

LE MATIN, 11 SEPTEMBRE 2013

12

SUISSE

LE MATIN MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2013

LE RÉGIME DE BRÉLAZ FAIT PEUR

SANTÉ La diète drastique que s'impose depuis cet été le syndic de Lausanne est efficace sur le court terme. Mais des médecins l'estiment dangereuse à long terme.

Trente et un kilos perdus en moins de trois mois, sur une quarantaine de kilos en moins depuis le début de l'année: le premier bilan du régime de Daniel Brélaz est impressionnant. Un régime drastique, comme l'a raconté le syndic de Lausanne à 24 heures: depuis la fin juin, le «Géant vert» se prive de sucres, fruits y compris, et d'hydrates de carbone (féculents). Et va jusqu'à éviter de manger si les plats servis lors de rencontres officielles contiennent ces aliments.

La perte de poids est rapide: 2,5 à 3 kilos par semaine. Ce régime s'accompagne d'une séance d'acupuncture hebdomadaire, comme l'explique le Dr Massimo Fumagalli, créateur des centres Sinomedica, dont celui de Lausanne, où est suivi Daniel Brélaz.

« Nous déconseillons fortement ce type de régime »

Vittorio Giusti, responsable de la consultation d'obésité du CHUV

«L'acupuncture renforce l'effet de la diète, enlève la faim et tranquillise le patient.»

Interrogés sur cette méthode alliant restriction alimentaire drastique et médecine traditionnelle chinoise, des spécialistes en nutrition indiquent ne pas pouvoir se prononcer sur le bien-fondé de l'acupuncture. Mais se montrent sceptiques sur l'efficacité à terme d'une telle diète. Responsable de la consultation d'obésité et troubles du comportement alimentaire du CHUV, le Dr Vittorio Giusti est catégorique. «Ce régime semble extrêmement efficace dans un premier temps, parce qu'il induit une perte d'appétit et la fonte rapide. Mais le patient

perd en fait ce que l'on appelle de la masse maigre, c'est-à-dire des muscles. C'est le type de régime qui était en vogue il y a des années et que nous déconseillons à l'heure actuelle.» Et puis, poursuit le Dr Giusti, «ce type de régime est mauvais pour les reins».

La diététicienne Catherine Gremaud se montre, elle aussi, sceptique et souli-

41 kg

C'est le poids perdu par le «Géant vert» depuis le début de l'année.

gne le risque que le patient reprenne autant, sinon plus de kilos qu'avant. «Il ne faut pas diaboliser les aliments mais repenser sa manière de se nourrir.» Le Dr Massimo Fumagalli souligne de son côté que son régime n'est pas «hyperprotéique et donc susceptible de provoquer des problèmes rénaux», et que des prises de sang contrôlent que tout va bien.

«Je n'ai pas d'inquiétudes du moment que je n'ai pas de carences, indique Daniel Brélaz. Si tout va bien, je vais perdre 80 kilos sur environ 12 mois. Il est évident qu'ensuite la sortie du régime se fera en douceur, je ne vais pas tout d'un coup faire bombance.» Et au fait, ce n'est pas trop difficile de se restreindre de la sorte? «Un peu. Mais je préfère un régime avec des consignes claires qu'une méthode où je devrais mesurer mes aliments.»

● **ALBERTINE BOURGET**
albertine.bourget@lematin.ch



Daniel Brélaz a perdu du poids très vite. Trop vite, avertissent des spécialistes.

ILS ONT AUSSI FONDU



François Hollande a perdu 10 kg sur une période de deux ans, en arrêtant simplement, paraît-il, frites et mousse au chocolat. De quoi se forger une silhouette présidentielle à temps pour 2012.



Matthew McConaughey s'est nourri de blancs d'œuf et de poulet arrosés de Coca Light pour jouer un séropositif. Trois mois plus tard, il accusait 21 kg de moins et a manqué y laisser la vue.



Chris Christie Le populaire gouverneur républicain du New Jersey n'a jamais avoué son poids, mais a révélé s'être fait poser un anneau gastrique au printemps dernier, «pour sa famille».



Christina Aguilera La chanteuse est apparue amincie cet été. Elle a expliqué avoir réduit l'apport calorique de ses repas et s'être mise au yoga.