

La diète douce

La méthode UNIDOUCÉ ne fait pas appel à des substituts de repas ; c'est une diète protidique dont le protocole d'utilisation est adouci afin d'obtenir un amincissement constant sans passer par une phase pauvre en calories générant des restrictions alimentaires importantes. Elle instaure immédiatement un nouvel équilibre alimentaire, sans limiter les quantités d'aliments absorbés durant les repas où l'on n'utilise pas les sachets protéinés. Elle s'adresse à une population qui préfère mincir sans avoir à faire de gros efforts durant les premiers temps de la cure. Elle ne nécessite pas de contrôle, ni de prescription médicale, mais gagne énormément à bénéficier d'un soutien thérapeutique et pédagogique. Avec un minimum d'exercice physique, l'apport en protéines est suffisant pour garder la qualité de la masse musculaire durant toute la période d'amaigrissement, sans apport de graisses (même bonnes) en évitant, par exemple, des portions supplémentaires de viande ou de fromage. C'est une méthode idéale pour celles ou ceux qui travaillent loin de leur domicile et ne peuvent rentrer chez eux le midi.

Les points positifs

- La perte de poids s'effectue en douceur et avec régularité (environ 1 kg par semaine).
- L'aspect convivial est préservé dès le début de la cure.
- À chaque repas, il est recommandé de manger à satiété pour ne pas avoir faim jusqu'au repas suivant.
- On apprend immédiatement à prendre de bonnes habitudes alimentaires et à gérer les écarts de consommation initiés par la vie en société.
- C'est la méthode la plus facile à suivre si la mise en application a été expliquée préalablement et correctement.
- Son coût est très modéré (environ 4 euros par jour).
- Il n'y a pas d'inconfort : mauvaise haleine, maux de tête, constipation, si l'on boit suffisamment d'eau et que l'on consomme les quantités recommandées de légumes verts.

Les règles absolues

- Respecter méticuleusement les instructions qui figurent dans le présent livret et suivre à la lettre les consignes données par thérapeute prescripteur du traitement, qui peut être amené à personnaliser la méthode. Accepter d'accéder à une idée plus fine de la gastronomie.
- Ne pas consommer d'autres aliments, même en petite quantité, que ceux indiqués pour chaque repas. En effet, les aliments conseillés pour les différents repas sont regroupés par associations favorables. Si l'on mélange des aliments prévus pour le matin avec ceux du midi ou du soir, on risque d'obtenir l'inverse de l'effet recherché. Le principe est de ne pas mélanger les graisses avec les céréales ou les féculents.
- Boire au minimum, chaque jour, un litre et demi d'eau minérale faiblement minéralisée, en dehors des repas, et au goûter lorsque l'on consomme une barre hyperprotidique. Tout saler comme d'habitude.
- Vérifier son poids chaque semaine, et le reporter sur le tableau du suivi d'amaigrissement de façon à garder une idée exacte de l'évolution de la situation lors des visites de contrôle.
- Garder une motivation intacte pendant toute la durée de la cure (elle peut durer plusieurs mois selon la quantité de poids à perdre). Le succès du traitement tient à la constance, à la précision avec laquelle le programme est suivi (ce n'est heureusement en général pas trop difficile, compte tenu du petit nombre de restrictions imposées).

Les quelques interdits en période d'amaigrissement

- Le sucre ajouté sous toutes ses formes, y compris les édulcorants qui sont tout de même possibles si l'on ne peut s'en passer. Le vrai café et le vrai thé qui induisent un stress freinant les éliminations. Le maïs, les pommes de terre, carottes, betteraves, oignons, échalotes riches en sucres. Les aliments raffinés et pasteurisés ainsi que les conserves.

base de réglage alimentaire (quantités illimitées) à pratiquer jusqu'à l'obtention du poids désiré

NOES éventuelles du thérapeute prescripteur

Le matin :

Au réveil : un jus de fruits frais pressés et bu à l'instant, ou/et des fruits de saison.

Au minimum 20 mn après : pain complet ou céréales complètes nature ou muesli sans sucre ajouté (ni miel, ni chocolat), ou/et flocons d'avoine, ou/et galettes de riz. Avec confiture ou compote sans sucre ajouté et laitages à 0% ou lait de soja nature. Boisson chaude ou froide : café décaféiné, thé déthéiné, tisane, chicorée...

Vers 10 h si le petit déjeuner est pris avant 6 h 30 ou si faim réelle :

- Une barre ou un sachet hyperprotidique UNIDOUCÉ

Le midi :

- Salade de crudités variées et/ou des légumes verts si possible cuits à la vapeur à choisir dans la liste ci-dessous.

- Un sachet ou une barre hyperprotidique UNIDOUCÉ

- Un verre de très bon vin rouge tannique possible. Eviter, si l'on peut, de boire de l'eau pendant le repas.
- Boisson chaude ou froide possible : café décaféiné, thé déthéiné, tisane, chicorée.

Au goûter :

- Une barre ou un sachet hyperprotidique UNIDOUCÉ et de l'eau.

Au dîner : 2 formules possibles à alterner.

Première formule :

- Salade de crudités variées et/ou fruits de mer.
- Viande ou poisson ou volaille ou oeufs ou crustacés, avec légumes cuits vapeur (crème fraîche allégée possible) ou 10 g de beurre cru.
- Laitages à 0% et/ou yogourt soja.

Deuxième formule :

- Soupe de légumes selon liste ci-dessous.
- Céréales complètes (pâtes, riz, semoule, etc.) assaisonnées de sauce tomate ou napolitaine sans huile ou fromage ou produit gras de quelque nature qu'il soit.
- Laitages à 0% possibles.
- Un verre de très bon vin rouge tannique possible. Eviter, si l'on peut, de boire de l'eau pendant le repas.
- Café décaféiné, thé déthéiné, tisane, chicorée possibles.

Assaisonnements pour crudités :

Jus de citron frais ou pamplemousse, sel, poivre, les aromates composés, les fines herbes, l'oseille, l'ail (éviter absolument l'échalote et l'oignon), le vinaigre (si possible balsamique), l'huile d'olive, de tournesol, de colza, de noix, et de première pression, à raison de deux cuillerées à soupe chaque jour, les aromates séchés, au choix.

Liste des légumes autorisés :

Bette, carde, brocoli, céleri-branché, chou-fleur, chou vert, germe de soja, concombre, courgette, épinard, poivron vert, radis, salade verte, asperge, aubergine, champignon, céleri-rave, chou rouge et de Bruxelles, endive, haricot vert, poireau, courge, tomate.

**Important :** boire au minimum un litre et demi d'eau minérale chaque jour entre les repas.

**Quantités :** jusqu'à satiété. Eau minérale <1,5 litre par jour entre les repas.  
**Au réveil :** quelques fruits de saison, de préférence de provenance régionale, ou du jus de fruits frais pressés et bu à l'instant.  
 ... 20 mn minimum après les fruits...

Au petit déjeuner : à choisir entre 3 formules, ou les alterner.

Pain complet (farine T110 minimum) et/ou confiture sans sucre ajouté et/ou café décaféiné, thé déthéiné et/ou chicorée, lait écrémé, ou de soja	Oeufs, jambon cru, filets de poisson (sans pain) et/ou café décaféiné, thé déthéiné et/ou lait écrémé, ou de soja
---	---

Céréales complètes sans sucre ajouté et/ou confiture sans sucre ajouté et/ou café décaféiné, thé déthéiné et/ou chicorée, lait écrémé, ou de soja

**Au déjeuner :** un repas lipidique équilibré (protéines et fibres) sans pain ni céréales.

En entrée :

Crudités et/ou salades et/ou fruits de mer

Les fromages :

Pâtes fermentées ou gruyères au lait cru

En plat principal :

Jambon cru, et/ou bœuf, veau, agneau, volaille, lapin, poisson et œufs... Et légumes verts cuits à la vapeur

Les desserts :

Yogourts 0% ou soja Fromage blanc 0%

**Au goûter :** 3 possibilités au choix.

Des fruits frais de saison et de région, ou du pain complet avec de la confiture sans sucre ajouté, ou des laitages à 0%.

**Au dîner :** un repas lipidique équilibré (sans pain ni céréales) ou, en alternance (1 jour sur 2), un repas glucidique (protéines et fibres).

Repas lipidique

En entrée :

Crudités et/ou salades et/ou fruits de mer

Les fromages :

Pâtes fermentées ou gruyères au lait cru

En plat principal :

Jambon cru, et/ou bœuf, veau, agneau, volaille, lapin, poisson et œufs... Et légumes verts cuits à la vapeur

Les desserts :

Yogourts 0% ou soja Fromage blanc 0%

Ou en plat unique (repas glucidique) :

Riz complet, pâtes complètes, couscous complet sans viande, lentilles, légumes verts, haricots blancs ou coco, etc. avec coulis de tomates, sauce verte à la courgette et basilic, le tout sans aucune graisse.

Les desserts :

Yogourts 0% ou soja Fromage blanc 0% Confiture sans sucre ajouté

Quelques précisions :

Privilégier la cuisine à la vapeur, à l'huile d'olive et à la graisse d'olive. Les assaisonnements des salades restent les mêmes que ceux préconisés durant la diète protidique. Pour les repas protidiques, il est possible d'utiliser modérément de la crème fraîche et du beurre cru.

Adopter le yogourt à 0% et le citron, le coulis de tomates et les épices, sans aucune graisse pour les repas glucidiques. Continuer de boire chaque jour 1,5 litre d'eau minérale, entre les repas. Privilégier la qualité des produits (bio, etc.) et la cuisson à la vapeur sèche. Ne pas hésiter à consommer, comme seule boisson, un verre de très bon vin rouge par repas.

**SUPPRIMER :** pommes de terre, betteraves rouges, maïs, farine blanche, sucres, café normal, les conserves et tous les aliments raffinés ou pasteurisés.

**LIMITER :** les carottes et les navets.

Lorsque l'objectif de poids est atteint, et si ces indications sont respectées chaque jour à la lettre, une à deux fois par semaine il est permis de faire un gros écart (pizzas, couscous à la viande, cassoulet, paëlla, etc.), à la condition que chaque écart soit séparé de deux jours minimum du précédent. Ensuite, il est conseillé d'évoluer vers des approches du type MONTIGNAC (phase 2), la méthode du Docteur KOUSMINE (mais attention de ne pas associer graisses et céréales), ou le régime crétois particulièrement conseillé pour limiter les pathologies cardio-vasculaires (BURKEL, Editions «J'ai lu»).

## Suivi d'amincissement

Date des consultations et durée de la cure

### PERTE DE POIDS

0 -5Kg -10Kg -15Kg -20Kg -25Kg -30Kg -35Kg -40Kg

16 J

32 J

48 J

64 J

80 J

96 J

112 J

128 J

144 J

160 J

176 J

192 J

## Conseils de préparation des sachets hyperprotéinés

Le mode d'emploi figure au dos de chaque sachet. Voici quelques conseils supplémentaires...

### COMMENT PRÉPARER LES SACHETS DE POTAGES EN VELOUTES...

Ajouter au contenu du sachet 200 ml d'eau minérale chaude. Mélanger avec un fouet, ou mieux au mixer qui rendra votre préparation plus lisse. Consommer chaud (pas bouillant), saupoudrer de ciboulette ou/et de persil très finement hachés. Pour les veloutés, vous pouvez ajouter du blanc d'oeuf battu en neige pour gagner en onctuosité.

### COMMENT PRÉPARER LES SACHETS DE SOUPES...

Ajouter au contenu du sachet 200 ml d'eau minérale chaude. Mélanger avec un fouet, ou mieux au mixer qui rendra votre préparation plus lisse. Soupe de poulet, saupoudrée de ciboulette ou d'estragon très finement hachés.

### COMMENT PRÉPARER LES SACHETS EN YOGOURTS...

Mélanger progressivement le contenu du sachet à 130 ml d'eau plate ou de lait écrémé froid (pour une meilleure efficacité d'amincissement, l'eau est préférable). Mélanger au fouet. Laisser reposer 10 mn au congélateur.

### COMMENT PRÉPARER LES SACHETS EN CRÈMES-DESSERTS

Battre au fouet le contenu d'un sachet et 150 ml à 200 ml d'eau plate ajoutée progressivement. Lorsque la préparation est bien homogène, laisser reposer 15 mn au réfrigérateur. Vous pouvez également obtenir de délicieux flans en ajoutant 100 ml de lait écrémé et du blanc d'oeuf battu en neige à cette préparation, après l'avoir fait chauffer (sans ébullition). Laisser alors reposer 45 mn au réfrigérateur avant de déguster.

### QUAND ET COMMENT CONSOMMER LES BARRES HYPERPROTÉINÉES...

Ces barres sont destinées à compenser les sachets lorsque l'on n'a pas la possibilité matérielle d'utiliser des ustensiles de cuisine. Elles seront les bienvenues au bureau si vous avez pris la précaution d'y amener également une grande salade de légumes autorisés. Elles seront également très utiles pour la collation de l'après-midi ou du matin.

Thérapeute prescripteur :

## DOSSIER D'ACCÈS

- Ce dossier comprend :
- Un condensé de la méthode UNIDOUCE
  - Tout savoir sur la diète confort
  - des conseils de préparation
  - Un suivi d'amincissement
  - Un bon de commande
  - Une enveloppe UNIDOUCE



La solution sans souci contre la surcharge pondérale...

Nom :

Date :

En cas de perte, vous renvoyer ce dossier :

A l'avance, merci.

UNIDOUCE est produit par SAINCLAIR MÉDICOM London GB  
Distribué par BAUDI C.A, 456, chemin de Carimai 06250-MOUGINS

Fabriqué en Allemagne