtout préparer les conditions de la perte de poids, il est indispensable de se faire aider. D'abord cela peut être un soutien psychologique s'il y a des problèmes de cet ordre derrière les surpoids. On peut passer par des groupes de soutien ou d'éducation thérapeutique pour apprendre à changer son comportement alimentaire. Cela peut être aussi tout simplement le médecin traitant. Pour résumer, il faut être bien dans sa tête, être capable de contrôler son alimentation sur le long terme et accepter de faire de l'exercice physique en parallèle.





Méthodologie

Entre le 18 mars 2011 et le 23 mai 2011, 4 761 internautes ont répondu à l'enquête *Le régime Dukan : et après ?*

Le questionnaire de l'enquête a été élaboré par la rédaction santé du Journal des Femmes et de Santé-Médecine, avec l'aide d'un médecin endocrinologue. Il a été proposé aux internautes des sites internet CCM Benchmark (L'Internaute Magazine, Journal des Femmes, Santé Médecine).

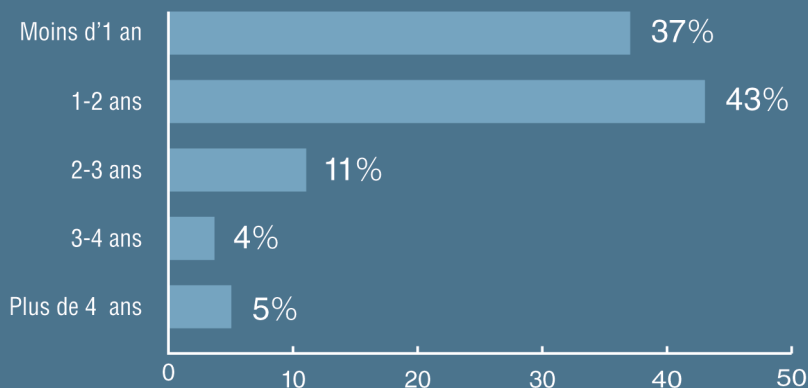
Les volontaires étaient invités à répondre de façon anonyme à douze questions afin de connaître leur âge et leur sexe, la date de début et de fin du régime, le nombre de kilogrammes perdus, l'évolution du poids (stabilisation ou reprise du poids perdu) et les raisons de cette évolution. En outre, il était demandé aux volontaires en échec s'ils avaient l'intention ou non de suivre à nouveau ce régime.

Seuls les volontaires ayant précisé la date de début du régime ont été inclus dans l'analyse ; ceux qui avaient débuté le régime depuis moins de deux mois ont été exclus. Afin d'analyser l'effet du régime à court, moyen et long terme, la population de volontaires a été divisée en sous-groupes, selon l'ancienneté du début du régime.

Il est impossible d'affirmer que la population de volontaires ayant répondu est représentative de l'ensemble des personnes suivant le régime Dukan. Néanmoins, cette enquête est la première à fournir des données sur le régime Dukan et notamment sur la reprise de poids à long terme concernant près de 5 000 volontaires.

Effectif des répondants en fonction de l'ancienneté du régime

(Source : CCM Benchmark - 2011)



Bibliographie

Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa). *Étude Inca 2*, 2009
www.afssa.fr/Documents/PASER-Sy-INCA2.pdf

Anderson JW, Konz EC, Frederich RC, Wood CL. Long-term weight-loss maintenance: a meta-analysis of US studies. *Am J Clin Nutr* 74:579-584, 2001.

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). *Rapport d'expertise sur l'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement*, 2010
<http://www.anses.fr/Documents/NUT2009sa0099Ra.pdf>

Barzic L. *Les déterminants psychologiques de l'obésité. Médecine de l'obésité* (Flammarion Médecine Sciences: Paris) : 59-67, 2004.

Édité par CCM Benchmark, 69/71 avenue Pierre Grenier, 92517 Boulogne-Billancourt -
Société Anonyme au capital de 429 418 euros - RC Nanterre 403 191 802
Président : Howto Media Group.

Le Groupe CCM / Benchmark dépend du groupe Howto Media Group, Société Anonyme
au capital de 1 893 212,05 euros
69/71 avenue Pierre Grenier, 92517 Boulogne-Billancourt Cedex

Directeur de la publication : Benoît Sillard
Directeur de la rédaction : D^r Pierrick Hordé
Conception et rédaction : Anne Coppola-Xaillé, Gaëlle Monfort, Mathilde Regnault
Maquette : Rudy Salin
Impression : Imprim-France.com
Crédits photo : CCM Benchmark (Cécile Debise), Fotolia

Contacts

D^r Pierrick Hordé
p.horde@ccmbenchmark.com
06 70 00 86 41

Anne Coppola-Xaillé
axaille@ccmbenchmark.com

