Régime DUKAN sur le banc des accusés ???



Des régimes il en existe une multitude à tel point que l'on ne sait plus à quels saints se vouer .Si nous en sommes arrivés là c'est que le nombre de personnes en surpoids voire même obéses augmente dangereusement et qu'il n'existe pas une véritable politique d'éducation en matière d'alimentation . Alors faut il blâmer pour autant des nutritionnistes ou des médecins qui proposent des solutions ? Même si les régimes proposés ne fonctionnent pas pour tout le monde ???

Au delà de l'impact économique certain qui y a t-il comme enjeu . Une guerre des régimes ???

Hier accusé par le rapport de l'ANSES(Agence national de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail) 20minutes.fr demande à Pierre Dukan dans un interwiew de répondre à ces accusations .

Il est reproché au Régime dukan des déséquilibres dans les apports (trop de sodium trop de calcium,pas assez de fibres et de vitamines C)

Voilà sa réponse
«Pour les apports en fibres, je conseille 3 cuillères à soupe d'avoine tous les jours. Pour le sodium, cela m'étonne car je recommande d'éviter le sel en trop grande quantité mais cela vient peut-être du saumon fumé et de la viande des grisons autorisés dans mon régime. Quant au calcium, j'autorise jusqu'à 800 grammes de produits laitiers mais on peut en

prendre moins. Quant aux fibres, je conseille trois cuillères à soupe de son d'avoine par jour et la vitamine C est présente dans les légumes –les fruits sont interdits dans les premières phases du régime. Il y en a autant dans le chou et le poivron que dans l'orange, par exemple.»

Il lui est reproché également la reprise de poids

sa réponse

«Dans mon régime, il y a quatre phases, une d'attaque, une de croisière, une de consolidation (dix jours pour un kilo perdu) et une de stabilisation, à vie. Cette dernière phase comprend trois mesures simples: une journée protéines par semaine, le jeudi, oublier l'ascenseur et marcher 20 minutes par jour et manger trois cuillères à soupe d'avoine par semaine. D'après les chiffres de mon site, 40% des personnes qui ont suivi le régime n'ont pas repris de poids. Quant aux muscles, on en perd un peu moins avec mon régime, forcément, puisqu'il est à base de protéines.»

Pour l'Anses, «rien ne peut remplacer en termes de santé une alimentation équilibrée, diversifiée».
«Mais qu'est-ce qu'on fait quand on a 15 kilos à perdre? Si on veut maigrir, il faut bien faire quelque chose! Je donne rendez-vous aux chercheurs de l'Anses dans 10 mois lorsque les statistiques de l'obésité seront publiées. Si elles sont les mêmes, je reverrai ma copie. S'il y a un plateau ou une décrue, il faudra me l'attribuer car je suis en position dominante dans les régimes. Cela fait 60 ans que les experts mandatés par le ministère de la Santé sont en échec car les chiffres du surpoids continuent à augmenter. Avant la Seconde guerre mondiale, il y avait quelques personnes en surpoids. Aujourd'hui, ils sont 20 millions, dont 6 millions d'obèses. C'est lié à un problème de mode de vie, et d'une société qui a évolué. La majorité des gens grossissent parce qu'ils ont une vie difficile et stressante. Quand vous avez une journée harassante, vous n'avez pas envie de cuisiner. Et les femmes

ont plus trinqué que les hommes dans cette histoire, parce qu’en plus de travailler, elles assument tout.»

Pour ma part je n’ai jamais pratiquer ce régime et je sais pas quoi en penser ? J’ai des amis autour de moi qui l’on fait et apparemment cela marche? Et vous qu’en pensez vous ?