

LES DEUX PHASES DE LA METHODE MONTIGNAC

La méthode Montignac est un concept original destiné à tous ceux qui désirent :

- Perdre du poids d'une manière efficace et durable
- Diminuer leurs facteurs de risques cardio-vasculaires
- Prévenir l'apparition et le développement du diabète

La méthode Montignac n'est pas un régime au sens traditionnel du terme. Car un régime est un mode alimentaire quantitativement restrictif dont le suivi est obligatoirement limité dans le temps.

Au contraire, la méthode Montignac est un mode alimentaire non restrictif et parfaitement équilibré. Il consiste principalement à changer ses habitudes alimentaires : il ne s'agit plus de manger moins, mais de manger mieux en faisant les bons choix alimentaires.

Les principes fondateurs de la méthode Montignac

Le premier principe consiste à se déconditionner des messages diététiques erronés, abusivement centrés sur l'aspect calorique de l'aliment qui font malheureusement partie de notre culture et que de nombreux professionnels continuent à véhiculer malgré leur inefficacité notoire.

Le deuxième principe est fondé sur le choix des aliments en fonction de leur potentialité métabolique

- Les glucides sont choisis d'une manière préférentielle parmi ceux dont l'index glycémique (IG) est bas et surtout très bas.
- Les lipides sont choisis en fonction de la nature de leurs acides gras. Aussi :
 - ✓ Les acides gras polyinsaturés (oméga 3) de même que les acides gras mono insaturés (huile d'olive) seront privilégiés.
 - ✓ Les acides gras saturés (beurre, graisse de viande...) de même que les acides gras « trans » générés par la transformation industrielle de certains aliments seront évités.
- Les protéines seront choisis en fonction de leur origine (végétale, animale...), de leur complémentarité et de leur neutralité sur les processus de la prise de poids (hyperinsulinisme)

Mise en œuvre de la méthode Montignac

La méthode Montignac comporte deux phases :

Phase I : c'est la phase d'amaigrissement

Elle est variable selon l'importance de la surcharge. Outre le choix judicieux des graisses et des protéines elle consiste essentiellement à ne consommer que des aliments à index glycémiques bas et surtout très bas.

L'objectif est d'induire à la fin de chaque repas une réponse insulémique qui soit la plus basse possible. Non seulement cela supprime toute possibilité de stockage (lipogénèse) mais inversement cela active le processus de déstockage des graisses de réserve (lipolyse) qui sont brûlées par augmentation de la dépense énergétique (thermogénèse).

Phase II : c'est la phase de stabilisation et de prévention

Le choix des glucides sera toujours fait en fonction de leur index glycémique (IG) mais il sera plus large qu'en Phase I.

Ces choix pourront même être affinés par l'utilisation d'un nouveau concept, celui de la **résultante glycémique** du repas. Cela permet ainsi la consommation, dans certaines conditions de tous les glucides, y compris ceux dont l'index glycémique est élevé.

Une méthode mondialement connue

La méthode Montignac est universellement connue (18 millions de livres vendus dans 45 pays et traduits en 26 langues) car elle est considérée comme la meilleure alternative à la diététique hypocalorique dont l'échec est avéré.

Elle tire sa légitimité de la synthèse de plusieurs centaines d'études scientifiques publiées depuis une vingtaine d'années mais aussi de l'expérience et du témoignage de dizaine de milliers de personnes qui l'ont expérimenté avec succès y compris des médecins prescripteurs.

Michel Montignac est le premier au monde à avoir proposé à la fin des années 1980 l'utilisation du concept des index glycémiques dans le domaine de l'amaigrissement. Il a été suivi (voire copié) depuis par de nombreux leaders d'opinion dans le domaine de la santé.

Il en est ainsi devenu l'un des meilleurs spécialistes, tant dans la maîtrise du concept que dans ses applications concrètes : diminution et prévention de la prévalence des maladies métaboliques telles que l'obésité, le diabète et les affections cardio-vasculaires*.

*Pour en savoir plus sur la méthode Montignac et pour découvrir les nombreux livres publiés sur ce thème, visitez le site www.montignac.com