

Le régime Dukan

Pierre Dukan, nutritionniste depuis trente ans, spécialiste du comportement alimentaire et auteur de nombreux ouvrages de diététique a dans son livre « [Je ne sais pas maigrir](#) » détaillé une méthode pour perdre du poids. Sa méthode est désormais accessible par internet sur le site www.regimedukan.com avec une dimension nouvelle : le coaching personnalisé et la présence de Pierre Dukan via un principe de t'chat en direct tous les jours. Ce régime à l'efficacité reconnue est de loin le plus suivi en France depuis 2011.

La méthode Dukan propose un retour aux aliments fondateurs de l'espèce humaine, ceux des premiers hommes, avec une liste de 100 aliments dont 72 protéines et 28 légumes. Et cette offre est assortie d'une mention magique : « A VOLONTÉ ».

⦿ Principe

L'un des atouts majeurs de la méthode est sa forte structure d'encadrement intégrée. C'est un régime uniquement constitué d'aliments naturels (sans sachet) qui facilitent, un retour à la normale progressif grâce à ses **4 phases successives**.

- Une phase d'**ATTAQUE** de quelques jours à effet immédiat. Sa courte durée varie en fonction du poids à perdre et consiste à s'alimenter exclusivement d'aliments riches en protéines que l'on peut puiser à volonté dans une liste de 72 aliments.

- Une phase de **CROISIERE** qui devra être poursuivie jusqu'à l'obtention du "juste poids". Pendant cette phase, le régime alimentaire doit faire alterner des journées de Protéines alimentaires les plus Pures (Phases PP) et des journées de Protéines accompagnées des Légumes recommandés (Phases PL).

- Une phase de **CONSOLIDATION** permettant un retour progressif à la normale. Il s'agit donc d'une liberté surveillée dont l'objectif est de consolider durablement le poids perdu, encore vulnérable...

Cette étape voit le retour progressif des aliments "de plaisir" avec les deux repas de gala. Sa durée doit être de 10 jours par kg perdu. Elle ouvre ainsi le retour à une alimentation équilibrée.

- Une phase de **STABILISATION** définitive basée sur quelques mesures simples. Cette phase, si elle est la plus facile du régime, est néanmoins la plus essentielle de la méthode. En effet, 95% des personnes qui suivent un régime reprennent le poids perdu...

=> **Pour en savoir plus sur ces différentes phases
et pour avoir des exemples de journée type et de menus,
consultez la page ["Régime Dukan : Description du régime / Etapes / Menus"](#)**

⦿ Les plus

- Démarrage très rapide, ce qui est encourageant et motive pour continuer et ne pas abandonner.

- Très peu frustrant ! Parfait pour les gourmands qui aiment cuisiner. Aucune contrainte horaire ou de quantité : tous les aliments permis le sont 24H/24 et « A VOLONTÉ ».

- Méthode simple et facilement assimilable qui permet de garder une vie sociale et faire ce régime partout, chez soi, au restaurant comme au bureau.

- Régime peu dangereux constitué uniquement d'aliments naturels ; le plus efficace pour faire céder la résistance du corps lorsqu'on a déjà fait de nombreux régimes.

- Des résultats supérieurs à ceux des autres régimes : une étude réalisée par l'IFOP en 2011 annonce des résultats favorables à la méthode DUKAN => [Lire cette Etude](#)

- Un risque réduit de reprendre le poids perdu grâce à une "phase de stabilisation" solide.

⦿ Les moins

- L'organisme synthétise des corps cétoniques aux propriétés de coupe-faim, mais pouvant aussi être responsables d'une petite fatigue pendant les premiers jours.

- Risque de carence lors de la première phase. On peut alors se supplémenter en vitamines et minéraux pour éviter tout problème.

- Manque de gras. Ajouter un peu de gras végétal ne ferait pas de mal, au contraire.
- Risque de lassitude sur du long terme quand on n'aime pas cuisiner.

◉ Description du régime / Etapes

La phase d'ATTAQUE

Brève et fulgurante aux résultats immédiats. Sa courte durée (2 à 6 jours généralement) varie en fonction du poids à perdre et consiste à s'alimenter exclusivement d'aliments riches en protéines que l'on peut puiser à **VOLONTÉ** dans une liste de 72 aliments.

Cette phase étant composée uniquement de protéines, elle est aussi appelée "**Phase Protéines Pures**" ou "**PP**".

Les aliments autorisés sont les suivants :

- ◉ Les viandes dites maigres : veau, bœuf (sauf entrecôte et côte de bœuf) ;
- ◉ Certains abats : foie, rognons et langue de veau et de bœuf (pointe) ;
- ◉ Les poissons frais ou fumés, le surimi ;
- ◉ Les fruits de mer (coquillages et crustacés) ;
- ◉ La volaille, (sauf canard et oie) mais sans la peau ;
- ◉ Les jambons maigres, les tranches de dinde ou de poulet ;
- ◉ Les œufs ;
- ◉ Les laitages à 0% de matières grasses, le lait écrémé.

Les aliments autorisés doivent être cuits sans matières grasses et peuvent être consommés en quantité illimitée, à l'exception des jaunes d'œufs (pour limiter le risque de cholestérol) et des laitages. Certains adjuvants sont autorisés en quantité raisonnable (herbes et épices, vinaigre, moutarde, cornichons, huile de paraffine, etc...).

Cette alimentation doit être accompagnée d'une absorption de deux litres d'eau par jour au minimum. Les boissons et colas light sont autorisés. La [stévia](#) sera préférée au sucre.

◉ La phase de CROISIÈRE

Pendant cette phase, le régime alimentaire fait alterner des journées de **Protéines** alimentaires les plus **Pures** (Phase **PP**) et des journées de **Protéines** accompagnées des **28 Légumes** recommandés (Phase **PL**).

Cette phase doit durer jusqu'à l'obtention du poids désiré (deux à six mois en moyenne)

Dans cette phase de régime, les aliments autorisés sont ceux de la phase d'attaque, plus les suivants :

- ◉ Les légumes, à l'exception des féculents (riz, pomme de terre, pois, pâtes, etc...), de l'avocat, du maïs et des salsifis ;
- ◉ Les steaks de soja et le tofu, qu'il soit pressé, fumé ou soyeux (en boutiques diététiques, au rayon frais ; consistance plus molle, permet d'être mixé ce qui le fait ressembler à du mascarpone, sans les matières grasses).

Cependant les carottes et les betteraves doivent être consommées avec modération et pas à chaque repas.

Les aliments autorisés doivent également être cuits sans matières grasses. Il convient toutefois de ne pas négliger les viandes et poissons au profit des légumes. La consommation d'eau doit rester soutenue.

Les salades peuvent être accompagnées de sauces sans matières grasses.

Il s'agit donc d'effectuer une **alternance** de jours avec des menus de la **phase PP** puis de jours avec menus de la **phase PL**. Partez par exemple sur un rythme de 3PP/3PL. Puis n'hésitez pas à ajuster cet enchaînement, suivant votre rythme de vie, vos envies, et votre motivation. (amplitude maxi de 6 jours PP / 6 jours PL).

◉ La phase de CONSOLIDATION

Elle permet un retour à la normale progressif. Une liberté surveillée dont l'objectif est de consolider durablement le poids fraîchement conquis et encore vulnérable. Cette étape voit le retour progressif des aliments de plaisir avec les **deux repas de gala**.

Une journée par semaine, le **jeudi** selon le Dr. Dukan, il est nécessaire de faire une journée de type "**PP**", donc ne consommer que les produits autorisés dans la phase d'attaque du régime.

Cette phase ouvre le premier retour à une alimentation équilibrée. Sa durée doit être de 10 jours par kg perdu.

Les aliments autorisés sont les mêmes que ceux de la phase de croisière, sans limites de quantités, avec en plus :

- ◉ 2 tranches de pain complets par jour
- ◉ 1 portion de fromage par jour
- ◉ 1 portion de fruit par jour
- ◉ 2 portions de féculents par semaine
- ◉ 2 repas dit "de gala" par semaine

Les repas de gala sont des repas normaux où tous les aliments sont autorisés (même les aliments jusque là interdits comme le sucre ou l'huile !) à la condition expresse de ne prendre qu'une seule assiette de chaque plat et de choisir entre fromage et dessert. Et pour rester raisonnable, il ne peut y avoir deux repas "de gala" le même jour !

◉ La phase de STABILISATION

Cette dernière phase permet, grâce à une alimentation équilibrée et à une journée de protéines pures par semaine, de maintenir le poids obtenu à vie.

Elle est la partie à la fois la plus facile et la plus essentielle de la méthode car il faut savoir que 95% des personnes qui suivent un régime reprennent le poids perdu par la suite ...

Cette phase n'est pas à durée déterminée ; elle doit être suivie Ad Vitam Aeternam, pour garder le bénéfice des efforts consentis durant les phases précédentes.

Les seuls impératifs sont :

- ◉ de maintenir un "jeudi protéiné" strict (comme dans la phase d'attaque sauf les œufs et les laitages) ;
- ◉ de consommer de 3 cuillères à soupe de **son d'avoine** par jour. Selon le docteur Dukan, le son d'avoine diminue l'absorption des calories au niveau de l'intestin grêle