



Avec les Nuls, tout devient facile!

Maigrir

avec la méthode **Montignac**

POUR

LES NULS

- ✓ La méthode Montignac à la portée de tous
- ✓ Perdre du poids sans privation et sans restriction
- ✓ Les tables des index glycémiques (IG)
- ✓ 40 recettes et menus minceur inédits

Michel Montignac

Auteur de Je mange donc je maigris

Sybille Montignac

Diététicienne diplômée d'État



Maigrir

avec la méthode Montignac

POUR
LES NULS

Maigrir

avec la méthode **Montignac**

POUR
LES NULS

MICHEL MONTIGNAC

avec la collaboration de Sybille Montignac,
diététicienne diplômée d'État

FIRST
 Editions

Maigrir pour les Nuls avec la méthode Montignac

© Éditions First, 2010. Publié en accord avec Wiley Publishing, Inc.

«Pour les Nuls» est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

«For Dummies» est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales

ISBN : 978-2-7540-1586-8

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2010

ISBN numérique : 978-2-7540-2003-9

Correction : Christine Comeau

Dessins : Marc Chalvin

Mise en page : Catherine Kédémos

Couverture : KN Conception

Fabrication : Antoine Paolucci

Production : Emmanuelle Clément

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Internet : www.pourlesnuls.fr

Sommaire

.....

***Introduction* 1**

On « fait du gras » sur le dos des gros !.....	1
Pourquoi « Maigrir pour les Nuls » ?.....	2
Une nouvelle approche nutritionnelle.....	2
Comment allons-nous procéder ?	3
Lisez ce livre comme un roman.....	3
Première partie : Rompre avec les idées reçues.....	4
Deuxième partie : Méthode Montignac : l'apprentissage nutritionnel.....	4
Troisième partie : La méthode Montignac : action !.....	4
Quatrième partie : Le sport et l'exercice physique	5
Cinquième partie : La méthode Montignac et les maladies métaboliques....	5
Sixième partie : Les recettes Montignac	5
Septième partie : La Partie des dix	6
Huitième partie : Les annexes.....	6
Les icônes utilisées dans ce livre	6

***Première partie : Rompre avec les idées reçues* 9**

Chapitre 1 : L'échec des anciens régimes 11

Minceur et grosseur à travers les époques.....	11
Mensonges et papier glacé	12
Le culte de la rareté !	12
Signe extérieur de richesse... ..	12
... et de bonne santé !	13
Pour être libérée, la femme doit maigrir !	13
L'ère de l'obésité	14
Trop gros ? Mangez moins !.....	14
Régime hypocalorique : croyance ou certitude ?	15
La diététique de l'échec.....	16
Le paradoxe nutritionnel.....	16
La baisse de la consommation calorique	17
Nous mangeons deux fois moins que nos grands-parents !.....	18
Les Français ne mangent pas assez mais sont trop gros !	18
Le sport : la fin du mythe ?	19
Régime et alimentation : pour en finir définitivement avec les préjugés.....	19
La chute de l'ancien régime	20

Chapitre 2 : Les vrais facteurs de la prise de poids	23
Absorption intestinale et biodisponibilité des aliments.....	23
Tout dépend de la « nature » des aliments	24
La glycémie sanguine	25
La sécrétion d'insuline	26
Que se passe-t-il chez une personne mince ?	27
Et chez une personne en surcharge pondérale ?	28
L'hyperinsulinisme : cause fonctionnelle de la prise de poids	29
Deux glucides identiques induisent des glycémies différentes.....	30
La faute à la nature des amidons !	31
Quels effets métaboliques ?.....	32
Et les effets secondaires ?	32

Deuxième partie : Méthode Montignac : l'apprentissage nutritionnel **33**

Chapitre 3 : Les glucides et le concept de l'index glycémique	35
Les glucides.....	35
La légende des « sucres lents » et des « sucres rapides »	37
Le concept de l'index glycémique.....	38
La mise au point des index glycémiques.....	38
Une découverte de la diabétologie.....	39
Et la méthode Montignac fut	40
Diabète et obésité : même combat ?.....	40
16 kilos perdus en trois mois.....	41
À toute nouveauté ses critiques et controverses	41
Une reconnaissance tardive.....	42
Analyse du tableau des IG (index glycémiques).....	44
Tableau simplifié des index glycémiques.....	45
À gauche : les aliments modernes et industrialisés	46
À droite : les aliments « naturels » de nos aïeux.....	48
Les réponses des index glycémiques.....	49
La dérive des habitudes alimentaires.....	49
Pourquoi plus d'un tiers des américains sont-ils obèses ?	51
Le mauvais exemple américain.....	51
La fin du modèle français.....	52
Comment renverser la vapeur ?.....	53
Chapitre 4 : Les autres nutriments : lipides, protéines & Co	57
Les lipides.....	57
À quoi servent les lipides ?	58
Classification traditionnelle des lipides	58
Nouvelle classification des lipides	58

Lipides et prise de poids.....	61
Des bons et des mauvais acides gras	61
Les lipides sont-ils responsables du cholestérol ?	62
Les apports quotidiens des lipides	63
Les protéines.....	63
À quoi servent les protéines ?	64
Les protéines dans les aliments d'origine animale et végétale.....	64
Quels sont les besoins en protéines ?	66
Y a-t-il de mauvaises protéines ?	68
Les nutriments non énergétiques.....	69
Les fibres alimentaires.....	69
Les différents types de fibres.....	69
Chapitre 5 : L'équilibre alimentaire	73
C'est quoi, l'équilibre alimentaire ?	73
Dangers et fausses promesses du régime officiel.....	74
Les déséquilibres du régime hypocalorique	74
L'arnaque du régime hyperprotéiné : la reprise de poids est inévitable et systématique.....	75
L'équilibre alimentaire dans la méthode Montignac	75
Chapitre 6 : L'importance de la mastication.....	77
La première phase de la digestion.....	77
Mange doucement et mastique bien !.....	78
Le syndrome du hamburger	79
Comment augmenter le temps de mastication ?	80
L'index masticatoire	81
<i>Troisième partie : La méthode Montignac : action !.....</i>	83
Chapitre 7 : Phase-1 : Amaigrissement	85
Les objectifs	85
Stabiliser le fonctionnement du pancréas	88
La phase-1 ? Facile !.....	88
On mange dehors ou à la maison ?.....	89
Trois repas par jour !	89
La hiérarchie des trois repas	90
Nous avons tout faux !	91
Les deux types de repas dans la méthode Montignac.....	92
Le repas glucido-protéique (GP).....	92
Le repas protido-lipidique (PL).....	93
Inconvénients et contre-indications ?.....	94
Fatigue et coups de pompe.....	94

Et si l'on a du cholestérol ?	95
Précaution à prendre si vous sortez d'un régime hypocalorique.....	95
Prudence si vous ne mangiez pas de fibres avant !.....	96
Quelle est la durée de la phase-1 ?	97
Chapitre 8 : Les quantités dans la méthode Montignac	99
Ne pas se priver n'est pas s'empiffrer !	99
Qu'est-ce que des portions « normales » ?	100
Chapitre 9 : Le petit déjeuner Montignac	105
L'objectif du petit déjeuner	105
Le matin, le corps a besoin de glucose	106
Le petit déjeuner glucido-protéique.....	106
Les bons fruits	109
Le pain intégral.....	111
Les céréales du petit déjeuner.....	112
Les « confitures sans sucre »	113
Le fructose	113
Édulcorants de synthèse = poison ?	115
Les protéines du petit déjeuner : yaourts, fromages, œufs et compagnie	116
Autres variantes	116
Thé ou café ? Les boissons du petit déjeuner Montignac	117
Le petit déjeuner protido-lipidique.....	117
Le petit déjeuner tout fruit.....	119
Les en-cas de la matinée.....	120
Exemples de petits déjeuners Montignac	121
Chapitre 10 : Le déjeuner	123
Quel type de repas pour le déjeuner ?	123
La meilleure entrée du déjeuner	124
Les crudités.....	124
Poissons, coquillages et crustacés.....	125
La charcuterie.....	126
Les œufs	127
Les salades et les quiches Montignac	128
Entrées interdites !.....	128
Le plat de résistance	129
Le choix des viandes	129
Poissons, le meilleur choix	130
Les accompagnements	130
Fromages et laitages	131
Un fruit en fin de repas ?	133
Et pour les gourmands ?	133
Un verre, ça va... ou pas ?.....	133

Du vin, oui, mais... ..	134
Et la bière alors ?	136
Le déjeuner du businessman.....	137
À la cafèt'	137
Au bistrot du coin.....	138
Au bureau	138
Sur la route	139
Exemples de repas protido-lipidiques en phase-1 avec glucides à IG très bas	140
Chapitre 11 : Le dîner	143
Pourquoi le dîner doit-il être léger ?	143
Quel type de repas pour le soir ?	144
Plutôt protido-lipidique	144
Ou glucido-protéique ?	145
Quel dessert pour un dîner glucido-protéique ?	145
Et quelles boissons ?.....	146
Juste un yaourt ou un fruit !	146
Comment gérer la situation en soirée ?	147
Cocktail et champagne.....	147
Un dîner chez des amis ?	148
J'ai craqué... c'est grave docteur ?	149
Exemples de repas et d'aliments pour le dîner	151
Chapitre 12 : Bilan de la phase-1.....	153
Les erreurs les plus souvent commises	153
Interruption de la perte de poids ?	154
Combien de temps pour maigrir ?	155
Les dangers de l'amaigrissement ultrarapide	155
Des résultats variables et très personnels	156
Un passage progressif à la phase-2	159
Chapitre 13 : La phase-2 de la méthode Montignac	161
La phase-2 est-elle obligatoire ?	161
La résultante glycémique, c'est quoi ?	162
Objectif : conserver les bonnes habitudes alimentaires acquises	
en phase-1	165
Phase-2 avec ou sans écarts ?.....	166
Sans écarts	166
Avec écarts.....	167
La charge glycémique	174
Phase-2 = liberté surveillée.....	179
Chapitre 14 : La méthode Montignac pour les végétariens	181
Pour les Nuls végétariens	182
Le végétarisme, c'est quoi ?	183



4 bonnes raisons pour devenir végétarien	184
C'est bon pour la santé.....	184
C'est bon pour l'environnement	184
C'est bon pour les animaux et une meilleure moralité	185
C'est bon pour la solidarité avec le tiers-monde	186
Comment devenir végétarien avec la méthode Montignac ?	187
Le choix des protéines	187
La complémentation protéique chez les végétariens	188
Le choix des graisses.....	189
Les protéines des laitages et du fromage.....	190
Le choix des glucides	191
Devenir végétarien : la voie royale	191
1 semaine de menus Montignac végétariens (phase-1).....	192

Quatrième partie : Le sport et l'exercice physique 195

Chapitre 15 : Pour les grands sportifs..... 197

Qu'est-ce que la VO ₂ max : ?	198
Où trouver l'énergie de l'effort ?	199
Les trois carburants de l'organisme	200
À chaque effort sa source d'énergie.....	201
Idées reçues sur l'alimentation du sportif.....	203
Boire pendant l'effort coupe les jambes	203
Le sportif doit manger beaucoup de viande	203
Les épinards sont riches en fer	203
Il faut prendre des comprimés de sel pendant l'effort	203
Le sport fait maigrir	203
Quoi manger le jour de la compétition ?	204
Il faut manger !	204
Il faut manger bien avant la compétition !	204
Il faut boire !	205
Les pâtes sont-elles bonnes pour les sportifs ?	206
Les besoins protéiques des sportifs	207
Sport d'endurance.....	207
Sport de haut niveau.....	208

Chapitre 16 : Si vous n'êtes pas sportif 211

Le sport ne fait pas maigrir !	211
L'activité physique, c'est quoi ?	213
Des objectifs à sa hauteur.....	213
Du sport au quotidien.....	214
La juste mesure.....	214
Un check-up s'impose !	215

Reprenez le sport en douceur	215
Le plaisir avant la performance !	216
Un nouveau sport : la marche nordique	216

***Cinquième partie : La méthode Montignac et les maladies métaboliques* 219**

Chapitre 17 : Le diabète 221

Le diabète de type-2.....	221
Les causes du diabète de type-2.....	222
Une épidémie planétaire	223
De plus en plus d'enfants diabétiques	224
Complications du diabète de type-2	224
La méthode Montignac convient-elle aux diabétiques ?	228
Le diabète de type-1.....	229
Les symptômes du diabète de type-1	230
Facteurs de risque du diabète de type-1	230
Comment prévenir l'apparition du diabète 1 ?	232
Le traitement médical du diabète-1.....	233
La méthode Montignac chez les diabétiques de type-1	234

Chapitre 18 : La prévention des risques cardio-vasculaires 235

La prévalence de la mortalité cardio-vasculaire	235
Le cholestérol, « c'est bon pour la santé » !	238
Les dosages sanguins du cholestérol	239
Les risques cardio-vasculaires liés au cholestérol	239
Les choix nutritionnels à mettre en œuvre	239
Perdre du poids	240
Bien choisir les lipides	240
limiter l'apport alimentaire en cholestérol	241
Augmenter la ration de fibres alimentaires	242
Boire un peu de vin rouge	242
Améliorer son hygiène de vie	242
Réduire l'hyperinsulinisme.....	243
Diminuer les triglycérides	244

Chapitre 19 : Les pathologies annexes 247

La cellulite : un privilège très féminin.....	247
Trois types de cellulite	248
Des prédispositions	248
Comment se débarrasser de la cellulite ?	248
Les solutions « miracles ».....	249

L'intolérance au gluten	251
Les intolérants sévères	251
Les intolérants légers	252
Mise en pratique de la méthode Montignac pour les intolérants au gluten	252
La rétention d'eau	254
Que faire contre la rétention d'eau ?	255
La ménopause	255
La ménopause n'est pas une maladie	256
Un facteur aggravant de la prise de poids	256
La constipation	258
Les causes	258
Rééducation	258
L'alimentation du constipé.....	259
Les colopathies	260
En présence de diverticulose colique.....	260
S'il n'existe pas de diverticulose colique.....	260
Conseils généraux	261
Le syndrome des ovaires polykystiques.....	262
L'hypothyroïdie.....	262
Les causes de l'hypothyroïdie	263
Symptômes de l'hypothyroïdie.....	263
L'hypothyroïdie est un facteur de prise de poids	264
Hypothyroïdie et méthode Montignac	264

Sixième partie : Les recettes Montignac 265

Chapitre 20 : Une alimentation saine.....267

Les mauvaises habitudes du monde moderne.....	267
Le retour aux valeurs traditionnelles.....	268
Quelques principes culinaires élémentaires	268
Se faire plaisir et faire plaisir aux autres.....	269
L'originalité de la cuisine Montignac	270
Des recettes simples rapides et pratiques.....	271
La gastronomie nutritionnelle.....	271

Chapitre 21 : Les entrées273

Courgettes farcies aux aubergines	273
Moussaka végétarienne.....	274
Terrine de champignons	275
Salade de crevettes	276
Salade terre et mer.....	276
Salade au saumon fumé et tomates séchées.....	277
Tartare de noix de saint-jacques au citron vert	278

Soupe à l'oignon.....	279
Soupe de courgettes glacée.....	279
Quiche au jambon de pays.....	280
Mille-feuille de poires et de magret de canard fumé.....	281
Chapitre 22 : Les poissons.....	283
Cabillaud aux deux poivrons.....	283
Queue de thon au romarin.....	284
Tajine de truite aux tomates confites.....	285
Saumon à la moutarde.....	285
Filets de sole en papillote.....	286
Dorade au coulis d'olives noires.....	287
Filets de rougets à la tomate.....	288
Papillotes de saint-jacques au citron vert.....	289
Langoustines sautées au poivre vert.....	289
Crevettes au gingembre.....	290
Les accompagnements.....	291
Idées d'accompagnements des recettes de poissons.....	291
Spaghettis de courgette au pistou.....	292
Chapitre 23 : Les viandes.....	293
Filet de poulet au soja.....	293
Steak haché au paprika.....	294
Foie gras poêlé aux pommes.....	295
Magret de canard aux échalotes et à la crème de soja.....	295
Filet mignon à la moutarde.....	296
Gigot d'agneau à la tomate.....	297
Côtes de veau aux poires.....	298
Coquelets sauce au vin.....	298
Brochettes de dinde marinées.....	299
Poulet aux pois chiches.....	300
Chapitre 24 : Les desserts.....	303
Tiramisu aux fruits rouges.....	303
Clafoutis aux poires.....	304
Sablés d'amande à la farine de pois chiches.....	304
Entremets au son d'avoine.....	305
Meringues noires aux amandes.....	306
Mendiants au chocolat.....	306
Tarte aux pommes Montignac.....	307
Verrines glacées à la pêche et à la pistache.....	308
Soupe de nectarines.....	309
Fondant au chocolat amer.....	309
Mousse au chocolat.....	310

Septième partie : La Partie des dix.....313**Chapitre 25 : Les dix règles d'or de la phase-1.....315**

1. Faites à heures fixes trois repas par jour et ne sautez jamais de repas 315
2. Mangez à satiété des quantités normales, sans exagération, sans restriction quantitative et sans compter les calories..... 315
3. Les repas doivent être structurés et variés en faisant les bons choix alimentaires dans chacune des catégories de macronutriments 316
4. L'équilibre alimentaire entre les principaux macronutriments doit se faire sur la journée 316
5. Le petit déjeuner sera majoritairement de type glucido-protéique avec peu ou pas de graisses..... 316
6. Le déjeuner sera majoritairement de type protido-lipidique et les glucides associés auront obligatoirement un index glycémique très bas 317
7. Le dîner sera, soit identique au déjeuner, soit de type glucido-protéique 317
8. Évitez toute forme de grignotage entre les repas 317
9. Limitez au minimum la consommation de graisses saturées 318
10. Ne buvez jamais de boissons sucrées ni light 318

Chapitre 26 : Les dix règles d'or de la phase-2.....319

1. Gardez et poursuivez les bonnes habitudes alimentaires acquises en phase-1 319
2. Au petit déjeuner, continuez à faire des repas glucido-protéiques 319
3. Au déjeuner, continuez à faire des repas protido-lipidiques 319
4. Au dîner, continuez à faire, majoritairement, des repas glucido-protéiques (quatre ou cinq par semaine) 320
5. Gérez bien la règle des écarts..... 320
6. Pensez à toujours anticiper la consommation éventuelle d'un aliment à IG élevé 320
7. Tenez compte de l'intérêt de la charge glycémique..... 320
8. Ne vous laissez jamais aller, même dans les situations difficiles 321
9. Il est possible de boire un peu plus de vin en phase-2 321
10. L'apéritif est autorisé en phase-2 321

Chapitre 27 : Les dix mesures à mettre en œuvre pour faire baisser le cholestérol323

1. Perdre du poids 323
2. Diminuer la consommation de viande 323
3. Faire le bon choix des viandes..... 323
4. Éviter la charcuterie trop grasse 323
5. Préférer les poissons 324

6. Manger peu (voire pas du tout) de beurre.....	324
7. Prendre du lait écrémé et des laitages à 0 % de matières grasses	324
8. Consommer des aliments à index glycémique bas et surtout très bas	324
9. Majorer sa consommation d'acides gras mono et polyinsaturés végétaux.....	325
10. Boire (éventuellement) du vin riche en tanins	325

**Chapitre 28 : Les dix produits indispensables pour réussir la méthode
Montignac327**

1. Le véritable pain intégral Montignac	327
2. Le muesli Montignac.....	327
3. Les spaghettis Montignac à IG très bas.....	327
4. Les lentilles vertes	328
5. L'huile d'olive.....	328
6. Les amandes	328
7. Les graisses d'oie et de canard	328
8. L'huile de colza vierge	328
9. Le yaourt au soja	329
10. Le fructose Montignac.....	329

Huitième partie : Les annexes 331

Annexe 1 : L'équilibre acide-base333

Annexe 2 : La table des index glycémiques343

Annexe 3 : Avertissements concernant les index glycémiques353

Annexe 4 : L'histoire du « véritable pain intégral Montignac »357

Annexe 5 : 4 semaines de menus Montignac.....361

Annexe 6 : Bibliographie.....367

Annexe 7 : Les adresses utiles.....375

Index 377

À propos de Michel Montignac

Petit, Michel Montignac était un enfant obèse ; son père était lui aussi obèse.

Après des études de Sciences Politiques et une spécialisation en Sciences Humaines, il mène une carrière de cadre supérieur dans l'industrie pharmaceutique au niveau international.

Au début des années 1980, il décide d'entreprendre des recherches sur la nutrition (afin de résoudre son problème de poids), à partir des informations scientifiques auxquelles il a accès dans son milieu professionnel.

Alors qu'il séjournait, au centre de recherche de la société pour laquelle il travaillait aux USA, il entreprit une investigation des publications scientifiques de l'époque sur la nutrition et le diabète.

Il fut interpellé par des études publiées en 1976-1977 par Crapo, un chercheur en diabétologie de l'université de Stanford en Californie.

Ces études montraient pour la première fois que, contrairement à ce que l'on avait cru jusqu'alors, les glucides n'avaient pas les mêmes effets sur la glycémie. Elles indiquaient que, pour un contenu en glucide pur identique, l'élévation de la glycémie après le repas était différente et même très différente d'un glucide à l'autre, que le glucide soit simple ou complexe.

Crapo suggérait ainsi qu'un régime composé exclusivement de glucides qui induisaient une faible glycémie, pouvait avoir un effet positif dans le contrôle de la glycémie du diabétique.

Michel Montignac, qui n'était pas diabétique mais seulement en surcharge pondérale importante, eut l'idée d'expérimenter ce régime sur lui-même, après avoir remarqué que 85 % des diabétiques sont aussi obèses. Ayant perdu ainsi 16 kilos en trois mois, sans restriction calorique aucune, il fut encouragé à continuer activement ses recherches dans cette direction.

Il découvrit alors qu'un chercheur canadien, Jenkins, avait, conjointement aux travaux de Crapo, entrepris de hiérarchiser l'amplitude glycémique de chaque glucide par rapport à une valeur standard, celle du glucose, à qui la valeur 100 était arbitrairement donnée. Chaque glucide se voyait ainsi attribuer son propre index glycémique (IG).

C'est donc à cette époque (début des années 1980) que Michel Montignac élabore les prémices d'une méthode d'amaigrissement originale le conduisant ainsi à être le premier au monde à y intégrer le concept d'index glycémique (IG).

Il fit ainsi la démonstration qu'il était possible de maigrir en mangeant normalement, sans restriction (contrairement au régime hypocalorique dont le fondement est la diminution calorique) par le seul choix des glucides. Ses nouveaux principes nutritionnels furent alors validés sur une centaine de personnes de son entourage qui, toutes, ont perdu du poids avec succès.

En 1986, Michel Montignac écrit son premier livre : *Comment maigrir en faisant des repas d'affaires*, qui s'adresse plus particulièrement aux managers, qui, comme lui, ont l'obligation professionnelle de manger souvent au restaurant.

Publié pourtant à compte d'auteur, ce livre devient rapidement un best-seller (550 000 exemplaires). Ce succès inattendu encourage Montignac à approfondir ses recherches en s'entourant d'une équipe de scientifiques. Il quitte alors l'industrie pharmaceutique pour se consacrer entièrement au développement et à la promotion de ce qui devient « la méthode Montignac ».

En 1987, il publie le fameux *Je mange donc je maigris*, la version grand public de sa méthode, qui s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Le succès de ce livre est sans précédent. Vendu dans une quarantaine de pays, il bat tous les records de vente dans son domaine : 20 millions d'exemplaires, dont plus de 6 millions en France.

En 2001, une grande étude canadienne publiée dans le prestigieux *British Journal of Nutrition* apporte une véritable consécration scientifique à la méthode Montignac. Le professeur Dumesnil, auteur de cette étude, montre que non seulement la méthode Montignac est plus efficace que ses concurrentes pour perdre du poids, mais aussi que son suivi, outre la perte de poids, se traduit par une diminution des facteurs de risques cardiovasculaires (notamment une diminution de 35 % des triglycérides au terme du sixième jour).

Au cours de ces 15 dernières années, plus de 300 études scientifiques sont venues confirmer l'intérêt des index glycémiques dans la lutte des maladies métaboliques, et en particulier de l'obésité.

Mais Michel Montignac, qui est l'un des pionniers en la matière, reste, après 25 ans de recherche dans ce domaine, l'un des meilleurs experts au monde.

Michel Montignac a publié une quinzaine d'ouvrages sur sa méthode et ses déclinaisons (recettes de cuisine), mais aussi sur la santé en général, en rapport notamment avec certains aliments : le vin, l'huile d'olive, le pain, le chocolat... Ses livres sont publiés dans 45 pays et traduits en 26 langues.

Michel Montignac consacre l'essentiel de son temps à ses recherches et à la promotion de sa méthode. Il intervient régulièrement dans des congrès et

symposium scientifiques ainsi que dans des salons spécialisés organisés sur le thème de la santé.

C'est à ce titre qu'il a été depuis 20 ans et qu'il est toujours l'un des spécialistes incontournables de l'amaigrissement.

Une gamme de produits nutritionnels bio à la marque Montignac[®], 100 % conforme aux principes de la méthode Montignac (index glycémique bas et très bas) est disponible depuis plus de 15 ans dans le réseau des boutiques de produits santé en France, dans une vingtaine de pays étrangers et sur Internet (www.montignac-shop.com; www.pain-integral-montignac.com).

Michel Montignac est marié avec une citoyenne américaine. Il est le père de cinq enfants (dont trois issus d'une précédente union). Originaire du Sud-Ouest (Angoulême), il vit désormais en Haute-Savoie après avoir habité Paris pendant 20 ans.

Site officiel de Michel Montignac : www.montignac.com



Michel Montignac sur Internet

Pour en savoir plus sur Michel Montignac, retrouvez-le sur Internet à :

<http://methode-montignac.aujourd'hui.com/videos/>

Titre de la vidéo : Qui suis-je ?

Introduction

Non, il ne s'agit pas d'un énième livre de régime, mais d'une invitation à une véritable « révolution diététique ». La méthode Montignac n'est pas un régime au sens traditionnel et restrictif du terme, mais un mode alimentaire salubre dont l'objectif n'est pas seulement de retrouver pour toujours son poids idéal, mais aussi et surtout de se maintenir dans une santé optimale.

On « fait du gras » sur le dos des gros !

Les statistiques montrent qu'aujourd'hui 70 % des femmes et 40 % des hommes se préoccupent de leur poids. Cela représente donc un marché considérable sur lequel s'active une pléthore de marchands de régimes peu scrupuleux, dont le seul souci est de « faire du gras » sur le dos des gros.

Leur accroche marketing est d'ailleurs toujours la même : ils vous proposent (comme par miracle !) de perdre beaucoup de poids en un temps record. Le rêve en quelque sorte de toute personne en surcharge réelle ou imaginaire !

Or ces régimes sont toujours plus ou moins de la même veine : il s'agit de diminuer les apports caloriques quotidiens, et en particulier de supprimer les graisses qui sont hypercaloriques.

En fait, cela fait trois quarts de siècle que des amaigrisseurs d'opérette, des médecins généralistes opportunistes et surtout la corporation des nutritionnistes et autres diététiciens patentés nous rebattent les oreilles de principes diététiques éculés, dont l'inefficacité avérée est d'une ampleur abyssale. Car comme nous le verrons plus loin en détail, la prévalence de l'obésité n'a cessé d'augmenter depuis un siècle. Et depuis 50 ans que l'on s'en préoccupe très sérieusement, sa progression a dramatiquement empiré. Elle est même désormais exponentielle.

Pourquoi « Maigrir pour les Nuls » ?

Ils sont légion, ceux (et surtout celles) qui, pour avoir voulu perdre quelques kilos, se sont retrouvés (yoyo oblige) avec une surcharge trois à quatre fois plus élevée. Sans parler des troubles du comportement alimentaire (anorexie et boulimie) qui ont transformé de simples candidats à un amaigrissement modeste en de véritables malades.

Alors, si l'on veut échapper au massacre et éviter de finir obèse après avoir tenté de perdre cinq kilos pour faire bonne figure sur la plage, il convient de faire un tout petit effort (lequel est à la portée de tous les Nuls) pour comprendre deux choses :

- ✓ pourquoi la diététique traditionnelle s'est lamentablement trompée en promouvant des croyances totalement erronées, et
- ✓ comment on peut véritablement maigrir sans se serrer la ceinture, autrement dit, sans se priver de manger.

Et croyez-moi, après avoir lu ce livre comme un roman, vous aurez, sans le moindre surmenage, parfaitement bien compris que l'on ne maigrit pas parce que l'on mange moins, mais parce que l'on mange mieux, et que le meilleur moyen de perdre du poids (efficacement et durablement), c'est de manger ! Mais en faisant les bons choix alimentaires.

Une nouvelle approche nutritionnelle

L'objectif de ce livre, c'est d'abord de vous faire découvrir et comprendre pourquoi la diététique traditionnelle (et non moins officielle), s'est complètement trompée en mettant l'accent uniquement sur le facteur énergétique de l'aliment.

Mais cet ouvrage entend aussi et surtout vous faire découvrir et comprendre plusieurs choses :

- ✓ Il existe une autre alternative à la diététique de l'échec.
- ✓ Cette nouvelle approche nutritionnelle, dont les fondements ont été largement validés depuis 20 ans, considère que le facteur essentiel de la prise de poids n'est pas énergétique mais hormonal.
- ✓ C'est la nature des aliments (dans leur composition physico-chimique) qui stimule indirectement une hormone clé (l'insuline) et qui induit ainsi les mécanismes métaboliques conduisant, soit au stockage de l'énergie du repas (prise de poids), soit à son brûlage (amaigrissement).

- ✓ C'est donc plus par un choix qualitatif des aliments que l'on pourra générer l'amaigrissement et ce, sans restriction quantitative.
- ✓ On pourra ainsi maigrir, sans se mortifier, en mangeant à sa faim.
- ✓ On pourra aussi manger normalement des aliments festifs, sans se culpabiliser.
- ✓ Le risque de reprise de poids (phénomène yoyo) n'aura pas lieu d'être du fait de l'absence de restriction.
- ✓ Les facteurs de risques cardio-vasculaires (cholestérol, triglycéride, hypertension...) seront diminués substantiellement.
- ✓ Le mode alimentaire qui sera adopté est parfaitement équilibré, et naturellement riche en micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments).

Comment allons-nous procéder ?

Lisez ce livre comme un roman

Vous êtes impatient(e) de commencer la méthode et surtout d'obtenir les premiers résultats. Vous pourriez donc être tenté(e) d'aller directement dans les annexes où se trouvent des menus. Abandonnez tout de suite ce funeste projet car le résultat serait aussi désastreux que si vous vouliez jouer du piano sans avoir jamais appris la moindre note de musique.

Heureusement pour vous, les principes de la méthode Montignac sont plus faciles à comprendre que le solfège. Ce que je vous demande, c'est de suivre scrupuleusement les différentes parties et leurs chapitres respectifs en suivant leur ordre chronologique.

Chaque information qui vous est donnée dans un chapitre vous sera indispensable à la compréhension du chapitre suivant. Rassurez-vous, nous prendrons suffisamment de temps pour en définir chaque fois les tenants et les aboutissants afin que vous en compreniez bien toute la matière. Nous enfoncerons toujours suffisamment le clou pour que la compréhension des points essentiels se fasse systématiquement.

Tout ce qui est très important est de toute façon reformulé plusieurs fois.

Vous verrez que tout est simple et facile à comprendre à condition de progresser dans le rythme que je vous propose. N'essayez donc surtout pas de brûler les étapes, car vous risqueriez de passer à côté d'une information

capitale. Si vous oubliez un maillon de la chaîne en cours de route, vous risquez de vous retrouver à un moment donné dans une impasse, ce qui pourrait ralentir l'atteinte de vos objectifs.

Mais je ne me fais pas trop de souci. Car j'ai toujours remarqué dans mes cours que ce sont ceux qui se considèrent *a priori* comme nuls, avec beaucoup de modestie d'ailleurs, qui se révèlent en définitive d'excellents élèves, qui *in fine* obtiennent les meilleurs résultats.

Voici les huit parties de ce livre, que je vous propose de découvrir l'une après l'autre :

Première partie : Rompre avec les idées reçues

Cette partie est essentielle, car il est très important de bien comprendre, d'une part, pourquoi les anciens régimes font fausse route, d'autre part, que, contrairement à ce que l'on nous a affirmé, le facteur énergétique n'est pas déterminant dans la prise de poids. Nous découvrirons donc pourquoi c'est la nature de l'aliment, et notamment son potentiel métabolique (mesuré par l'IG, index glycémique), qui, en fonction de ses caractéristiques, orientera l'énergie du repas vers le stockage au détriment du brûlage et inversement.

Deuxième partie : Méthode Montignac : l'apprentissage nutritionnel

Dans cette partie, nous découvrirons les fondements de la méthode Montignac, et en particulier le concept de l'index glycémique (IG) qui en est le principe fondateur. La deuxième partie sera aussi consacrée à la découverte (ou à la redécouverte) des grandes catégories alimentaires. Car même si l'on croit les connaître pour les avoir plus ou moins étudiées par ailleurs, il conviendra de réaliser que certaines notions communément répandues sont erronées. C'est notamment le cas de la distinction entre « sucres lents » et « sucres rapides » qui est totalement fautive.

Troisième partie : La méthode Montignac : action !

La troisième partie concernera la mise en œuvre proprement dite de la méthode Montignac. Nous verrons qu'elle se décline sur deux phases

successives, la première (qui se déroule sur plusieurs mois) étant celle de la perte de poids et la seconde, la stabilisation définitive.

Manger est une des conditions du succès de la méthode. Nous verrons donc comment orchestrer les trois repas de la journée dans tous les cas de figure possibles (à la maison, au travail, au restaurant...) afin de toujours se retrouver dans le respect des choix alimentaires conformes aux principes de la méthode. Et nous verrons aussi l'application de la méthode Montignac pour les végétariens.

Quatrième partie : Le sport et l'exercice physique

La quatrième partie sera consacrée au sport et à l'exercice physique, qui, même s'ils ne sont pas obligatoires pour perdre du poids, peuvent constituer une aide supplémentaire efficace et sont de toute manière toujours bons pour la santé en général.

Cinquième partie : La méthode Montignac et les maladies métaboliques

Au cours de la cinquième partie, nous passerons en revue les différentes pathologies métaboliques qui sont souvent associées à la surcharge pondérale, *a fortiori* l'obésité. C'est notamment le cas du diabète, des facteurs de risques cardio-vasculaires (cholestérol, triglycérides, hypertension...) mais aussi des affections secondaires telles que la cellulite, la constipation, l'intolérance au gluten ainsi que des pathologies chroniques comme l'hypothyroïdie.

Sixième partie : Les recettes Montignac

Dans la sixième partie, il vous sera offert une quarantaine de recettes Montignac extrêmement simples et rapides à exécuter, même si vous n'êtes pas un cordon bleu. Vous trouverez aussi en annexe des exemples de menus hebdomadaires qui vous permettront de bien comprendre comment les choix alimentaires, spécifiques à la méthode Montignac, peuvent s'harmoniser avec facilité.

Septième partie : La Partie des dix

La septième partie sera consacrée aux fameux Dix commandements qui sont incontournables dans tous les ouvrages qui s'adressent aux Nuls. Les dix commandements de la méthode Montignac nous permettront notamment d'en synthétiser les grands principes qui en ont fait une méthode d'amaigrissement universelle, car adaptable à toutes les cultures.

Huitième partie : Les annexes

Cette partie s'adresse aux Nuls qui veulent en savoir plus sur l'équilibre acide-base, les index glycémiques, mais aussi sur l'histoire du « véritable pain intégral Montignac » et la manière de le commander. Et pour vous aider à suivre sans contrainte la méthode Montignac, l'auteur vous offre aussi la table des index glycémiques, quatre semaines de menus tout prêts, de nombreuses pistes de lecture et adresses utiles.

Les icônes utilisées dans ce livre

Comme tous les ouvrages de la collection « Pour les Nuls », celui-ci est émaillé de petites icônes dont l'objet est d'attirer votre attention sur un point particulièrement important :



Cette icône attire l'attention sur une information capitale pour la compréhension de notre sujet mais aussi et surtout pour la compréhension de la méthode, de ses fondements et de ses principes.



Cette icône reprend une information importante déjà rencontrée et que vous avez tout intérêt à mémoriser.



Le texte signalé par cette icône est un peu technique, mais il ne doit pas pour autant être occulté, au contraire. La méthode Montignac est particulièrement efficace en termes de résultats obtenus, mais il est impératif, pour sa mise en œuvre d'en comprendre les principes. Nous ferons la moitié du chemin pour vous en étant le plus pédagogique possible. Mais il vous faudra quand même fournir un tout petit effort intellectuel pour arriver à une maîtrise totale.



C'est le bref récit d'un fait, notamment d'un fait curieux, peu commun et parfois amusant qui illustre une affirmation et éclaire ainsi votre compréhension générale du sujet traité dans ce livre. Mais cela peut être aussi le récit d'un fait (historique ou statistique) dont la connaissance permet de mieux comprendre la thèse développée dans ce livre



Cette icône signale des astuces qui vous permettront de vous sortir de toutes les situations particulières, quand vous aurez peut-être l'impression que les principes de la méthode sont difficiles, voire impossibles à appliquer.



Soyez sur vos gardes si vous rencontrez cette icône ! Car elle signale un sérieux risque et vous explique comment l'éviter.



Cela se rapporte à une affirmation qui a fait l'objet d'une démonstration scientifique, par la publication d'une étude notamment.



Il s'agit d'une ou plusieurs informations (voire de conseils) non indispensables, mais qu'il est toujours bon de connaître, à la fois pour la culture générale mais aussi pour optimiser les chances de réussite dans les domaines de l'amaigrissement ou de la santé.



Cette icône renvoie à une vidéo gratuite sur Internet qui approfondit le sujet traité. Retrouvez Michel Montignac, mais aussi Catherine et Serge sur le web !

Première partie

Rompre avec les idées reçues



Dans cette partie...

Si vous voulez vraiment comprendre pourquoi vous avez tendance à prendre du poids et surtout comment vous allez définitivement retrouver un poids idéal (pour toujours !) tout en continuant à manger normalement, il importe que vous en connaissiez les paramètres.

Il s'agit en premier lieu de chasser les idées reçues. On vous a fait croire que si vous preniez du poids, c'est parce que vous mangiez trop et que vous ne faisiez pas assez d'exercice. Cette première partie va vous démontrer que c'est faux, et pourquoi.

Chapitre 1

L'échec des anciens régimes

Dans ce chapitre :

- ▶ Le mythe de la minceur et de la grosseur selon les époques
- ▶ L'explosion de l'obésité depuis le début du xx^e siècle
- ▶ Les nombreux paradoxes du « manger moins »
- ▶ L'échec du régime basses calories

Nous sommes tous préoccupés par notre poids. Surtout les femmes ! Car la pression de la mode de la minceur dans notre société est devenue particulièrement sévère avec elles.

Minceur et grosseur à travers les époques

Marilyn Monroe, un boudin ?

Au milieu du xx^e siècle, la silhouette de Marilyn Monroe, dont les voluptueuses rondeurs étaient à l'actif de ses charmes, faisait figure d'idéal. Aujourd'hui, aucune femme n'aurait la faiblesse de s'en réclamer. Car les canons de la minceur,

dont les médias se font constamment l'écho, tendent plutôt vers la maigreur. Nous en voulons pour preuve les mannequins longilignes et squelettiques, voire décharnés, qui font la une de tous les magazines féminins.

Mensonges et papier glacé

Imaginons que, dans 100 ans, des historiens décident de déterminer quelles étaient les formes du corps féminin au début du ^{xxi}^e siècle. Après avoir compulsé les nombreux magazines de cette époque et constaté que toutes les photos qu'ils contiennent exhibent des silhouettes féminines longilignes dont la minceur et la maigreur sont incontestablement la norme, ils ne manqueraient certainement pas d'en conclure que c'était ainsi que devait être le profil de toutes les femmes de l'époque en question. Ces historiens seraient évidemment dans l'erreur totale.

Nous commettons exactement la même erreur aujourd'hui lorsque nous contemplons les *Trois Grâces* de Raphaël, les *Sirènes* de Rubens, ou plus près de nous, les *Nus* de Renoir, les sculptures de Maillol ou les *Baigneuses* de Courbet. Le moins que l'on puisse dire, c'est que toutes ces œuvres d'art représentent des femmes bien en chair et qu'il serait apparemment logique de penser que toutes les femmes étaient ainsi autrefois : rondouillardes et potelées.

Il serait pourtant bien plus pertinent de se demander si les peintres du passé cherchaient bien à projeter dans leurs œuvres la réalité du moment ou s'ils ne désiraient pas plutôt représenter un idéal féminin qui était l'exception de l'époque.

De la même manière, les magazines modernes s'efforcent aujourd'hui de façon évidente de développer l'image d'un corps féminin atypique qui n'est en fait que la projection du rêve de leurs lectrices.

Le culte de la rareté !



Nous n'avons, en somme, que le culte de ce qui est rare et exceptionnel. Être gros, autrefois, était un signe de réussite sociale. Cela signifiait que l'on avait une table « bien garnie » tous les jours, situation ne concernant que quelques privilégiés. Inversement, la maigreur et la minceur étaient le lot de la majorité de la population, et en particulier des plus pauvres.

C'est pourquoi les formes généreuses et les rondeurs opulentes, qui relevaient de l'exception, correspondaient aux canons de la beauté.

Signe extérieur de richesse...

Il faut également savoir que l'approvisionnement alimentaire était autrefois très aléatoire pour la majorité de la population. Les guerres, les jacqueries, les mauvaises récoltes, pouvaient à tout moment déboucher sur une disette,

voire une famine. Manger à sa faim tous les jours était un luxe que seuls les nantis pouvaient s'offrir. C'est pourquoi les masses grasses que l'on pouvait avoir la chance de posséder constituaient une réserve précieuse pour le cas où un rationnement serait imposé par les circonstances.

La surcharge pondérale, quand elle existait, représentait donc une sorte « d'assurance tout risque » contre les aléas des récoltes et n'avait pas une connotation négative comme aujourd'hui. Elle était vécue au contraire comme une sécurité d'autant plus recherchée qu'elle était rare.

... et de bonne santé !

L'embonpoint était aussi, autrefois, un critère de bonne santé et par conséquent de robustesse. Le gros bonhomme ne pouvait donc être qu'un solide travailleur. Quant à la femme bien en chair, elle ne pouvait être qu'une bonne génitrice qui accueillerait sans problème dans ses flancs généreux de multiples grossesses prometteuses. Cette représentation idéalisée de la femme plantureuse est encore en vigueur dans un certain nombre de pays du tiers-monde mais aussi dans de nombreux pays arabes.

Pour être libérée, la femme doit maigrir !

Dans les pays occidentaux, c'est au cours de la première moitié du xx^e siècle que les mentalités commencèrent à évoluer. Les mouvements de libération de la femme entreprirent de débarrasser cette dernière des contraintes vestimentaires du passé et en particulier du corset. Les modes qui accompagnèrent cette évolution autorisèrent alors des vêtements plus légers, plus courts et plus moulants, qui allaient contribuer à épouser le galbe du corps et mettre notamment en valeur les attributs féminins.

Sur le plan esthétique, cette mode était évidemment plus flatteuse pour les minces que pour les rondes, d'où la naissance d'une motivation à maigrir pour celles qui étaient en surpoids.

Mais parallèlement à ces phénomènes socioculturels, deux facteurs allaient être déterminants pour accentuer encore le poids de la minceur : la généralisation de l'embonpoint, voire de l'obésité, dans le pays leader qu'est l'Amérique, et d'autre part, la découverte faite par la médecine que la surcharge pondérale est en réalité un très sérieux facteur de risque pour la santé.

L'ère de l'obésité

Évolution de l'obésité dans les principaux pays occidentaux depuis 1910

	1910	1935	1960	Rapport OMS* 1997	2009	Progression depuis 1910
USA	3 %	8 %	16 %	33 %	36 %	1 200 %
FRANCE	2 %	4 %	6,5 %	8,5 %	14,5 %	725 %
ROYAUME-UNI	2 %	4 %	7 %	16 %	22 %	1 100 %
ALLEMAGNE	3 %	5 %	10 %	22 %	23 %	766 %
ESPAGNE	2 %	3 %	5 %	9 %	15 %	650 %

* Organisation Mondiale de la Santé



La prévalence de l'obésité a véritablement explosé depuis le début du xx^e siècle. C'est un phénomène sans précédent dans l'histoire de l'humanité. Car pendant des siècles, voire des millénaires, l'obésité humaine, selon les pays et les époques, n'a jamais dépassé 2 % à 3 %.

Une infime proportion de la population était en effet beaucoup plus grosse que la moyenne sans que l'on sache vraiment pourquoi. Il s'agissait de ce que l'on appelle une obésité d'origine génétique. De la même manière qu'il y a toujours eu, à quelque époque que ce soit, un tiers des hommes qui étaient chauves à l'âge mûr, il y a toujours eu, que ce soit dans l'Antiquité, au Moyen Âge ou à la Révolution française, 2 % à 3 % des gens qui étaient obèses. C'était donc la situation dans laquelle se trouvaient les populations des pays occidentaux au début du siècle dernier.

Or, les statistiques montrent que la courbe moyenne de poids commence sérieusement à s'élever à partir de 1910. Comme l'indique le tableau ci-dessus, la progression est générale pour l'ensemble des pays industrialisés, mais elle va être beaucoup plus importante dans les pays anglo-saxons que dans les pays latins. Le champion toutes catégories étant comme l'on sait les USA, où l'obésité en un siècle a été multipliée par 1 200 % pour se situer aujourd'hui à près de 36 %.

Trop gros ? Mangez moins !

En 1935, alors que le taux d'obésité aux USA était déjà près de 10 %, un certain nombre de scientifiques, à qui les pouvoirs publics avaient demandé d'établir un diagnostic, déclarèrent d'une manière quasi unanime et, il faut

l'avouer, totalement arbitraire, que « si les Américains étaient trop gros, c'est parce qu'ils mangeaient trop et qu'ils ne faisaient pas assez d'exercice ».

Les recommandations qui en découlaient relevaient donc du simple bon sens. Pour maigrir, les gros devaient évidemment :

- ✓ manger moins, en termes de calories, et notamment moins de graisses, lesquelles sont très riches en calories,
- ✓ faire beaucoup plus d'exercice.

En d'autres termes, les solutions préconisées pour enrayer la progression de l'obésité consistait à :

- ✓ réduire les apports énergétiques d'une part, et
- ✓ augmenter les dépenses énergétiques d'autre part.

Le régime hypocalorique était né !

Le mythe de la chaudière (ou la théorie des calories)

D'une manière tout à fait naïve, voire simpliste, on a ainsi comparé l'organisme humain à une vulgaire chaudière. Si les apports énergétiques, pensait-on, sont supérieurs aux dépenses, tout n'est pas « brûlé », et l'excédent est alors automatiquement, et « logiquement », mis en réserve. C'est ainsi que l'on grossit.

Inversement, si les apports énergétiques sont inférieurs aux dépenses, l'organisme est obligé d'utiliser ses réserves pour satisfaire ses besoins. Et c'est de cette manière que l'on maigrir.

Raisonné ainsi, comme le font encore aujourd'hui tant de professionnels de la diététique, c'est ignorer délibérément les phénomènes d'adaptation et de régulation du corps humain. C'est occulter les différents mécanismes métaboliques. C'est faire fi des connaissances que l'on a désormais de la physiologie digestive. Mais c'est aussi nier les particularités individuelles, qui font que chaque être est unique.

Régime hypocalorique : croyance ou certitude ?

Claude Bernard, qui vécut au XIX^e siècle, est l'un des pères de la médecine moderne. Il est notamment connu pour être le fondateur de la méthode

expérimentale. C'est celle que tout scientifique est tenu de mettre en œuvre pour valider ou invalider une hypothèse par l'expérimentation. Or, s'il est un domaine scientifique qui a complètement échappé à la méthode expérimentale, c'est bien la diététique hypocalorique.

Et si la théorie des calories n'a jamais fait l'objet de la moindre validation scientifique, et encore moins d'une expérimentation dans les règles de l'art, c'est qu'elle relevait pour ses auteurs de l'évidence.

À quoi bon, en effet, s'efforcer de prouver une évidence !

Le régime hypocalorique n'a donc jamais fait l'objet d'une hypothèse validée par une expérimentation scientifique. Car ses principes relevaient d'une croyance que ses auteurs érigeaient en certitude !

La diététique de l'échec

Depuis 75 ans, la théorie des calories (et son corollaire, le régime hypocalorique) est le fondement de la diététique officielle de tous les pays industrialisés. Elle est enseignée dans toutes les écoles de médecine du monde et elle constitue dans la plus grande majorité des cas le fonds de commerce des nutritionnistes et autres diététiciens diplômés d'État.

Or la courbe de l'obésité mondiale a pendant la même période pris une allure quasi exponentielle, au point que l'OMS (Organisation mondiale de la santé) a qualifié en 1997 l'obésité de véritable pandémie planétaire.

Et pendant ce temps-là, la diététique de l'échec, qui n'est pas à un paradoxe près, a continué impunément, et continue encore aujourd'hui, comme si de rien n'était, à promouvoir ses croyances sans fondements, avec de surcroît la complicité des autorités officielles de santé.

Paradoxalement, dans un monde (celui de la diététique) qui se réclame pourtant de la plus élémentaire logique, « on ne change pas un régime qui ne marche pas » !

Le paradoxe nutritionnel

Depuis 1960, de nombreuses études épidémiologiques ont été entreprises dans de nombreux pays occidentaux, principalement aux USA, mais aussi en France. L'objectif de ces études était de mettre en évidence des corrélations entre l'explosion des maladies métaboliques dans les sociétés évoluées et certains facteurs de l'environnement tels que les choix alimentaires.

Le résultat de ces études était tellement inattendu et surprenant qu'on l'a qualifié de « paradoxe nutritionnel ».



L'épidémiologie

L'épidémiologie est l'étude des facteurs influant sur la santé et les maladies humaines. Elle compare notamment l'amplitude et la fréquence d'une pathologie dans un groupe humain exposé à un agent suspect et celles d'un groupe de personnes non exposées. L'objectif est notamment de mettre en évidence des hypothèses de liens de causes à effets entre des comportements et des pathologies bien spécifiques.

C'est par exemple grâce aux études épidémiologiques que l'on a pu prouver scientifiquement que les non-fumeurs, exposés passivement au tabagisme des fumeurs, augmentent de deux fois et demi leur risque de mourir d'un cancer du poumon.

Le département de nutrition de l'École de santé publique à Boston (USA) a notamment conduit de très grandes études épidémiologiques pendant 20 ans sur plus de 130 000 personnes de manière à mettre en relation des comportements alimentaires et des pathologies métaboliques. C'est ainsi qu'il a pu démontrer que la réduction de la consommation des graisses, comme le recommandent les nutritionnistes traditionnels, n'avait aucune efficacité durable dans la perte de poids et qu'elle était même de nature à augmenter les facteurs de risques cardio-vasculaires.

La baisse de la consommation calorique



Selon ces études épidémiologiques, la consommation calorique quotidienne moyenne dans les pays occidentaux aurait diminué d'environ 35 % au cours des 50 dernières années. Or, pendant la même période, l'obésité a augmenté de plus de 400 % aux USA et de plus de 300 % en Europe.

La situation est d'ailleurs particulièrement significative dans un pays comme la France. Car selon différentes études (Obépi 2003, SUVIMAX 2003), la consommation calorique moyenne des Français aurait diminué entre 1960 et 2003 de :

- ✓ 27,5 % pour les hommes ;
- ✓ 46 % pour les femmes ;

soit une diminution moyenne de 36 % pour l'ensemble de la population française. Or, comme précisé précédemment, l'obésité en France a paradoxalement été multipliée par trois pendant la même période.

Nous mangeons deux fois moins que nos grands-parents !



En 1935, la consommation calorique moyenne pour un homme était de 3 100 kcal et de 2 500 kcal pour les femmes. Or, en comparant ces chiffres à ceux de l'étude SUVIMAX, nous constatons que la diminution des apports moyens quotidiens des Français depuis 75 ans est de 50 %.

Cela voudrait dire que nous mangeons aujourd'hui deux fois moins que ne le faisaient nos grands-parents dans la première moitié du xx^e siècle. On n'a d'ailleurs aucun mal à s'en convaincre quand on retrouve les menus de baptêmes, communions, mariages et autres banquets de l'époque.

Les Français ne mangent pas assez mais sont trop gros !

Depuis 1980, les recommandations officielles des nutritionnistes quant aux besoins caloriques quotidiens minimaux sont de 2 500 calories pour les hommes et de 2 000 calories pour les femmes.



Or, l'étude SUVIMAX publiée en 2003 montre que les hommes consomment en réalité 2 196 calories et les femmes 1 570 calories. Cette étude démontre donc que les Français mangent en moyenne 20 % de moins que les recommandations des nutritionnistes. Et pourtant, ils n'arrêtent pas de grossir !

	Recommandations Officielles des nutritionnistes en 1980 (kcal/j)	Consommation calorique quotidienne réelle SUVIMAX 2003	ÉCARTS
HOMMES	2 500	2 196	- 14 %
FEMMES	2 000	1 570	- 27 %
Total			- 20 %



Autres enseignements de l'étude SUVIMAX

Les résultats de l'enquête SUVIMAX qui fut effectuée de 1995 à 2003 sur 13 000 Français représentatifs de l'ensemble de la population sont particulièrement symptomatiques du paradoxe nutritionnel de notre époque.

L'étude a montré que les apports énergétiques des Français sur la période en question (huit ans) ont diminué de 6 % et que, paradoxalement, l'obésité a augmenté de 31 % dans le même laps de temps.

L'étude a par ailleurs montré que :

- ✓ la consommation de graisses a diminué ;
- ✓ la consommation de glucides a augmenté ;

✓ la consommation de protéines est restée la même ;

✓ le temps passé à faire du sport a augmenté.

On constate ainsi que les Français sont plutôt respectueux des recommandations diététiques officielles. Mais force est de constater que, non seulement ces recommandations ne sont d'aucune efficacité pour stopper la progression de l'obésité, mais qu'en plus elles semblent même contribuer activement à en aggraver le développement.

Le sport : la fin du mythe ?

On a coutume de penser que l'une des causes de l'embonpoint, et *a fortiori* de l'obésité, c'est le manque d'exercice physique. Or, des études statistiques montrent que la pratique du sport en France a doublé au cours des quatre dernières décennies alors que, comme l'on sait, la prévalence de l'obésité n'a cessé de croître.

Ce qui est plus surprenant encore, c'est le fait que l'obésité est deux à trois fois plus élevée dans les pays anglo-saxons où la pratique du sport est générale, voire intensive, que dans les pays latins, qui pratiquent plus volontiers la sieste que l'exercice physique.

Régime et alimentation : pour en finir définitivement avec les préjugés

Ces études épidémiologiques mettent en évidence d'autres paradoxes.

- ✓ C'est dans les catégories socioprofessionnelles qui impliquent le plus d'exercice physique que l'on trouve le plus de personnes obèses.
- ✓ Inversement, c'est dans la catégorie des sédentaires (managers notamment) qu'il y a le moins d'obèses et le plus de gens minces.
- ✓ Paradoxalement, les Crétois, qui consomment 45 % de graisses par rapport aux 30 % recommandés, ont un IMC (indice de masse corporelle) de 24, inférieur à l'idéal de 25.
- ✓ Autre paradoxe : c'est dans les pays où la consommation de graisses est la plus faible (inférieure aux recommandations officielles) que l'obésité est la plus forte. En Afrique du Sud, par exemple, la consommation moyenne de graisses est de 22 % des apports caloriques journaliers, au lieu des 30 % recommandés par les nutritionnistes, alors que l'IMC qui mesure le degré d'obésité est de 39 par rapport à une norme idéale de 25. Même chose pour l'Arabie Saoudite, où la consommation de graisses est de 24 % alors que l'IMC est de 49.

La chute de l'ancien régime



L'enseignement que l'on peut donc tirer de toutes ces études scientifiques, c'est que, contrairement à ce que l'on a voulu nous faire croire, il n'y a pas de corrélation entre la corpulence d'une population donnée et le niveau de ses apports caloriques. Et il n'y a pas non plus de corrélation avec le niveau de sa dépense physique.

Il convient donc de réaliser que les professionnels de la diététique se sont trompés depuis trois quarts de siècle en pensant que le facteur énergétique était déterminant dans la prise de poids.

Il ne s'agit pas évidemment de nier totalement l'effet calorique de notre alimentation, mais plutôt d'admettre que ce facteur est secondaire dans la prise de poids.

D'ailleurs, le professeur Creff l'avait bien montré dans ses statistiques personnelles. Sur 8 500 patients obèses qu'il avait vus en consultation, il avait déterminé que seulement 15 % d'entre eux étaient obèses parce qu'ils mangeaient trop. 35 % mangeaient des quantités normales. Mais le plus surprenant, c'est que 50 % d'entre eux mangeaient moins (et pour certains beaucoup moins), ce qui ne les empêchait pas pour autant d'être obèses.

Force est donc d'admettre une bonne fois pour toutes que les recommandations diététiques officielles, désespérément restrictives, qui nous ont été faites depuis 75 ans sont sans fondements. C'est ce qui explique pourquoi la prévalence de l'obésité dans le monde n'a pas été réduite comme c'est l'objectif poursuivi depuis de nombreuses décennies.