

# LE RÉGIME HYPERPROTÉINÉ : LE RÉGIME DUKAN SOUS LA LOUPE

CONÇU DANS LES ANNÉES 1970 PAR LE DR PIERRE DUKAN, NUTRITIONNISTE FRANÇAIS SPÉCIALISTE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE, LE RÉGIME PORTANT SON NOM CONSISTE ESSENTIELLEMENT EN UNE ALIMENTATION ULTRA RICHE EN PROTÉINES ET BANNISSANT SÈVÈREMENT LES HYDRATES DE CARBONE ET LES LIPIDES.

PAR DR<sup>e</sup> VALÉRIE CONWAY

**AUTEUR** de 27 ouvrages, souvent des succès de librairie traduits en plusieurs langues, le Dr Dukan est devenu une personnalité culte de la perte de poids. Attestant de l'ampleur du phénomène, le site [www.regimedukan.com](http://www.regimedukan.com) propose divers produits alimentaires signés Dr Dukan, en plus d'une application pour téléphone intelligent et d'un service de coaching en ligne ! Officiellement radié de l'Ordre des médecins en 2014, le plan alimentaire proposé par le Dr Dukan est sévèrement critiqué par les autorités médicales. Néanmoins, ce régime alimentaire a tout de même laissé sa trace en donnant naissance à la panoplie de régimes hyperprotéinés proposés dans la plupart des cliniques de perte de poids. Le régime Dukan séduit par ses promesses miraculeuses de perte de poids rapide, mais qu'en est-il de ses conséquences sur la santé métabolique de l'individu ?

## ZOOM SUR LE RÉGIME DUKAN

Comme énoncé précédemment, le régime Dukan propose un plan alimentaire hyperprotéiné subdivisé en quatre phases, dont la durée varie selon la quantité de poids à perdre (voir le tableau)<sup>1</sup>. La première phase, qui se nomme « phase d'attaque » ou « pure protéine », est une phase de perte de poids rapide de



*Dr Pierre Dukan*

deux à sept jours, en moyenne, autorisant uniquement la consommation de viande, de volaille, de produits de la mer, d'œufs, de protéines végétales et de produits laitiers sans gras. La quantité d'aliments ingérés n'est aucunement limitée, à condition qu'ils soient cuits sans matières grasses et simplement accompagnés d'assaisonnements composés d'herbes et d'aromates variés. Cette phase exclut donc complètement les fruits, les légumes, les produits céréaliers, les légumineuses ainsi que toute forme exogène de lipides. Afin de pallier l'absence complète de fi-

bres alimentaires, le Dr Dukan insiste sur l'importance de consommer chaque jour 2 cuillères à soupe de son d'avoine et d'ingérer un minimum de 1,5 litre d'eau chaque jour<sup>2</sup>.

Après la phase « d'attaque » initiale, le plan alimentaire prévoit une phase dite de « croisière » jusqu'à l'atteinte du poids souhaité. Durant cette phase, l'on préconise l'alternance d'une journée « pure protéine » avec une journée à laquelle la consommation à volonté de légumes à faible charge glycémique est autorisée (voir encadré à la page 21).

La phase de « consolidation » prévoit quant à elle l'introduction progressive de glucides et de lipides par une portion journalière de fruits (excluant l'avocat, les raisins, les cerises et les fruits séchés), deux portions de pain à 100 % de grains entiers et une portion de fromage. De plus, deux portions de féculents peuvent être ajoutées au menu chaque semaine, ainsi qu'un à deux aliments de « célébration » chaque semaine (ex. : une entrée au choix, un repas principal, un dessert ou un verre de vin). Par contre, une fois par semaine, il est préconisé d'adhérer au régime « pure protéine ».

Finalement, la phase « stabilisation » repose sur l'adoption d'une journée « pure protéine » chaque semaine pour le restant de la vie. La prise journalière de 3 cuillères à soupe (ml) de son d'avoine et de 1,5 litre d'eau pour le restant de la vie est aussi recommandée afin de conserver son poids d'équilibre.

**LES DEUX ENNEMIS DU RÉGIME DUKAN : LES GLUCIDES ET LES LIPIDES**

Première constatation concernant le régime Dukan : les hydrates de carbone et les lipides

sont diabolisés et scrupuleusement retirés de l'alimentation quotidienne de façon complète ou partielle selon la phase du plan alimentaire. Selon les principes du Dr Dukan, les lipides sont l'ennemi numéro un en perte de poids, en raison de leur charge calorique importante. Mais qu'en est-il réellement ?

**LES LIPIDES SOUS LA LOUPE**

S'il est vrai que les lipides apportent neuf calories par gramme, contrairement à quatre calories par gramme pour les glucides et les protéines, certains acides gras sont tout de même essentiels, donc ne peuvent être synthétisés par le corps humain, supposant que leur ingestion est primordiale au maintien de la santé. De plus, comme pour les protéines, les lipides ont aussi la propriété de favoriser la satiété et donc de réduire la prise alimentaire. Loin d'être néfastes, les acides gras mono-insaturés se trouvant par exemple dans l'huile d'olive, les avocats et les noix sont reconnus comme des modulateurs positifs du profil lipidique sanguin en diminuant le cholestérol total ainsi que le mauvais cholestérol (LDL-C). Quant aux acides gras oméga-3, ceux-ci sont bien connus comme des médiateurs anti-inflammatoires et comme des lipides essentiels au maintien de la santé du cerveau.

**LES GLUCIDES SOUS LA LOUPE**

Pour ce qui est des glucides, il est indéniable que ceux-ci ont pris une importance considérable dans l'alimentation de l'homme moderne, comblant en moyenne 60 % du besoin énergétique quotidien. De façon paradoxale, de tous les macronutriments, les glucides sont les moins importants, car le corps humain peut subvenir à son besoin de sucres en transformant les protéines et lipides selon ses besoins. D'ailleurs, il semble que notre apport énergétique en provenance des glucides a plus que doublé si l'on compare notre alimentation moderne à celle de nos ancêtres lointains<sup>3</sup>. Qualitativement, les glucides consommés par nos ancêtres étaient typiquement sous forme de glucides complexes ou « sucres lents », apportant en moyenne 104 g de fibres par jour<sup>4</sup>. De façon opposée, le Nord-Américain moyen consomme seulement 12 g de fibres par jour alors que la recommandation officielle est de consommer au moins 25 g de fibres par jour chez la femme et 38 g de fibres par jour chez l'homme. Contrairement aux sucres lents, les sucres rapides ont la propriété de faire fluctuer de façon importante la gly-



LES ÉTAPES		DURÉE	ALIMENTS PERMIS
Phase I	« Attaque »	1 à 2 jours (si la perte visée <10 lb) 3 jours (si la perte visée <20 lb) 7 à 10 jours (si la perte visée >40 lb)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aliments protéinés</li> <li>•Son d'avoine (30 ml)</li> </ul>
Phase II	« Croisière »	3 jours/lb à perdre	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aliments protéinés</li> <li>•Son d'avoine (30 ml)</li> <li>•Légumes permis</li> </ul>
Phase III	« Consolidation »	5 jours/lb à perdre	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aliments protéinés</li> <li>•Son d'avoine (30 ml)</li> <li>•Légumes permis</li> <li>•Fruits (1 portion)</li> <li>•Pain entier (2 portions)</li> <li>•Fromage (1 portion)</li> <li>•Tricheries (1-2 fois/sem.)</li> <li>•Féculents (2 portions/sem.)</li> </ul>
Phase IV	« Stabilisation »	À vie	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Une journée pure protéine/sem.</li> </ul>

## Aliments à consommer à volonté

### « Pure protéine »

Viandes, volailles, produits de la mer, œufs, protéines végétales, produits laitiers sans gras.

### Légumes

Tomate, concombre, radis, épinard, asperge, poireau, haricot vert, chou, champignon, céleri, fenouil, laitues diverses, aubergine, courgette, poivron. \*De façon modérée, la carotte et la betterave peuvent être consommées.

cémie, provoquant la sécrétion excessive d'insuline par les cellules pancréatiques. Les fluctuations constantes et aiguës de la glycémie favorisent la prise alimentaire et la prise de poids, et peuvent mener à un épuisement des cellules pancréatiques. Au détriment de sa santé métabolique, l'homme occidental moyen consomme l'équivalent de 19 sachets de sucres par jour (77 g de sucres ajoutés)<sup>5</sup>, soit autour de 17 % de son apport en calories journalier, tandis que

la recommandation en vigueur suggère de limiter sa consommation à 25 g chez la femme et à 37,5 g chez l'homme<sup>6</sup>.

### LES BIENFAITS D'UN RÉGIME RICHES EN PROTÉINES « SANTÉ »

De tous les macronutriments, les protéines sont les plus coûteuses à métaboliser. En effet, autour de 25 à 35 % des quatre calories apportées par chaque gramme de protéine sont brûlées

simplement pour être métabolisées et utilisées par l'organisme. Ceci s'explique par la complexité de la structure moléculaire des protéines, qui demande au corps humain trois heures en moyenne afin de scinder les protéines en fractions assez petites pour être assimilées<sup>7</sup>. Donc, si vous consommez quotidiennement 1000 calories sous forme de protéines, seulement 650 à 750 des calories ainsi ingérées seront utilisables pour les besoins en énergie du corps.

De plus, les protéines sont les plus satiétogènes de tous les macronutriments<sup>8</sup>. Finalement, elles provoquent une augmentation programmée de la consommation d'eau, probablement en stimulant la soif en réponse à l'accroissement de la production d'urée par le corps suivant leur digestion. L'accroissement de la consommation d'eau est positivement corrélé à la perte de poids et au contrôle de l'appétit dans plusieurs études. Ces raisons expliquent en grande partie pourquoi les régimes riches en protéines induisent une perte de poids rapide et substantielle sans sentiment de privation alimentaire.

# Plus efficace

Jusqu'à 4 fois plus efficace que d'autres marques\*

Élu Meilleur produit immunitaire et phytothérapique, Prix Alive 2014

Huile d'origan à base d'origan sauvage biologique certifié

Contient de 75 à 85 % de carvacrol d'origine naturelle

Diluée à 1:3 dans de l'huile d'olive biologique

Entreprise familiale

L'origan, c'est notre affaire.



✓ Biologique ✓ Végétalienne ✓ Sans OGM ✓ Sans soja ✓ Sans gluten ✓ Sans additifs chimiques

joyofthemountains.com 1-866-547-0268

\*Référence : principes actifs antigrrippaux des huiles d'origan vendues dans le commerce et de leurs huiles de conservation, Journal of Applied Pharmaceutical Science 2012; 02(07) 214-18.





**Bio BOOMERS**  
Santé optimale embouteillée!

**AlphaMega**

**Mélange d'huile de graines de cumin noir biologique**

- Aide à atténuer inflammation, migraines, allergies, troubles respiratoires et cutanés (acne, eczéma et psoriasis)
- Source équilibrée et VEGAN d'omégas 3,6,7 et 9.
- Aide à renforcer le système immunitaire et à améliorer l'humeur

Pour plus de renseignements sur la gamme de produits Bio Boomers, visitez [ecoideas.ca](http://ecoideas.ca)

ECO CERT VEGAN COR 18

## SCIENCE ET ALIMENTATION LES RÉGIMES HYPERPROTÉINÉS : LE RÉGIME DUKAN SOUS LA LOUPE

Par contre, il faut garder en tête que la digestion des protéines produit des métabolites azotés toxiques devant être transformés par le foie et éliminés par les reins sous forme d'urée. Le corps possède la capacité à bien gérer ces déchets azotés si l'apport en protéines par repas n'excède pas environ 0,25 g/kg de poids corporel<sup>9</sup>. Pourtant, en quantité absolue, peu de preuves solides supportent une augmentation des problèmes rénaux chez la population en bonne santé à une dose journalière <2,8 g de protéines/kg de poids<sup>10</sup>.

### LES FAITS ?

Il est vrai qu'il est avantageux d'adopter un régime alimentaire riche en protéines (> 20 %) et appauvri en glucides, surtout en sucres « rapides », chez les individus en perte de poids afin de limiter la perte de masse musculaire engendrée par les régimes hypocaloriques<sup>11</sup>. Par contre, l'adoption à long terme du plan alimentaire du D<sup>r</sup> Dukan s'avère néfaste pour la santé métabolique en favorisant « l'effet yoyo », en plus d'induire des carences en certaines vitamines (p. ex. : vitamines du complexe B et vitamine C) et en certains minéraux, en plus d'apporter un excès important en certains micronutriments (p. ex. : le sodium, le calcium, le fer et les vitamines D et A). De par sa nature ultra-protéinée, le régime Dukan accroît le risque de souffrir d'hyperuricémie (c.-à-d. : un excès plasmatique d'urée) et de pierres aux reins. De surcroît, le déséquilibre de l'équilibre acidobasique provoqué par la consommation excessive de protéines mettrait en péril la santé osseuse<sup>12</sup>. Finalement, la déficience flagrante en fibres alimentaires de ce régime, soit de trois à dix fois inférieure aux recommandations, risque de mener à des troubles digestifs tels que la constipation<sup>13</sup>.

### RÉFÉRENCES

1. Dukan, P. *The Dukan Diet: 2 Steps to Lose the Weight, 2 Steps to Keep It Off Forever*, 2011: Crown Archetype.
2. *Ibid.*
3. Cordain, L. et coll. « Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets », *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2000, 71(3): p. 682-692.
4. Eaton, S.B., S.B. Eaton, 3<sup>rd</sup>, et M.J. Konner. « Paleolithic nutrition revisited: a twelve-year retrospective on its nature and implications », *Eur J Clin Nutr*, 1997, 51(4): p. 207-16.
5. Welsh, J.A. et coll. « Consumption of added sugars is decreasing in the United States », *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2011, 94(3): p. 726-734.
6. Johnson, R.K. et coll. « Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association », *Circulation*, 2009, 120(11): p. 1011-1020.
7. Halton, T.L. et F.B. Hu. « The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review », *J Am Coll Nutr*, 2004, 23(5): p. 373-85.
8. *Ibid.*
9. Phillips, S. « A Brief Review of Higher Dietary Protein Diets in Weight Loss: A Focus on Athletes », *Sports Medicine*, 2014, 44(2): p. 149-153.
10. Halton, T.L. et F.B. Hu. « The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review », *J Am Coll Nutr*, 2004, 23(5): p. 373-85.
11. Phillips, S. « A Brief Review of Higher Dietary Protein Diets in Weight Loss: A Focus on Athletes », *Sports Medicine*, 2014, 44(2): p. 149-153.
12. Wyka, J. et coll. « Assessment of food intakes for women adopting the high protein Dukan diet », *Rocz Panstw Zakl Hig*, 2015, 66(2): p. 137-42.
13. *Ibid.*



Experte en sciences et en technologie alimentaire, la **D<sup>re</sup> Valérie Conway** amorce une nouvelle carrière en tant que chroniqueuse et conférencière en promotion de la santé. Suivez Valérie sur le Web au [www.valerieconway.com](http://www.valerieconway.com).



**Pure-lé Organic**

**CERTIFIÉ BIOLOGIQUE**

**PRÉBIOTIQUE + PROBIOTIQUE**

- Solution complète pour une bonne digestion
- Sans gluten, végétalien et sans produits laitiers
- Pour aider à soulager l'IBS, la constipation et la diarrhée
- Stable à la température ambiante (sans réfrigération)

purelenatural.com  
t: 800-877-6009 f: 866-733-2391

CERTIFIED COR 18 KOSHER USDA ORGANIC