

HERVÉ POUCHOL

PRÉFACE DE JEAN-LUC PETITRENAUD

RÉGIME
LE POUR ET
DUKAN
LE CONTRE

**L'homme qui veut faire
maigrir la planète. ENQUÊTE !**



éditions du
ROCHER

D O C U M E N T

RÉGIME DUKAN
LE POUR ET LE CONTRE

HERVÉ POUCHOL

Avec la collaboration de Gwenndoline Sauval

RÉGIME DUKAN
LE POUR ET LE CONTRE

Préface de Jean-Luc Petitrenaud

Directrice de collection : Monique Delanoue

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés
pour tous pays.

© Éditions du Rocher, 2011.

ISBN : 978-2-268-07117-6

SOMMAIRE

Préface de Jean-Luc Petitrenaud	9
1. Mon expérience personnelle	13
2. Qui est le docteur Dukan ?	23
3. Les bases du régime Dukan	33
4. La différence avec les autres régimes	45
5. Avantages, inconvénients et dangers du régime	67
6. Pourquoi un tel succès ?	83
7. Du business	99
8. Un régime qui coûte cher !	117
9. La parole aux utilisateurs	127
10. L'avis des médecins	159
11. Dukan = jackpot	185
12. Face à face	195
Remerciements	222
Blogs consultés	223

PRÉFACE

Que celui qui n'a jamais fait de régime dans sa vie me jette la première pierre. Nous vivons à une époque où l'apparence prévaut souvent sur le mental. Nous vivons à une époque surmédiatisée où les risques de santé sont brandis quotidiennement. Alors chacun y va de sa formule pour affoler le goûteur de plaisir. À la première lichette de beurre sur la tartine du matin, à la première cuillerée de confiture d'abricots (maison!), le fameux principe de précaution est agité au-dessus du bol de café.

On est bien loin de l'homme de la campagne qui mettait en exergue son joli ventre rond, parce qu'il était bien nourri donc... heureux !

Mon discours n'est pas une provocation mais bien une réalité. De là à dire que l'on doit tout se permettre à table serait triste mensonge.

Dans tout ce processus contemporain de gonflette et dégonflette, on évoque rarement la notion de plaisir, ou alors on l'impose de manière magistrale. « La blouse blanche a parlé... donc on l'écoute sans nuancer le propos. »

Il y a dans le plaisir une notion de vie canaille dont on ne peut se passer. Le côté canaille de la table est une belle

ouverture sur la poésie. On a besoin de ces effluves de sauce au vin de confit de canard qui s'échappent de la cocotte pour affronter cette vie si délicate, si déstabilisante. Une belle plongée dans un plat mitonné vaut parfois un long rendez-vous chez le psy.

Chacun voit midi à sa porte.

Chacun coud sa vie à sa guise.

Cette petite musique de son propre corps ne peut être jouée que par celui qui l'habite.

Bien sûr que je plains le gros monsieur qui ne peut marcher sans essoufflement dramatique.

Mais je plains aussi ce monsieur si mince qui a laissé sa joie et son humour dans le cabinet de la blouse blanche.

Vivons comme nous le désirons.

Nous devons arrêter de fumer.

Nous devons arrêter de boire.

Nous devons arrêter de manger.

Nous devons arrêter de vivre, c'est écrit dans le programme dès la sortie de la maternité.

Mais entre le début et la fin, essayons d'être au mieux de notre forme, en évitant le regard conditionné des fameux « autres ».

Jean-Luc Petitrenaud