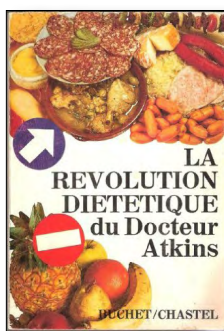


to the Public. En anglophonie, pratiquer le low-carb se dit d'ailleurs « *to bant* ». Le praticien le mieux connu dans le domaine est le docteur Atkins, voué aux gémonies par la diététique classique, malgré de superbes résultats sur la stabilisation de l'humeur, sur le taux de cholestérol et les triglycérides — résultats confirmés par toutes les études cliniques. Quel sociologue étudiera les raisons pour lesquelles ce pan de la diététique a si mauvaise presse ? Alors que les diètes protéinées, la *dark force* de l'hypoglucidique, a fait des choux gras ces trente dernières années. Celles-ci ont été conçues pour faire maigrir en urgence des obèses avant une opération chirurgicale à risque. Elles ont été hélas ! médiatisées à outrance en dehors de leur contexte initial. Même si l'amincissement n'est pas le sujet de ce livre, je vous mets en garde contre leur apparente facilité d'utilisation, qui se paye souvent cash. Ces diètes excluent tous les glucides et surdosent en protéines, comme on s'en doute. Elles sont très pauvres en graisses et, par là, déséquilibrent le métabolisme et le psychisme au plus profond chez la majorité des pratiquants. Elles sont le pire de la mouvance *low-carb low fat* (régimes pauvres en glucides autant qu'en graisses) Heureusement, les Américains nous ont devancé à nouveau. Après la vingtaine d'années du règne de cette triste mode, voici venu le temps des programmes *low-carb-high-fat* (riches en graisses), qui font l'objet de ce topo.

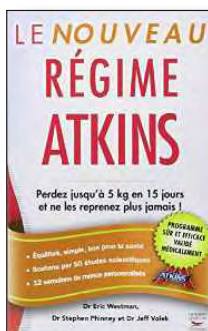
Les plans pauvres en glucides **et** en graisses sont abrégés dans la littérature en *LCLF* (*low-carb-**LOW**-fat*) alors que la voie Atkins/Bant est un plan *LCHF* (*low-carb-**HIGH**-fat*). Ce dernier est loin d'être une cure protéinée si vous l'étudiez avec soin, car l'on y utilise plus les propriétés pharmacologiques des graisses que les vertus des protéines. Jusqu'il y a peu, la plus grande partie de la documentation sur le modèle *LCHF* était en anglais. Une exception, le livre original d'Atkins sur le sujet a été traduit sous le titre : *La révolution diététique*, chez Buchet Chastel (voir page suivante). Oubliez son deuxième livre *Le Régime anti-âge* qui n'est qu'une collection de publicités pour des compléments alimentaires. Une version française de la nouvelle mouture Atkins est sortie en 2011, chez Thierry Souccar éditions : *Le Nouveau Régime Atkins*.

Grâce à la récente vague qui a mené la diète cétogénique à l'avant-plan en Europe, de plus en plus de livres vous en proposent des versions pratiques. C'est dans les annexes sur le blog que je recense et commente les livres récents, en français (p. 3).

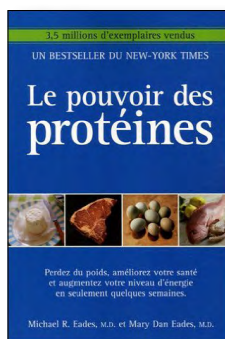
Tous ces auteurs visent la minceur et proposent des systèmes permanents ou quasi. Ils emploient un système de phases. Ils entament le programme par une phase d'induction, qui est une première phase pauvrissime en glucides, l'équivalent d'une diète cétogénique. En anglais, elle s'appelle le *fat fast*, ce qui se traduit par *jeûne au gras*. Peut-on être plus clair ? On ne mange quasi que du gras...



Le premier système Atkins, 1972 : toujours valide ! Quantité d'exemplaires d'occise sur le ouaibe. À 2 € pièce, on ne sera pas ruiné !



La dernière mouture du régime, 2011, par les successeurs du bon docteur. Très orienté grand public, avec des listes pratiques, des menus et des recettes.



Le pouvoir des protéines, des docteurs Eades (2005). Le meilleur des ouvrages pour les lecteurs plus curieux des arguments scientifiques. Aussi très technique, avec des listes détaillées d'aliments et leurs valeurs protéiques ou glucidiques.