



Gourmande  
& Légère

Dossier du mois

## LA VÉRITÉ LES PROGRAMMES

APPRENDRE À SE NOURRIR,  
ADOPTER UNE NOUVELLE HY-  
GIÈNE DE VIE OU SUBIR UN  
RÉGIME ?

Savoir Maigrir a voulu mettre en concurrence les 2 programmes minceur les plus prisés actuellement en France. Nous avons demandé aux 2 médecins – le Dr Delabos et le Dr Dukan – de nous exposer leur méthode.

### LA METHODE DU DR DELABOS : LA CHRONO-NUTRITION®

Entretien avec le Dr Delabos, médecin nutritionniste et directeur du département des recherches cliniques de l'IREN (Institut de Recherche Européen sur la Nutrition). Il est l'auteur de « Mincir vite et rester mince » ainsi que d'autres ouvrages spécialisés sur la chrono-nutrition®.

**Savoir Maigrir : Pourriez-vous nous expliquer ce qu'est la chrono-nutrition® ?**

**Dr Delabos :** La chrono-nutrition® est l'alimentation naturelle de l'être humain répondant aux impératifs de la chronobiologie, dont les découvertes nous permettent maintenant de comprendre que n'importe quel aliment ne peut pas être mangé dans n'importe quelle quantité et à n'importe quel moment de la journée ou de la nuit.

**SM : Quelle est l'origine de cette méthode ?**

**Dr Delabos :** J'ai créé la chrono-nutrition® dans les

## TE SUR MES MINCEUR

années 90 quand je me suis aperçu, après avoir pris beaucoup de poids en arrêtant de fumer, que la diététique, en s'acharnant à vouloir faire perdre à tout prix du poids à n'importe quel prix aboutissait fatalement à un déséquilibre métabolique important de l'organisme.

### SM : En quoi consiste la *chrono-nutrition*® ?

**Dr Delabos :** La *chrono-nutrition*®, que j'espère bien voir devenir l'alimentation naturelle de chaque personne tout au long de la vie, consiste à manger les bons aliments, dans la bonne quantité et au bon moment, en respectant la chronologie quotidienne des métabolismes nutritionnels du corps humain. Ce qui correspond dans la pratique quotidienne à manger gras le matin, lourd le midi, sucré en fin de journée et léger le soir ce programme nutritionnel permettant d'apporter de l'énergie pour toute la journée et des nuits paisibles. L'organisme exigeant dans l'heure du lever un apport important de corps gras saturés et de protéines, dans les quatre à six heures qui suivent un apport important de protéines et une plus

à lire :



« **Mincir vite et rester mince** »,  
Dr Alain Delabos, Editions Albin  
Michel, 16,50€.

perd très rapidement du poids et du volume et la nutrition de croisière (c'est la *chrono-nutrition*®) qui sera ensuite à suivre pour la vie.

### SM : Est-ce un régime ou une hygiène de vie alimentaire ?

**Dr Delabos :** La *chrono-nutrition*® n'est en aucun cas un régime mais la façon logique de se nourrir pendant toute la vie en respectant les règles de la chronobiologie alimentaire humaine. Dans « mincir vite et rester mince » elle est donc la suite

## Le Dr Delabos répond à vos questions sur le site [www.chrono-coaching.fr](http://www.chrono-coaching.fr)

petite proportion de gras mono insaturés, au retour de l'appétit en fin d'activité un apport de gras végétaux polyinsaturés et de sucres rapides, avant la période de repos un repas riche en gras animaux polyinsaturés et en protéines animales légères.

Les besoins en énergie immédiate étant apportés par : du pain au premier repas, des féculents au deuxième repas, des gras végétaux au troisième repas, le rôle des légumes du quatrième repas étant de compléter les apports d'énergie par des vitamines et des oligo-éléments nécessaires à l'équilibre de l'organisme.

### SM : Quelles sont les différentes phases de votre programme minceur ?

**Dr Delabos :** Mon dernier ouvrage « mincir vite et rester mince » est la synthèse et le résumé de deux de mes ouvrages « mincir sur mesure » et « le régime starter », auxquels j'ai ajouté une phase intermédiaire assurant la transition entre la phase de démarrage express, grâce à laquelle l'organisme

logique d'un régime, quantitativement restrictif mais qualitativement parfaitement équilibré, permettant une perte très rapide de poids et de volume sans pour cela causer les carences qu'on voit habituellement survenir à plus ou moins brève échéance dans la plupart des régimes.

### SM : La *chrono-nutrition*® est-elle efficace quel que soit le nombre de kilos à perdre ? Est-elle envisageable et efficace en cas de réelle obésité ?

**Dr Delabos :** Au risque de vous surprendre sachez que la *chrono-nutrition*® peut aussi bien vous faire reprendre du poids si vous êtes maigre que perdre énormément de poids si vous êtes obèse, le plus lourd de tous les patients que j'ai eu à traiter dépassant allègrement les 170 kg quand il est venu me consulter pour la première fois, et la plus maigre 37 kg pour 1 m 65 (comme vous vous en doutez il s'agissait d'une anorexique) avec dans les deux cas un résultat qui les a l'un et l'autre comblés de bonheur.

**SM : Est-ce que la perte de poids est rapide ou progressive ? Si elle est rapide, est-ce sans danger sur la santé ? Y-a-t-il des risques de carences ?**

**Dr Delabos :** La perte de poids dépendra absolument de la façon dont on suivra à la lettre ou pas le programme nutritionnel proposé qu'on soit obèse ou simplement en surpoids, et quel que soit l'âge ou le sexe.

à chacun le programme adapté à son cas et de le guider ensuite aussi longtemps qu'il le faudra.

**SM : La perte de poids est-elle durable ? Y-a-t-il un risque d'effet yo-yo ?**

**Dr Delabos :** Il ne peut y avoir d'effet yo-yo dans la *chrono-nutrition*®, celle-ci ramenant l'organisme à son équilib-

## Tout aliment est bénéfique s'il est consommé au moment de la journée où il est utile.

Et, dans la *chrono-nutrition*®, tout comme dans la phase de démarrage express, j'ai donné à chacun la possibilité d'augmenter son appétit le repas du soir afin de ne jamais aller se coucher avec l'impression qu'on n'a pas satisfait à son appétit avant d'aller dormir.

Mais cela n'empêche pas (heureusement rarement) certains et certaines de ne pas suivre correctement le programme afin d'arriver plus vite au but qu'ils se sont fixés de façon parfois totalement arbitraire.

bre métabolique souhaitable, en revanche l'effet en est durable aussi longtemps qu'on le suivra et il m'arrive actuellement de voir des patients venus me consulter il y a déjà plus de 20 ans et désireux de venir tout simplement faire le point avec moi.

### EN DÉFINITIVE...

Grâce au régime du docteur Delabos basé sur les principes de la *chrono-nutrition*®, perdez du poids rapidement sans vous priver. Comment ? En respectant l'horloge biologique de

### Les principes de la *chrono-nutrition*® :

- on chasse la graisse en mangeant gras le matin ;
- on protège les muscles en mangeant dense le midi ;
- on chasse l'eau en mangeant sucré au goûter ;
- on préserve le sommeil en mangeant léger le soir.

**SM : Est-elle adaptée à toutes les personnes et à toutes les périodes de la vie (adolescence, grossesse, ménopause...) ?**

**Dr Delabos :** Soyons clairs, la *chrono-nutrition*® devrait être la nutrition de référence de toute personne désireuse de rester en parfaite santé en maîtrisant toute la vie son poids, son volume et son métabolisme.

**SM : Faut-il consulter un médecin avant d'entreprendre ce programme ?**

**Dr Delabos :** Il est parfaitement possible de suivre le programme de *chrono-nutrition*® en se référant aux ouvrages que j'ai écrits, mais je précise bien dans chacun de ceux-ci que poursuivre la *chrono-nutrition*® dans les meilleures conditions il est conseillé de faire procéder à un bilan métabolique dont je donne la liste dans chacun de mes livres, l'existence d'un trouble métabolique nécessitant le recours à des programmes de *chrono-nutrition*® thérapeutique qui permettront de corriger d'éventuelles anomalies décelées.

Il sera donc idéal de consulter un médecin chrono-nutritionniste ou un expert en *chrono-nutrition*®, tout à fait à même de donner

vos conseils.

**Qu'est-ce que la *chrono-nutrition*® ?**

Fondée sur les principes de la chronobiologie (étude des rythmes biologiques auxquels sont soumis les êtres vivants), la *Chrono-nutrition*® consiste en une réorganisation naturelle de l'alimentation : c'est l'art et la manière de manger les aliments qui conviennent aux moments de la journée où ils seront les plus utiles. Ainsi, tous les aliments sont autorisés car ils sont tous nécessaires au corps à condition de les manger au moment où ils sont parfaitement assimilés par l'organisme. Grâce à la *chrono-nutrition*®, les protéines et les graisses sont déstockées aux endroits du corps où leur accumulation est exagérée et stockées là où elles manquent. Cette méthode vous permet de consommer tous les aliments habituellement interdits par les régimes classiques, mais, au bon moment de la journée, les principes essentiels parvenant alors jusqu'à leur site d'action cellulaire alors que le même aliment, consommé à un mauvais moment, s'orientera vers une voie de stockage.



### - La troisième phase : la phase équilibre

C'est celle où la *chrono-nutrition*® prend son plein essor. Celle-ci permettra de stabiliser progressivement le poids et le volume pour les faire parvenir à des valeurs idéales qui ne bougeront plus ensuite.

« La *chrono-nutrition*® s'apprend, un régime se subit ».

### Une journée-type

La journée-type repose sur le principe clé de la *chrono-nutrition*® qui est de satisfaire chaque jour les besoins en énergie de notre organisme, afin de parfaitement équilibrer notre métabolisme.

#### Le petit-déjeuner

- fromage
- pain
- huile d'olive
- boissons (café, thé, tisane, eau) non sucrées

Le petit-déjeuner constitue la base nutritionnelle de la journée. Il comprend des protéines, des lipides et des sucres lents. Ce repas clé est nécessaire à la fabrication quotidienne des cellules du corps.

#### Le déjeuner

- viande
- féculents
- boissons (café, thé, tisane, eau) non sucrées.

Pas d'entrée, pas de salade, pas de fromage, pas de dessert, pas de vin, pas de pain. Le déjeuner se compose d'un plat principal.

Ce repas permet à l'organisme de rééquilibrer ses moyens de défense et d'achever sa reconstruction cellulaire.

#### Le goûter

- Gras végétaux (chocolat noir, olives, graines non salées type pistaches, amandes...)
- fruits et dérivés sucrés (compote, salade de fruits, fruits secs, fruits frais, jus de fruit frais)
- boissons non sucrées

Troisième repas de la journée, le goûter est incontournable et doit être pris dès que la sensation de faim apparaît.

Ce repas apporte l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des organes.

#### Le dîner

- Poisson
- Légumes cuits
- Boissons non sucrées

Le dîner est un repas complémentaire mais pas obligatoire si l'on a pas faim. Il doit être léger afin de favoriser le sommeil.

## 1 EXEMPLE DE RECETTE PROPOSÉE LORS DE LA PHASE 1 - DÉMARRAGE EXPRESS

Foie de veau poêlé au vinaigre de framboise  
Pour 2 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 15 à 20 min

#### Ingrédients :

- 340g de foie de veau
- 1 petit oignon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à café de thym
- ½ feuille de laurier
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de framboise
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

- Couper l'oignon en rondelles fines, hacher l'échalote, débarrasser l'ail de son germe puis le presser.
- Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer à feu vif

l'huile, y faire frire les rondelles d'oignon. Dès qu'elles seront dorées, les réserver sur une assiette.

- Mettre les tranches de foie dans la poêle et les faire cuire à feu moyen environ 4 min de chaque côté. Saler, poivrer, les réserver sur une assiette en les recouvrant de papier aluminium pour les maintenir au chaud.

- Dans la même poêle, faire fondre l'échalote avec l'ail. Ajouter le vinaigre, le thym, le laurier et cuire 2 min en remuant, puis remettre le foie juste le temps de réchauffer.

- Servir le foie bien chaud avec son fond de sauce.

#### Accompagnement :

3 cuil. à soupe de pomme de terre vapeur, par personne.