

"80 % des personnes ayant adhéré au régime restrictif hyper-protéiné plus de trois ans auparavant ont repris le poids perdu", révèle une étude intitulée "Dukan et après ?", la première sur le sujet réalisée auprès de 3 500 internautes et publiée dans la revue *Obésité*.

Interrogés sur les causes de cette reprise de poids, 60 % des répondants jugent qu'ils sont "en faute" car ils ont échoué à respecter la phase de stabilisation qui doit durer toute la vie. A ce sentiment de culpabilité et ses conséquences psychologiques s'ajoutent le risque d'entrer dans un "cercle vicieux" de perte et reprise de poids, "une augmentation du risque cardio-vasculaire chez les sujets obèses ayant des fluctuations de poids" et d'une apparition d'un syndrome métabolique et son corollaire de pathologies chroniques (maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2, hépatopathie...), rapporte *Le Quotidien du Médecin*. En France, plus de 2 millions de personnes suivent ou ont suivi le régime Dukan.

Univadis, *Le Quotidien du Médecin* - 21 et 23 juin 2011, Impact Santé - 22 juin 2011

En savoir plus sur <http://sante.journaldesfemmes.com/nutrition-digestion/resultats-enquete-regime-dukan/>