

Etude IFOP* pour la méthode et le régime DUKAN**: étude de comportements et d'opinions auprès des Stabilisés

L'IFOP, institut d'étude réputé et indépendant, a été chargé de mener une étude auprès de l'ensemble des personnes inscrites sur le site de coaching régimeDukan.com et actuellement en phase 4 c'est-à-dire en phase de stabilisation définitive. Ces personnes ont suivi la méthode Dukan dans le cadre d'un coaching sur internet avec un suivi personnalisé et interactif à travers un échange de consignes et de compte rendus quotidiens.

Sur 2934 personnes contactées par e-mail entre le 17 et 27 décembre 2010, 1525 ont participé à l'étude en répondant à un questionnaire auto-administré online.

OBJECTIFS DE L'ÉTUDE

Recueillir les comportements et l'opinion des utilisateurs de la méthode Dukan inscrits au site régime Dukan.com et en phase de stabilisation et ainsi apporter des éléments factuels à mettre en perspective avec les critiques apportées aux régimes en général.

RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

1/ Un juste poids* rapidement atteint et stabilisé pour près de 8 personnes sur 10**

Le Juste Poids individuel a été atteint sur une durée moyenne de 2,4 mois de régime (phase d'attaque + Phase de croisière).

Le poids perdu au cours des deux premières phases du régime a été de 7,1 kg en moyenne.

79% des personnes ayant obtenu leur Juste Poids ont stabilisé ce poids sur la durée moyenne étudiée de 6,9 mois.**

L'avis du Dr DUKAN :

79% de stabilisation constitue une donnée radicalement neuve qui s'oppose frontalement à toutes les statistiques précédentes, notamment celles fournies par l'ANSES qui annonce exactement l'inverse : 80% de non-stabilisation****.

La durée moyenne du régime amaigrissant est courte (2,4 mois). Une exposition aussi brève au régime est difficilement compatible avec le développement de carences vitaminiques ou micro-nutritionnelles.

2/ Des niveaux de satisfaction et de recommandation très élevés et un suivi assidu des 2 mesures phares de la phase de stabilisation

98% des personnes stabilisées sont SATISFAITES de la Méthode Dukan en général, parmi lesquels on compte 70% de très satisfaites.

92% ont déjà recommandé la méthode à leur entourage et 91% continueront de le faire dans le futur.

Quant à la phase de Stabilisation définitive proprement dite, 80% l'ont trouvé FACILE et 76% estiment qu'ils la maintiendront facilement sur le long terme. Pendant cette phase ultime, 98% des répondants ont maintenu le Jeudi Protéiné et 96 % le son d'avoine, 2 mesures clés et non négociables de cette phase ultime à suivre pour le reste de la vie.

3/ Un avis très majoritairement favorable des médecins dès lors qu'ils ont été sollicités par leurs patients stabilisés

53 % des sondés en ont parlé à un médecin avant, pendant ou après le régime.

Auprès des 50% de répondants en ayant parlé avec leur médecin pendant ou après le régime, l'avis du médecin a été favorable pour 68% des médecins et neutre pour 24%.

De plus, parmi ceux qui ont recueilli l'avis de leur médecin avant et pendant/ après le régime (18% des répondants), celui-ci est **très majoritairement favorable** et est en progression significative, passant de 77% d'avis favorables avant à 84% pendant ou après le régime.

L'avis du Dr Dukan

98% de satisfaits de la méthode en général et 80% de personnes qui jugent la phase de stabilisation facile sont des scores exceptionnels. Plus encore, 97% ont intégré dans leur mode de vie les deux mesures phares de ma phase de stabilisation, prouvant par là qu'ils leur accordent une importance stratégique nouvelle pour gérer ce qu'ils n'avaient jamais fait, la stabilisation de leur poids.

L'étude confirme que la Méthode Dukan est toute entière bâtie sur la confiance de ses utilisateurs, ce qui est confirmé par un taux de recommandation passé et futur extrêmement élevé : 92 % et 91%.

L'avis du Dr Dukan

Contrairement à l'idée répandue, plus d'une personne sur deux suivant le régime Dukan en parle à son médecin.

92% des cas ont reçu un accueil favorable (68%) ou neutre (24%), ce qui est le reflet du bon sens des utilisateurs et l'a priori favorable des médecins envers ma méthode.

Fort de ces données encourageantes, je vais proposer aux généralistes de France de revenir dans la boucle de la prise en charge du surpoids. Il n'existe à ce jour en France que 300 nutritionnistes pour 20 millions de personnes en surpoids. Le retour des 200 000 généralistes de France sur le terrain, conjugué à des actions de masse comme le Livre-méthode ou le Coaching sur Internet est à mon sens porteur de la lutte contre le surpoids.

4/ Des bilans biologiques qui s'améliorent

55% des répondants ont réalisé un bilan biologique soit avant, soit après le régime. Et 1 personne sur 4 a effectué un bilan biologique avant et après régime.

53 % des bilans biologiques effectués après régime ont montré une amélioration de ces bilans, 39 % un bilan inchangé et 6% un bilan altéré.

Au niveau du Bilan Lipidique (cholestérol, triglycérides), 88% ont été améliorés ou inchangés (dont 51% d'amélioration).

Au niveau glycémie / hémoglobine glyquée, 92% des bilans ont été améliorés ou inchangés (dont 38% améliorés).

Le bilan hépatique a été amélioré dans 17% des cas (avec 57% d'inchangés et 26% de personnes qui ne savent pas).

Le bilan rénal a été amélioré, inchangé ou non relevé dans 97% des cas et altéré dans 3%.

L'avis du Dr Dukan

Là encore, les médecins traitants ont fait la preuve de l'intérêt de leur présence tout au long du régime puisque 55% des sondés ont pu bénéficier d'un bilan biologique.

Ces bilans confortent l'ensemble des bénéfices santé de ma méthode et de mon régime. Ses résultats sont d'autant plus pertinents qu'ils ont été recueillis auprès d'utilisateurs eux-mêmes assortis de leurs bilans biologiques. Ce qui les oppose fondamentalement aux résultats de l'enquête menée par l'ANSES déduits virtuellement et théoriquement des ouvrages de vulgarisation des 15 régimes évalués.

Contrairement aux inquiétudes soulevées par certains observateurs, non seulement ma méthode ne surcharge pas les bilans lipidiques (cholestérol et triglycérides) mais les améliorent dans plus d'un cas sur deux des Stabilisés. Une autre donnée de grand intérêt concerne le bilan rénal qui dans son extrême majorité est stable voire même 11 % des cas améliorés.

Tout milite pour faciliter l'accès de cette méthode au grand public et la porter à la connaissance des généralistes pour les faire entrer de deux manières dans la boucle de la lutte contre le surpoids. Soit en se limitant à encadrer leurs patients ayant pris seuls l'initiative de suivre ma méthode, dissuadant celles et ceux qui n'en n'ont pas besoin et établissant un bilan clinique et biologique de début de régime. Soit en suivant mes séminaires de formation pour leur donner les moyens d'assurer eux-mêmes le suivi global de leurs patients.

CONCLUSION GÉNÉRALE DE L'ÉTUDE IFOP

L'étude IFOP, conduite sur un nombre significatif de cas (1525 personnes ayant suivi la méthode Dukan **sur régimeDukan.com et en phase de stabilisation**) montre que la perte de poids obtenue a pu être consolidée puis stabilisée dans 79% des cas, sur une durée de 6,9 mois.

98 % des personnes stabilisées sont satisfaites des résultats de la méthode Dukan, 80 % l'ont trouvé facile et 92 % l'ont déjà recommandé et **91% le recommanderont à l'avenir.**

53 % des sondés en ont parlé à un médecin avant, pendant ou après le régime.

Parmi ceux qui ont recueilli l'avis de leur médecin avant et pendant/ après le régime (18% des répondants), celui-ci est favorable et est en progression significative, passant de 77% d'avis favorables avant à 84% pendant ou après le régime.

25% des sondés ont fait un bilan biologique avant et après le régime. **Pour plus de 9 personnes sur 10 (92%), les résultats de ces bilans ont été améliorés ou inchangés.** 40% des sondés ont eu un bilan biologique avant et 40 % après le régime.

L'avis du Dr Dukan

L'ensemble de ces résultats montre que la Méthode Dukan permet d'obtenir des résultats plébiscités par la quasi totalité des utilisateurs en phase de stabilisation suivis en coaching quotidien sur Internet. Ces résultats affichent des taux de stabilisation inédits et une absence d'effets secondaires révélés par des bilans médicaux biologiques améliorés ou inchangés dans la très grande majorité des cas.

Une stabilisation obtenue dans 79 % des cas tranche avec l'ensemble des résultats obtenus depuis que les statistiques sur le surpoids existent.

La récente étude de l'Anses regroupant un grand nombre d'études multicentriques fixait à 20% les cas de poids stabilisés**** alors que l'étude IFOP sur la méthode Dukan s'établit à près de 80 %.

Les résultats de la Méthode Dukan (amaigrissement et stabilisation) ayant été obtenus à l'aide d'un coaching on line capable d'être appliqué sur de larges populations, la méthode ouvre une nouvelle perspective d'amaigrissement à grande échelle adaptée à l'ampleur du défi actuel.

Pour tous renseignements complémentaires ou demande de l'étude complète de l'IFOP

Regime Dukan - Service Presse

Laura Zuili | 06 07 52 80 58 | laura.zuili@regimedukan.com

IFOP

Eva Moachon | 01 72 34 94 47 | eva.Moachon@ifop.com

***Source : Etude IFOP - Bilan auprès des Stabilisés.**

Etude réalisée online du 17 au 27 décembre 2010, via un questionnaire auto-administré par e-mail, auprès des personnes en phase de stabilisation, inscrites sur le site régimeDukan.com.

Échantillon représentatif de 1525 répondants.

****La méthode Dukan** est fondée sur l'utilisation de 100 aliments – 72 aliments riches en protéines et 28 légumes. Ces 100 aliments sont à utiliser à volonté. Le régime se décompose en 4 phases : 2 pour maigrir, 2 pour stabiliser le poids perdu

1-La phase d'Attaque utilisant exclusivement les 72 aliments riches en protéines, brève – 2 à 7 jours – et foudroyante dans ses résultats sur la perte de poids (1,5 à 4 kg) + 20 minutes de marche et 1,5 cuillère à soupe de son d'avoine

2-La phase de Croisière ajoutant aux 72 aliments de l'attaque les 28 légumes, avançant à la vitesse de 1 kg par semaine, jusqu'à l'obtention du Juste Poids + 20 minutes de marche et 2 cuillères à soupe de son d'avoine

3-La phase de Consolidation. Elle conserve les 100 premiers aliments toujours à VOLONTÉ et ajoutent 2 fruits, 2 tranches de pain complet, 40 g de fromage par jour et deux portions de féculentset 2 repas de gala par semaine + 25 minutes de marche et 2,5 cuillères à soupe de son d'avoine. Elle dure 10 jours par kilo perdu.

4-La phase de Stabilisation où l'alimentation s'ouvre tout en gardant la base alimentaire de la phase de consolidation, sous le respect de 3 mesures simples, concrètes, hyper efficaces, peu douloureuses mais non négociables : jeudi protéiné, abandon des ascenseurs et 3 cuillères à soupe de son d'avoine + 20 minutes de marche.

***** Juste poids :** le Juste Poids de chacun est un concept propre à la méthode Dukan qui intègre dans le calcul de ce poids les spécificités individuelles permettant non seulement d'atteindre ce poids mais plus encore de le conserver. (11 paramètres dont le sexe, l'âge, le poids maximum et le poids minimum jamais pesé, l'hérédité, l'ossature, le nombre de grossesses, le poids souhaité et le poids de croisière le plus longtemps porté, l'urgence de la perte de poids). Ces paramètres spécifiques et personnels permettent non seulement d'atteindre ce poids, mais plus encore de le conserver.

****** D'après le rapport d'expertise réalisé par l'Anses en novembre 2010,** 80 % des sujets reprennent du poids un an après la fin de leur régime (source : Dossier de Presse – p 12)