



## KILOS EN TROP ET EFFETS SECONDAIRES LES REPENTIS DU RÉGIME DUKAN

Maigrir, c'est bien. Rester en bonne santé, c'est mieux. Effet yo-yo, maladies...

Vouer un culte au surimi et au jambon, comme le prône le célèbre régime hyperprotéiné, comporterait de vrais risques santé. Enquête.

« Au secours, aidez-moi, je suis plus gros qu'avant ! » Dans beaucoup de cabinets de nutritionnistes, c'est le même constat. Ils sont submergés de patients ayant maigri « sauvagement », seuls, à l'aide de régimes cathodiques, dont le plus célèbre est celui que prône le D<sup>r</sup> Pierre Dukan. Seul hic, trois ans plus tard, près de 80 % d'entre eux ont repris le poids perdu, voire plus... Et d'autres ont développé des soucis de santé inattendus.

Vendus à plus de 20 millions d'exemplaires, les livres publiés par le D<sup>r</sup> Dukan ont popularisé un régime alimentaire hyperprotéiné. Kate Middleton, Johnny Hallyday, Jennifer Lopez, Penélope Cruz... Pour les people comme pour les quidams, maigrir rapidement sans avoir faim, c'est tentant ! Quand on sait qu'en France 60 % des femmes et 44 % des hommes souhaitent fondre et que 23,6 % des Français déclarent suivre ou avoir suivi un régime amaigrissant (1), le succès est compréhensible. Dans la foulée, de la cantine au métro, ça ne parle que « PP » (protéines pures), phase d'attaque

## LES REPENTIS DU RÉGIME DUKAN

### Marie, 21 ans, étudiante

« Enfant, j'étais toujours la ronde de service. A 19 ans, je pesais 78 kilos, et j'ai décidé d'être mince pour mes 20 ans. Je suis allée sur le site Internet du régime Dukan et j'ai respecté à la lettre le protocole. En six mois, j'ai perdu 26 kilos ! C'était grisant, mais, très vite, mes proches m'ont dit que j'étais devenue incohérente, totalement flippée par la nourriture. En quelques mois, j'ai repris 8 kilos. Du coup, pour rester mince, je me nourris presque exclusivement de soupes. Sauf que je craque souvent et qu'il m'arrive de manger trois pains aux raisins pour compenser. Je rêve de rester mince, mais j'ai l'impression que mon métabolisme est dérégulé. J'ai des soucis de digestion, je gonfle facilement. Je suis paniquée à l'idée d'avaler un gramme de féculent ou de sucre. Je me dis que je devrais remanger des protéines pour maigrir, mais la vue de jambon, d'œufs ou de surimi me donne envie de vomir... Le plus paradoxal ? Même avec 20 kilos de moins, je n'ai pas fait la paix avec mon corps. »

et son d'avoine. Les copines se refilent le tuyau, les bols s'emplissent de fromage blanc et les silhouettes s'affinent. Au moins dans un premier temps... Car, ensuite, les choses se corsent.

**Maigrir pourrait-il détériorer la santé ? Une chose est sûre, le régime Dukan fait généralement grossir.** Lancée au printemps 2011, l'étude « Régime Dukan. Et après ? » (2) a analysé les réponses déclaratives de 4 761 internautes. Le résultat ? Un an après ce régime, 35 % des personnes interrogées avaient repris le poids perdu. Ce taux montait à 64 % au bout de deux ans et à près de 80 % au bout de trois ans. Des chiffres conformes à ceux de l'enquête Inca 2, qui affirme que 80 % des personnes reprennent du poids un an après la fin de leur régime. Comme le dit le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille, « dans la vraie vie, le régime Dukan a un impact énorme sur la population ». Suffisamment, en tout cas, pour inquiéter les autorités. En novembre 2010, l'Anses (3) publiait le rapport « Evaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement », basé sur l'analyse des principales diètes en vogue, dont le régime Dukan. Pour ce dernier, les spécialistes pointent un apport en protéines et en sel trop élevé pouvant entraîner des problèmes rénaux, des risques de carences (fibres, vitamines), d'ostéoporose et de fractures, un risque accru de maladies cardio-vasculaires et de cancers... Un an plus tard, c'est la British Dietetic Association qui présente le régime Dukan comme le « pire régime des célébrités ». En janvier 2012, la Haute Autorité de santé précise que « les régimes à visée amaigrissante ne sont pas recommandés ».

Et les témoignages se multiplient. Nombreuses sont les femmes qui ont débuté ce régime hyperprotéiné en vue de se glisser dans un maillot et constatent une (re)prise de poids. A 36 ans, Nathalie regrette amèrement son régime : « Il y a quatre ans, je voulais perdre 6 kilos. J'ai fondu en quelques semaines et j'étais grisée. Mais dès que je me suis remise à manger à peu près normalement, j'ai tout repris en quelques mois. Maintenant, je suis à plus 10 kilos, j'ai encore plus de gras sur le ventre et, lorsque j'essaie de maigrir, je n'y arrive plus, comme si mon métabolisme



### Domitille, 35 ans, commerciale en esthétique

« En 2002, je pesais 59 kilos et j'avais envie de perdre 4 à 5 kilos. J'ai entendu parler du régime Dukan. Trois semaines plus tard, j'avais tout perdu, mais, deux mois après, je pesais 60 kilos. En 2004-2005, j'ai fait le yo-yo avec mon poids et je suis arrivée à 68 kilos. J'ai alors suivi de nouveau la méthode à la lettre et j'ai reperdu un peu. Mais, très vite, j'ai été prise de crises de diarrhée. Mon généraliste ne comprenait pas ce qui se passait. Après une gastroscopie, une coloscopie et une biopsie, un gastro-entérologue m'a annoncé que j'avais une colopathie collagène, une maladie orpheline qui peut être causée par une surconsommation de protéines [moins de 1 000 cas en Europe, ndlr]. Je dois prendre de la cortisone à vie, ce qui m'a encore fait grossir. J'ai dû renoncer à une carrière dans l'esthétique. Mon nouveau projet ? Ouvrir à Lille un espace où les femmes souffrant de cancers pourraient trouver produits et conseils esthétiques. »

SUITE PAGE 200

## LES REPENTIS DU RÉGIME DUKAN



### Valérie, 43 ans, éleveuse de chevaux

« Mon histoire commence banalement il y a cinq ans par 8 kilos de trop. Sur les conseils d'amies, je me mets à la méthode Dukan. En deux à trois mois, je descends à 60 kilos. J'en suis ravie, mais je ne sais plus trop comment manger. Un an plus tard, j'avais repris le poids perdu. J'ai recommencé, et, très vite, j'ai accumulé les problèmes de santé. Dans l'ordre, une pyélonéphrite [infection des reins, ndlr], deux côtes cassées, une névralgie d'Arnold [douleurs dans l'épaule, ndlr] et, enfin, des fractures des pieds... Le tout combiné à une fatigue perpétuelle ainsi qu'à une constipation chronique. Même s'il n'y a pas de lien direct avéré, les médecins qui m'ont suivie pensent que ce régime a épuisé mon organisme. J'ai dû rester alitée six semaines, au cours desquelles j'ai repris tout le poids perdu. Aujourd'hui, un an plus tard, je suis toujours en arrêt de travail pour mes fractures des pieds. Côté poids, j'ai commencé à travailler avec une nutritionniste qui m'aide à mincir dans l'écoute et l'accompagnement. Mais, pour moi, la méthode Dukan, c'est fini ! »

s'était grippé. » Pour le Dr Boris Hansel, endocrinologue à la Pitié-Salpêtrière, rien de plus normal. « Pendant environ six mois, les protéines coupent l'appétit et on maigrit vite. Lorsqu'on reprend, c'est surtout du gras, qui se localise au niveau de la ceinture abdominale, ce que j'appelle le "syndrome de la bedaine". Or, c'est la prise de poids la plus dangereuse car elle peut induire des risques d'hypertension, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, d'apnées du sommeil... » Quant au Dr Jean-Michel Lecerf, il va encore plus loin, regrettant que « ce régime crée du surpoids, voire de l'obésité chez des personnes jusqu'alors normales ». Pourquoi ? Parce que, l'organisme s'étant habitué à fonctionner avec des apports moindres, toute reprise d'une alimentation « normale » entraîne une prise de poids inéluctable.

**Reprendre du poids serait un moindre mal.** Sur les forums, on entend parler de dérèglement de la thyroïde, de problèmes rénaux, de fractures, de carences en tout genre, de problèmes de digestion, de constipation, d'ablation de la vésicule biliaire, de maladies auto-immunes... La liste est longue. Faire un régime hyperprotéiné peut-il vraiment rendre malade ? « Toutes les maladies étant multifactorielles, il faut être prudent dans l'établissement d'un lien de causalité entre le régime Dukan et des problèmes de santé », répond le Dr Boris Hansel. Interrogés, nombre de médecins soulignent leur inquiétude. Quant aux oncologues, ils mettent leurs patientes qui veulent perdre du poids en garde contre cette méthode. Ayant souffert d'un cancer du sein hormono-dépendant, Sophie, 48 ans, a pris quelques kilos quand elle a été placée sous ménopause artificielle. « Tous les médecins m'ont mise en garde contre les régimes hyperprotéinés, se souvient-elle, car ils craignent que cela ne favorise une récurrence. » L'explication ? Manger beaucoup de protéines augmenterait l'apport en acides gras saturés et en facteurs de croissance, soupçonnés d'être impliqués dans le développement des cancers féminins. Autre exemple inattendu : Jacqueline, 70 ans, qui a adopté le régime Dukan après avoir acheté un de ses livres au Super U. Sauf que, très

vite, sa petite-fille, diététicienne, découvre qu'elle souffre de dénutrition. Jacqueline a dû suivre un régime particulier pour retrouver sa forme, régime qui l'a fait grossir...

**Mais le régime Dukan ne se contente pas de perturber le métabolisme.** Il agit aussi sur notre cerveau, bouleversant nos comportements. « Dans l'immense majorité des cas, ce régime est un échec et, a minima, induit frustration et culpabilité », rappelle le Dr Boris Hansel. Au point parfois de nécessiter la prescription d'antidépresseurs par les médecins nutritionnistes avant de pouvoir entamer tout traitement ! « Perdre du poids durablement sans un traitement individualisé est difficile, explique la nutritionniste Nathalie Hutter-Lardeau, auteure de "Mince alors !" (éd. Odile Jacob). Nous passons maintenant une grande partie de notre temps à tenter de réconcilier des personnes "traumatisées" par le régime Dukan avec une alimentation saine et durable. »

Alors, faut-il s'attendre à une explosion de maladies métaboliques ? Ne faut-il pas prévenir les femmes des risques qu'elles prennent ? Pour le savoir, une seule solution : entreprendre rapidement des études scientifiques officielles afin d'évaluer la balance bénéfices-risques de cette méthode, comme on le fait pour les médicaments. Ne serait-ce pas normal pour un régime que son créateur présente comme la seule solution médicale face à l'explosion de l'obésité ? En attendant, quand on pose la question au ministère de la Santé, la réponse est lapidaire : « Nous n'avons pas d'autres éléments à fournir hors ceux que vous pouvez trouver dans le rapport de l'Anses. » En d'autres termes, oui, il y a des risques avérés pour la santé. Nul ne pourra dire qu'il ne savait pas... **DANIÈLE GERKENS**

(1) Inca 2.

(2) CCM Benchmark/Journal des Femmes Santé/SantéMédicine.net

(3) Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.