

BIBLIOGRAPHIE MICHEL MONTIGNAC

Petit, Michel Montignac était un enfant obèse, son père était lui aussi obèse.

Après des études de Sciences Politiques et une spécialisation en Sciences Humaines il mène une carrière de Cadre supérieur dans l'Industrie Pharmaceutique au niveau international.

Au début de années 80, il décide d'entreprendre des recherches sur la nutrition afin de résoudre son problème de poids à partir des informations scientifiques auxquelles il a accès dans son milieu professionnel et en particulier celles concernant les maladies métaboliques.

Alors qu'il séjournait, au Centre de Recherche Du Laboratoire pour laquelle il travaillait aux USA, il entreprit une investigation des publications scientifiques de l'époque sur la nutrition et le diabète.

Il fut interpellé par des études publiées en 1976, 1977 et 1981 par Crapo, un chercheur en diabétologie de l'Université de Stanford en Californie.

Ces études montraient pour la première fois que contrairement à ce que l'on avait cru jusqu'alors, les glucides n'étaient pas interchangeables. Elles indiquaient que pour un contenu en glucide pur identique, l'élévation de la glycémie après le repas était différente et même très différente d'un glucide à l'autre, que le glucide soit simple ou complexe

Crapo suggéra ainsi, qu'un régime composé exclusivement de glucides qui induisaient une faible glycémie, pouvait avoir une valeur thérapeutique dans le contrôle de la glycémie du diabétique.

Michel Montignac, qui n'était pas diabétique mais seulement en surcharge pondérale importante, eut l'idée d'expérimenter ce régime sur lui même, après avoir remarqué que 85% des diabétiques sont aussi obèses. Ayant perdu ainsi plus de 15 kilos en trois mois, sans restriction calorique aucune, il fut encouragé à continuer activement ses recherches dans la même direction.

Il découvrit alors qu'un chercheur canadien, Jenkins, avait conjointement aux travaux de Crapo, entreprit de hiérarchiser l'amplitude glycémique de chaque glucide par rapport à une valeur standard, celle du glucose, à qui la valeur 100 était arbitrairement donnée. Chaque glucide se vit ainsi attribuer son propre index glycémique (IG)

C'est donc à cette époque (début des années 80) que Michel Montignac élabore les prémices d'une méthode d'amaigrissement originale : il est d'ailleurs le premier au monde à intégrer le concept d'index glycémique (IG) dans l'amaigrissement. C'est ainsi qu'il fait la démonstration qu'il est possible de maigrir en mangeant (contrairement au régime hypocalorique dont la restriction est le fondement) par le seul choix des glucides.

En 1986, Michel Montignac écrit alors son premier livre : « Comment maigrir en faisant des repas d'affaires » qui s'adresse plus particulièrement aux managers qui comme lui ont l'obligation de manger souvent au restaurant.

Publié pourtant à compte d'auteur, ce livre devient rapidement un best seller (550 000 exemplaires en France). Ce succès inattendu encourage Montignac à approfondir ses recherches en s'entourant d'une équipe de scientifiques.

Fin 1987, il publie le fameux « Je mange donc je maigris », la version grand public de sa méthode qui s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Le succès de ce livre est sans précédent. Vendu dans une quarantaine de pays, il bat tous les records de vente dans son domaine : 18 millions d'exemplaires dont plus de 6 millions en France.

A la demande de ses lecteurs qui se plaignaient constamment de ne pas trouver dans le commerce les produits alimentaires conformes à sa méthode, Michel Montignac lance en 1988 une gamme de produits à la marque Montignac. Il devient ainsi l'inventeur des « confitures sans sucre », du « pain intégral » et du chocolat à 70% de cacao.

Au cours de ces 15 dernières années, plus de 300 études scientifiques sont venues confirmer l'intérêt des index glycémiques dans la lutte des maladies métaboliques et en particulier de l'obésité. Le concept des index glycémiques (IG) est même devenu un sujet à la mode dans l'amaigrissement ce qui a donné lieu à la publication d'ouvrages et d'articles sur le sujet par de nombreux auteurs opportunistes dont la maîtrise du sujet est très insuffisante, ce qui malheureusement les conduit parfois à diffuser dans le Grand Public des informations déformées, voire totalement erronées.

C'est pourquoi Michel Montignac qui est l'un des pionniers en la matière reste après 25 ans de recherche dans ce domaine l'un des meilleurs experts au monde. Il est d'ailleurs en permanence consulté par de grandes sociétés internationales telles que Tesco (UK), Migros (Suisse) ou encore Arkopharma, l'un des plus gros laboratoires Européens.

Michel Montignac a publié une quinzaine d'ouvrages sur sa méthode mais aussi sur le thème de la santé en général, en rapport notamment avec certains aliments : le vin, l'huile d'olive, le chocolat... Les publications de Michel Montignac sont universellement connus et reconnus, publiés notamment dans 45 pays et traduits en 26 langues.

C'est à ce titre qu'il a été depuis 22 ans et qu'il est toujours l'un des spécialistes incontournables de l'amaigrissement.

Une gamme de produits nutritionnels Bio conforme aux principes de la méthode Montignac est disponible depuis plus de 18 ans dans le réseau des boutiques de produits santé en France, en Belgique et dans une vingtaine de pays étrangers.

On peut aussi acheter les produits Montignac sur Internet.

Site officiel de Michel Montignac : www.montignac.com

