

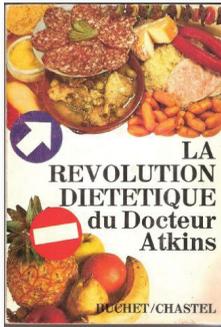
*carb-LOW-fat*) alors que la voie Atkins/Bant est un plan *LCHF* (*low-carb-HIGH-fat*). Ce dernier est loin d'être une cure protéinée si vous l'étudiez avec soin, car l'on y utilise plus les propriétés pharmacologiques des graisses que les vertus des protéines.

La plus grande partie de la documentation récente sur le modèle *LCHF* est en anglais. 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*.

Mon livre chouchou : *Le pouvoir des protéines*, des docteurs Eades.

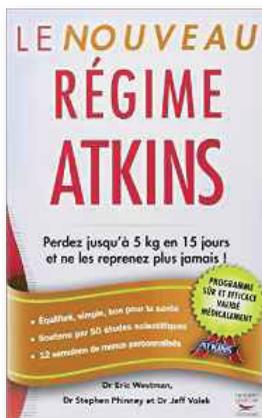
Le site Atkins en français *fr.atkins.com* fourmille de recettes, de tables de calcul et d'outils pratiques si vous êtes tenté par cette voie et si la cure que je propose dans ce topo donne des effets flagrants sur votre organisme.

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 ? Je ne mange que du gras...

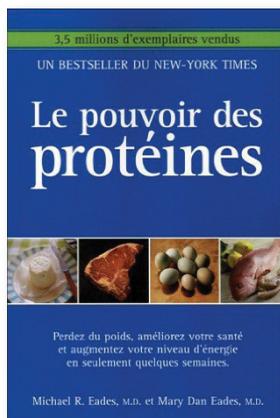


Le premier système Atkins, 1972 : toujours valide ! Quantité d'exemplaires d'occasion sur le net. À suivre si vous privilégiez, comme moi, le calcul des sucres totaux (p. 55) et la phase d'induction très stricte, quasi sans légumes.

**À RETENIR.** Dans mes topos, je valorise uniquement les démarches pauvres en glucides si elles sont hautes en matières grasses. Tenté par la piste Dukan ? Une cure protéinée ? Ne vous faites pas de mal ! Le même effet peut être réalisé avec des bénéfices de santé, au lieu d'une aggravation, si vous suivez un mode alimentaire *low-carb-high-fat*\* (ou *LCHF*) sagement mené, tel qu'il est décrit dans la cure *Décrochez-des-Sucres* (p. 65).



La dernière mouture du régime, 2011, par les successeurs du bon docteur. Méthode de calcul des sucres nets (et non totaux). Très orienté grand public, avec des listes pratiques, des menus et des recettes. Phase d'induction plus souple.



*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.