

Plus que 7 semaines avant l'été

Période privilégiée pour perdre quelques kilos, le printemps est aussi naturellement favorable aux ventes d'ouvrages de régime. *Livres Hebdo* dévoile en sept étapes les moyens proposés par l'édition pour maigrir avant le début des vacances.

Bientôt l'épreuve du maillot. A sept semaines exactement du premier jour de l'été, le décompte est enclenché pour la chasse aux kilos superflus. Réflexe classique, aidé par la presse féminine, que les éditeurs du secteur santé ont bien perçu. Véronique Genest est en tête des meilleures ventes d'essais depuis cinq semaines. *Le guide des aliments 2007-2008* s'inscrit en 43e position. Le classement des meilleures ventes de livres pratiques est colonisé depuis un mois par les diététiciens et les recettes minceur, et dominé par le *Je ne sais pas maigrir*, de Pierre Dukan (J'ai lu)... C'est la pleine saison du livre de régime.

Le marché est vivace. D'après l'institut Ipsos, 1 247 titres différents se sont vendus en 2007, totalisant plus de 1,155 million d'exemplaires avec une répartition des ventes par circuit relativement équilibrée entre les librairies, les grandes surfaces culturelles et les grandes surfaces alimentaires. Les deux « pics » de vente se situent assez logiquement entre avril et en juin. Dix éditeurs (voir graphique ci-dessous) se partagent 80 % du « gâteau » en essayant de jongler entre les méthodes qui ont fait leurs preuves et celles qui sont pleines de promesses.

« Dès qu'un régime annonce un effet miracle, les lectrices sont preneuses. C'est comme pour les gélules vendues en pharmacie. Autre réflexe : si un régime est trop contraignant, elles n'en veulent pas, elles sont un peu paresseuses, sourit Laure Paoli, éditrice chez Albin Michel. A nous de publier des livres honnêtes, en sachant qu'on les vendra peut-être moins vite qu'un régime miracle mais plus longtemps. » De fait, contrairement à celui qui prévaut le plus souvent en littérature générale, ce marché repose surtout sur des long-sellers : en 2007, les titres du fonds représentent 57 % des volumes vendus et 27, sur les 50 premiers titres vendus en 2007, figurent encore aujourd'hui parmi les meilleures ventes. Dans sa diversité, la production éditoriale française donne les moyens de maigrir dans les sept semaines qui nous séparent de l'été.

► SEMAINE 1 *Se gaver de presse féminine*

Votre décision est prise, vous attaquez les choses sérieuses : vous vous mettez au régime. Mais lequel ? La première étape consiste à se documenter pour repérer la nouvelle solution miracle. Direction le kiosque. Le livre de régime est l'un des segments éditoriaux le plus dépendant de la presse féminine, dont les pages régimes s'inspirent systématiquement des ouvrages à paraître. Un pillage consenti puisque, en contrepartie, cette presse est particulièrement prescriptive, en touchant directement la cible des éditeurs.

Selon elle, cette saison sera placée sous le signe du régime californien. Elaboré à partir de la méthode crétoise, le « Sonoma Diet » a été expérimenté avec succès aux Etats-Unis. Il a donné lieu à un livre de Connie Guttersen vendu dans le monde à près d'un million d'exemplaires depuis 2005. Solar en a acheté les droits, tout comme France Loisirs pour les clubs. Mis en place à 15 000 exemplaires au printemps, le livre rencontre un vrai succès en librairie avec des sorties en caisses d'environ 500 volumes par semaine. « Son lancement a été accompagné d'un dossier spécial dans Esprit Femme ; il va bénéficier aussi d'un dossier dans Télé Star dans deux semaines, précise le directeur de Solar, Jean-Louis Hocq. Le rôle de la presse est important pour assurer le succès. » Solar va même jusqu'à publier *Bien mincir* de Marie Borrel en partenariat avec *Bien dans ma vie*, mettant le logo du magazine sur la couverture.

Sophie Descours, l'éditrice de First, dont *Le petit livre de la minceur* s'est vendu à 800 000 ventes depuis 1997, privilégie elle aussi les partenariats avec la presse qui, une fois par an, reprend un des titres du catalogue en offre commerciale. Ainsi le numéro d'avril de *Top santé* est couplé avec un petit livre *Menus minceur* offert. Face à la force de frappe de la presse, l'édition a tout de même une carte à jouer : la multiplication des annonces de régimes miracles dans les magazines, le côté éphémère et consommable de ces revues ont rendu le lecteur parfois méfiant et le poussent à se tourner vers les livres de régime. Un besoin de sérieux qui explique l'austérité des ouvrages

d'aujourd'hui : peu de photos, du noir et blanc et des couvertures sans illustrations, à l'extrême - inverse de la presse.

➤ SEMAINE 2 *Déterminer son profil minceur*

Bien documenté, vous entrevoyez les multiples possibilités qui s'offrent à vous. Sachez que parmi elles se cache la formule faite pour vous. C'est la grande révolution du livre de régime, entamée depuis une dizaine d'années : le programme s'adapte à vous et non plus l'inverse. Les régimes sont façonnés en fonction du sexe (*Maigrir au masculin*, Arnaud Cocaul, Marabout), du groupe sanguin (*4 groupes sanguins, 4 régimes* de Peter J. D'Adamo, Michel Lafon et ses 200 000 ventes), de la religion (*La chrono-nutrition spécial ramadan*, Alain Delabos, Albin Michel) et même... du signe astrologique (*Le régime astro*, Leduc.s). De l'âge aussi : Dauphin publie en mars *Le poids et la forme après 40 ans : le régime senior*, de Franck Senninger, et Marabout le 7 juin, en poche, l'ouvrage d'Arnaud Cocaul, *Mincir après 40 ans*. Ce nutritionniste avait déjà signé, il y a quelques années, *Kilos ados*. Le docteur Hubert Sacksick (*Maigrir selon son type hormonal*, Alpen) explique de son côté comment déterminer son profil en fonction de sa morphologie. Il préconise de déterminer son type hormonal, parmi les douze existant, afin de mettre toutes les chances de son côté.

Si les titres tendent à une plus grande personnalisation des profils des postulants à la minceur, la tendance de fond qui les traverse est celle du « moins restrictif » et du « bien manger ». « *Le régime à tout prix ne marche plus*, constate Delphine Kopff, d'Hachette Pratique. *Le discours est moins dur, moins culpabilisant, que celui des médecins d'autrefois. Il s'agit plus d'inciter les gens à changer leurs habitudes alimentaires.* » Des principes simples, adaptés à la vie courante, c'est la voie que privilégie le docteur Jacques Fricker, auteur de plusieurs ouvrages chez Odile Jacob qui ont tous été des succès de librairie. Le 2 mai, paraîtra son dernier livre, *Simple comme maigrir*. Un programme non restrictif et de bonnes bases pour une alimentation équilibrée, c'est aussi le créneau de *Je ne suis pas une machine à maigrir*, de Marie-Laure André, publié mi-mars par Hachette Pratique.

➤ SEMAINE 3 *Devenir docteur en nutrition*

Il y a encore trois semaines, vous pensiez que c'était les calories qui faisaient grossir ? C'est normal, vous débutiez. Mais il va vous falloir apprendre le jargon et vous familiariser avec les notions de Slim-data, de chrononutrition ou encore d'Indice ou d'index glycémique (« IG » pour les initiés), des marques souvent déposées qui ont fait de certains ouvrages des bibles. Leçon n° 1, tout aliment fournit du sucre et fait fabriquer de l'insuline par le pancréas, une capacité appelée index glycémique. Le pape de l'IG, du « je mange donc je maigris », c'est Michel Montignac, qui a publié l'an passé, pour les vingt ans de sa méthode, *La méthode Montignac illustrée* (Flammarion), sorti à 30 000 exemplaires. Une multitude de livres « IG » ont suivi, parmi lesquels ceux du docteur Claude Allard (Hachette Pratique), dont les ventes cumulées atteignent 30 000 exemplaires. Autre concept fort, celui déposé par le docteur Alan Delabos : la chrononutrition, qui veut que certains aliments doivent être mangés à une certaine heure de la journée. Il a vendu plus de 220 000 exemplaires de - *Mincir sur mesure grâce à la chrononutrition* (Albin Michel) depuis 1999.

Autre succès d'Albin Michel, *Voulez-vous maigrir avec moi ?* de Yann Rougier, dont le tirage dépasse 75 000 exemplaires depuis mars 2007, se fonde sur le Slim-data (une autre marque déposée). Cet indice prend en compte l'IG mais calcule aussi la « force de stockage » des aliments. Un peu complexe, la méthode a été déclinée ce printemps, toujours par Yann Rougier, dans *Prévenir et vaincre le surpoids en famille avec la méthode Slim-data*, tiré à 25 000 exemplaires.

Dès qu'un auteur devient le pape d'une méthode, l'éditeur le met à contribution livre après livre. Flammarion s'appuie non seulement sur Michel Montignac, mais aussi sur Jean-Michel Cohen (*Savoir maigrir*), dont les ventes depuis 2002 avoisinent, tous titres et éditions confondus, 565 000 exemplaires. Pierre Dukan, avec son *Je ne sais pas maigrir* (J'ai lu), fait la fortune de ses éditeurs avec plus de 400 000 ventes depuis sa parution. Ces rois du régime ont souvent leur site Internet. Sur www.regimedukan.fr, vous pourrez apprendre comment perdre l'équivalent d'un demi-yaourt aux fruits en vous brossant les dents. Et sur www.montignac.com, le convertisseur en IG de la page d'accueil vous calcule en quelques secondes l'index glycémique d'un bagel.

➤ SEMAINE 4 *Alléger sa façon de cuisiner*

Avec ces cours accélérés de nutrition, vos poils se hérissent désormais à la vue de Maïté jetant allègrement une bonne livre de beurre dans une casserole pour faire une sauce d'accompagnement. Les livres ont changé votre façon de cuisiner. Les papes de la nutrition comme Michel Montignac ont tous préparé des recettes et des menus généralement présentés dans des ouvrages spécifiques. Les éditeurs veillent à séparer les genres. Et pour cause. « *Dès qu'il y a trop de recettes dans un ouvrage, il est classé dans le rayon cuisine et non plus essai*, explique Delphine Kopff d'Hachette Pratique. *Nous risquons de manquer le message santé.* » Les recettes de Weight Watchers France,

publiées par Belfond, Robert Laffont et aujourd'hui Le Livre de poche sont régulièrement en rupture de stock.

Les éditeurs de cuisine ayant été très influencés par la préoccupation minceur des lectrices, tous multiplient, généralement avec succès, les recettes light, à l'instar de Solar avec dernièrement *Bien cuisiner léger*, tiré à 12 000 exemplaires. First adapte la tendance cuisine de l'année en publiant *Les verrines minceur*. Il n'est pas une collection de recettes qui n'ait son opus minceur. « *Toutes les collections grand public de recettes ont un titre cuisine légère*, constate la directrice générale de Marabout, Elisabeth Darets. *Ces titres régime font toujours partie des best-sellers, avec ceux sur le chocolat !* »

➤ SEMAINE 5 *Trouver des modèles*

Au bout de quelques semaines passées à manger de la salade verte, un léger découragement peut vous saisir. Si vous ne comprenez pas pourquoi vous devez vous astreindre à un tel sacerdoce quand d'autres affichent une ligne impeccable alors qu'elles prennent systématiquement deux fois du fromage, trouvez des alliées. Plusieurs personnalités ont traversé les mêmes épreuves et en ont tiré des témoignages à succès. Le dernier en date est celui de Véronique Genest, 46-38, *guerre et poids* (Michel Lafon). Paru le 27 mars, il est en tête des meilleures ventes des essais depuis près d'un mois.

A chaque décennie son égérie ? Avant l'interprète de Julie Lescaut, il y eut Demis Roussos, qui avait confessé dans les années 1980 son combat contre le poids. Et dans les années 1990, il y eut Sonia Dubois, qui avait perdu 55 kg. Une expérience qu'elle avait partagée dans son *Journal d'une grosse repentie* (Michel Lafon). Autre personnalité télé-médiatique, la cuisinière fil de fer Julie Andrieu vient de publier *Mes conseils pour garder la ligne... sans régime* (en poche chez Marabout et auparavant chez Robert Laffont). La cuisinière y distille ses conseils pour rester mince. Si ces témoignages restent peu nombreux, ils représentent de vrais coups éditoriaux, à condition de trouver un modèle proche des lectrices, comme Véronique Genest, élue régulièrement dans le palmarès des personnalités préférées des Français. « *Au regard de l'évolution des émissions de télévision et du poids que le témoignage peut avoir aujourd'hui, nous réfléchissons à ouvrir notre offre dans ce sens* », indique Delphine Kopff.

➤ SEMAINE 6 *Chercher la potion magique*

Vous avez beau savoir que si l'on peut grossir comme par magie, l'inverse n'est pas toujours vrai, pourquoi refuser un petit coup de pouce de la nature ? Si l'on sait aujourd'hui que l'ananas ne brûle pas les graisses ou que dix kilos en trop ne peuvent être dus à une allergie au gluten, plusieurs titres proposent l'aide de plantes aux vertus amincissantes ou coupe-faim. En 2007, les espoirs se sont portés sur l'agar-agar, une plante issue d'une algue rouge à effet gélifiant, que les Japonaises incluent dans leur menu avant l'été. *Agar-agar* (La plage) s'est retrouvé 46^e meilleure vente des livres de régime 2007, et *Agar-agar, la nouvelle arme anti-kilos* (Leduc.s), paru en juin, 17^e. « *Les gens recherchent une formule simple, un peu magique. Mais pour nous, c'est toujours l'occasion de rappeler les bonnes habitudes alimentaires* », assure Stéphane Leduc, gérant de Leduc.s. Cette année il décline son titre avec *Programme minceur agar-agar en 15 jours* et propose une autre plante : le konjac, coupe-faim : *antifringales, super-fibres : le secret le mieux gardé des Japonaises*, un gel ultravisqueux à incorporer à ses repas.

Pour ceux que l'aspect rebute, un autre aliment fait fureur à Hollywood : le jus de citron. La chanteuse Beyoncé ne jurerait que par lui. Leduc.s a d'ailleurs lancé le 15 avril *Le régime citron*. Mais les régimes exotiques ne sont pas toujours compatibles avec le marché français. Si le régime hyperprotéiné miracle australien *Sciro* a suscité plus de 200 000 ventes au pays des kangourous, Marabout, qui a publié le livre en août, avoue avoir eu « *très peu d'échos en France* ». De même, le succès du *Da Vinci Code* aurait pu porter le *Code minceur*, l'an passé chez Solar, mais Léonard de Vinci et son nombre d'or appliqués à la nutrition n'a pas séduit : trop de maths pour trop peu de résultats.

➤ SEMAINE 7 *Laisser tomber les régimes*

Après six semaines de régime, soit vous avez fondu, soit vous avez envie de vous jeter par la fenêtre, l'estomac lesté d'une tartiflette. Tournez-vous vers les essais qui fustigent les solutions miracles. Ils sont souvent écrits par des nutritionnistes, comme *Le livre de tous les régimes : ceux qui marchent, ceux qui sont dangereux, celui qu'il vous faut*, de Patrick-Pierre Sabatier (Robert Laffont), paru en janvier, ou *Régimes, vérités et mensonges*, de Lionelle Nugon-Baudon (Marabout), prévu en poche le 13 août. « *Nous privilégions une approche mesurée, proposant moins un régime du type breveté, qu'une réflexion globale sur le régime* », résume Elisabeth Darets.

Autre option, l'approche comportementale, une tendance de plus en plus forte. « *Elle s'adresse aux lecteurs réfractaires à l'approche nutrition* », constate Laure Paoli. Après le succès du *Régime sans*

régime, de Ben Fletcher, fondé sur le cassage des habitudes, à commencer par celles qui n'ont rien à voir avec l'alimentation (comme prendre sa douche avant ou après le petit-déjeuner), est paru en mars *Enfin je maigris ! Le déclic par l'autohypnose*, de Jean-Marc Benhaïem, une série d'exercices pour contrôler ses pulsions devant le chocolat. La méthode avait été développée par cet universitaire pour arrêter de fumer. Combattre l'addiction à la graisse comme celle à l'alcool et à la nicotine, une approche qui a fait le succès d'Allen Carr et de sa « Méthode simple ».

MARIE KOCK ET ANNE-LAURE WALTER