

Le « régime Dukan » est une imposture ! Aux médecins de réagir

Collectif

*Groupe de réflexion sur
l'obésité et le surpoids (GROS)*

Le docteur Pierre Dukan, fort de ses best-sellers, considère que le niveau de ses ventes tient lieu de preuve scientifique de l'efficacité et de l'innocuité de ses méthodes amaigrissantes. Aussi enjoint-il, dans une vaste campagne en direction des médecins, de prescrire à tout-va le « régime Dukan ».

Les études scientifiques démontrant l'inefficacité sur le moyen et le long terme des diètes protéinées ? Les études montrant les effets délétères des régimes amaigrissants, qui engendrent ou aggravent les troubles du comportement alimentaire, qui entraînent dépression et perte de l'estime de soi ? Le rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de 2010, qui fait une synthèse de l'état des connaissances en ce qui concerne l'efficacité et la dangerosité des régimes amaigrissants ? Ce ne sont là que les avis d'esprits chagrins, qui n'auraient rien compris au « régime Dukan ».

Silence assourdissant

La méthode Dukan est assurément un succès. Un succès sur le plan des ventes de livres, un succès médiatique. Mais cela ne nous paraît pas suffire pour la valider scientifiquement et permettre à son auteur de recruter des adeptes au sein du monde médical. Il nous semble donc que c'est peu demander d'exiger des autorités médicales qu'elles ne cautionnent pas de telles méthodes. Or, leur silence assourdissant ne constitue-t-il pas une forme d'approbation ?

Le problème, avec les régimes amaigrissants, se situe dans l'hiatus entre les résultats à court ter-

me et ceux à moyen et à long terme. Une perte de poids rapide ne signifie pas que la méthode soit recommandable aux personnes en difficulté avec leur poids et leur comportement alimentaire. Car, en tant que médecins, ce qui doit nous préoccuper au premier chef, c'est l'évolution du poids et sa stabilité sur le long terme.

Les connaissances en matière de génétique et d'épigénétique de l'obésité, de régulation de la masse grasse et de contrôle du comportement alimentaire ont considérablement avancé ces dernières décennies. On sait que les mécanismes neurophysiologiques de contrôle de la prise alimentaire sont ainsi faits que les pertes de poids brutales sont ensuite compensées par des frénésies alimentaires, des boulimies, incontrôlables dans l'immense majorité de cas, et qui conduisent à reprendre le poids perdu, souvent avec un supplément.

L'obésité est plus que jamais assimilée à la laideur et à une carence de la volonté. Ceux qui sont gros le sont par leur faute et deviennent de mauvais citoyens, des délinquants alimentaires et des laissés-pour-compte. Ajoutons à cela la nécessité impérieuse d'apparaître belle, beau, jeune, tout de suite, la préférence donnée au court terme, et nous obtenons le franc succès de la méthode Dukan.

En tant que médecins et professionnels de santé, nous demandons que le corps médical, par l'intermédiaire des instances qui le représentent, prenne une position claire face aux bonimenteurs. Car qui ne dit mot consent. ■



Le GROS est présidée par
le docteur Bernard
Waysfeld. Gérard
Apfeldorfer et
Jean-Philippe Zermati en
sont présidents d'honneur