

## Le régime préféré des Français reçoit une nouvelle validation scientifique

*Une équipe de chercheurs de l'INSERM et du CNRS confirme la réalité de l'effet coupe-faim des protéines alimentaires, élément clef du régime Dukan.*

### L'effet coupe-faim du régime Dukan démontré scientifiquement

Menée par Gilles Mithieux, directeur de l'Unité Inserm 855 Nutrition et cerveau à Lyon, une équipe de chercheurs issus de l'Inserm, du CNRS et de l'université Claude Bernard Lyon 1 vient d'identifier le processus biologique à l'origine de la sensation de satiété survenant après avoir consommé un repas riche en protéines.

Des travaux précédents avaient montré que celle-ci s'explique par un échange d'information entre le système digestif et le cerveau :

1. L'ingestion de protéines alimentaires déclenche au niveau de l'intestin une synthèse du glucose (néoglucogenèse)
2. Une fois libéré dans le système sanguin, le glucose est détecté par le système nerveux qui envoie un signal coupe-faim dans les zones du cerveau qui contrôlent la prise alimentaire, comme l'hypothalamus.

Cette nouvelle étude, publiée dans la revue *Cell*, décrit précisément comment la digestion des protéines provoque une double boucle de réactions en chaîne impliquant le système nerveux périphérique ventral (passant par le nerf vague) et dorsal (passant par la moelle épinière), et identifie des récepteurs spécifiques (les récepteurs  $\mu$ -opioïdes) présents dans le système nerveux de la veine porte, à la sortie de l'intestin.

### Une nouvelle validation scientifique pour le régime préféré des Français

**Le programme mis au point par le docteur Dukan voit donc sa méthode légitimée scientifiquement** à la fois dans son principe (un régime riche en protéines) et son architecture intérieure (une première phase centrée sur la consommation de protéines animales et végétales, rapidement suivie d'une deuxième phase alternant protéines pures et protéines avec légumes). L'étude note en effet que ces récepteurs, s'ils sont sollicités trop longuement, peuvent devenir insensibles et perdre leur effet bénéfique sur le contrôle de la prise alimentaire. Et c'est, sans le savoir, ce que Pierre Dukan évite depuis toujours en faisant alterner PP (protéines pures) et PL (protéines légumes) un jour sur deux.

Rien d'étonnant, donc, si **la méthode Dukan figure toujours en tête des autres régimes** pour les personnes interrogées par TNS Sofres pour le Centre d'Information de la Diététique Minceur. Le sondage, datant d'avril dernier, montre que **36% des français ayant suivi un régime ont opté pour le régime Dukan**, contre 30% en avril 2011.

### Pour toute information complémentaire :

Philippe Gellman, porte-parole du groupe Dukan, se tient à votre entière disposition

## Contacts Ligne Info

Laura ZUILI : [laura.zuili@regimedukan.com](mailto:laura.zuili@regimedukan.com) / 06 07 52 80 58

Émilie LACAPE : [emilie.lacape@eurosagency.eu](mailto:emilie.lacape@eurosagency.eu) / 06 63 32 24 53

### *À propos du régime Dukan*

*Le régime Dukan propose un programme en 4 phases avec des recettes riches en protéines et consommables à volonté, dont l'assimilation entraîne une forte dépense calorique et permet une perte de poids sans fonte musculaire.*

- 1. La **phase d'attaque** prévoit un régime alimentaire limité aux protéines animales et végétales.*
- 2. La **phase de croisière** réintroduit les légumes dans le régime alimentaire.*
- 3. La **phase de consolidation** marque le retour progressif à une alimentation équilibrée.*
- 4. La **phase de stabilisation** vise à éviter de reprendre du poids en respectant des règles simples.*

### *À propos du « Groupe Dukan »*

*Ayant pour vocation de lutter contre le fléau du surpoids, le groupe Dukan s'est constitué à la suite du succès éditorial mondial du livre Je ne sais pas maigrir du docteur Dukan. Né en 2008, le groupe a pour mission de répondre à la demande de produits en complément de la méthode et propose un suivi personnalisé via un service de coaching on-line. Employant plus d'une centaine de salariés, principalement en France, le groupe est attaché depuis l'origine au «made in France» et fait travailler en priorité des PME agroalimentaires hexagonales pour fabriquer ses produits diététiques.*