

Anne Dufour et Carole Garnier

Préface de Raphaël Gruman, nutritionniste

DOPAMINE, LE RÉGIME MINCEUR ET BIEN-ÊTRE LE PLUS FACILE DU MONDE



28 JOURS DE MENUS ET DE RECETTES,
AVEC LES 43 ALIMENTS CHAMPIONS

POCHE
L E D U C . S
SANTÉ

Vous n'arrivez pas à maigrir ? Vous inscrire au sport est au-dessus de vos forces ? Et si vous manquiez de dopamine ? Consommation accrue de gras et de sucre, perte de motivation et sommeil de mauvaise qualité sont les signes d'un manque de cette hormone indispensable. En reprenant le contrôle de votre assiette, boostez votre dopamine pour retrouver la ligne, la forme et la motivation !

Inclus : 40 recettes « spéciales dopamine »

Découvrez :

- **Le Régime Dopamine pas à pas** : manger plus de protéines, moins de glucides, plus d'aliments simples, adopter les ADM (Aliments Dédiés au Microbiote), marcher, s'octroyer chaque jour un temps calme...
- Avocat, banane, choucroute, curcuma... **Les 43 aliments aux super-pouvoirs.**
- **Le coaching mental** pour rester motivé ainsi que les astuces pour augmenter naturellement son niveau de dopamine : massages, méditation, musique...
- **Votre programme facile, en 4 semaines** : listes de courses, menus, routine fitness, massages...

Anne Dufour est journaliste indépendante.

Carole Garnier est journaliste à Top Santé.

Raphaël Gruman est nutritionniste.

Ensemble, ils ont publié *DASH, le meilleur régime du monde* ; *Programmes santé DASH en 7 jours* ; *Le régime Mind, le meilleur régime du monde pour le cerveau*.

POCHE

L E D U C . S

SANTÉ

8,90 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1556-0



9 791028 515560

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le nouveau régime booster métabolique, 2019.

Ma bible de l'alimentation anticholestérol, 2019.

Carb cycling : le régime sans sucre le plus facile du monde, 2018.

Le régime Mind, 2017.

Découvrez leur bibliographie complète :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-les sur leur blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Ce livre est le passage en poche de l'ouvrage
du même titre paru en 2018.

Design de couverture : Antartik

Image : Adobe Stock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Delétraz, Nicolas Trève

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1556-0

ISSN : 2427-7150

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

Préface de RAPHAËL GRUMAN

DOPAMINE, LE RÉGIME MINCEUR ET BIEN-ÊTRE LE PLUS FACILE DU MONDE

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

PRÉFACE DE RAPHAËL GRUMAN	7
INTRODUCTION	11
TEST « MANQUEZ-VOUS DE DOPAMINE ? »	17
GÉNÉRALITÉS SUR LA DOPAMINE	21
LE RÉGIME DOPAMINE EN 14 PETITS PAS	83
LES 43 ALIMENTS AUX SUPER-POUVOIRS DU RÉGIME DOPAMINE	115
12 ASTUCES POUR AUGMENTER NATURELLEMENT SON NIVEAU DE DOPAMINE ET MIEUX GÉRER SON ANXIÉTÉ	173
3 CONSEILS POUR RESTER MOTIVÉ (ET NE RIEN LÂCHER !) : COACHING MENTAL POUR ÉVITER DE CONFONDRE LA CARTE ET LE TERRITOIRE	189
MON PROGRAMME « RÉGIME DOPAMINE FACILE » EN 4 SEMAINES	197
40 RECETTES « SPÉCIALES DOPAMINE »	341
TABLE DES MATIÈRES	403

PRÉFACE

DE RAPHAËL GRUMAN

Cela fait maintenant près de dix ans que j'accompagne des patients dans leur volonté de perdre de poids ou d'affiner leur silhouette. Au cours de ces années, mon discours a évolué et ma façon d'appréhender les programmes alimentaires et de prodiguer mes conseils a également été modifiée. Je me considère aujourd'hui davantage comme un coach que comme un thérapeute délivrant une ordonnance-papier à chacun de ses patients.

Mon approche est désormais tout autre. Mes patients viennent me consulter pour que je les accompagne, les motive, les encourage comme s'ils couraient un marathon. C'est de cela qu'ils ont besoin aujourd'hui : de la **MOTIVATION** !

La question légitime qu'il est nécessaire de poser : « Pourquoi mes patients n'arrivent-ils pas à appliquer mes conseils dans la durée ? » Ils savent pertinemment qu'ils ne doivent pas manger un burger avec des frites, qu'ils doivent pratiquer un sport régulièrement, équilibrer leur alimentation,

ne pas grignoter entre les repas... et pourtant, les craquages sont nombreux. Et si tous ces comportements menant à l'échec étaient dus à une carence en un neuromédiateur ? Cette toute petite molécule capable de vous faire échouer dans votre démarche pourtant réfléchie.

Il existe en effet un neuromédiateur appelé « Dopamine » qui est présent dans le corps de chaque individu et produit par le cerveau. La dopamine nous permet de nous sentir bien, de mieux lutter contre le stress et les baisses de moral. L'organisme la produit naturellement lors de certaines activités qui procurent du plaisir (sport, danse, activité sexuelle...) ou en prenant de la « bonne nourriture ». La dopamine et l'alimentation sont bien liées. On peut donc dire que le bonheur est dans l'assiette !

Que se passe-t-il lorsque le taux de dopamine est bas ? Dans ce cas, nous sommes léthargiques, la déprime nous gagne et nous ressentons une baisse de motivation qui conduit à une situation d'échec.

Afin de mettre toutes les chances de son côté, il faut chouchouter son cerveau pour qu'il produise un maximum de dopamine ! Pour cela, il existe différentes façons naturelles d'augmenter son taux.

1. Pratiquez une activité physique avant tout !

Pratiquer une activité physique quotidienne permet d'être en bonne santé : c'est un fait indéniable, mais peu de personnes savent que le

sport favorise également la production de dopamine. Lorsque vous vous entraînez, votre taux de calcium augmente également. C'est ce dernier qui est indispensable à la production de la molécule du bien-être. Il est bien entendu qu'il n'est pas nécessaire de courir un marathon tous les jours. La marche est déjà suffisante pour la libération de la dopamine.

2. Adaptez votre alimentation

Consommez des aliments riches en tyrosine : cet acide aminé sera transformé au cours de plusieurs réactions chimiques pour obtenir la dopamine. Les amandes, les avocats, les bananes, une alimentation faible en graisse... tout cela permettra d'augmenter la concentration de dopamine sanguine.

La phénylalanine est un autre précurseur de la dopamine. Cet acide aminé sera présent dans certains produits à base de soja, le poisson, les produits laitiers et la viande.

3. Boostez vos apports d'antioxydants

La dopamine s'oxyde facilement et les antioxydants protègent les cellules du cerveau. Pour cela pensez aux fruits et légumes.

- *Bêta-carotène et caroténoïdes* : carottes, agrumes, piments, asperges, brocolis.
- *Vitamine C* : persil, fraises, kiwis...
- *Vitamine E* : oléagineux (amandes, noix...), brocolis, légumes verts...

4. Faites un gros dodo !

Un sommeil de bonne qualité est le meilleur moyen de voir son taux de dopamine grimper en flèche ! En effet, lorsque vous dormez le corps ne consomme que très peu de dopamine, ce qui vous laisse un stock plein pour attaquer la journée. Essayez de dormir au moins 8 heures par nuit et d'avoir un sommeil régulier et récupérateur.

5. Méditez

La méditation, le yoga ou des exercices de respiration abdominale favorisent l'afflux sanguin dans le cerveau. L'oxygénation du cerveau est une excellente façon de produire de la dopamine. Alors essayez de pratiquer ces exercices quelques minutes par jour, vous en ressentirez rapidement les bénéfices.

Il existe plein d'autres techniques et astuces pratiques pour développer sa production de dopamine, toutes plus naturelles les unes que les autres : les vertus de l'organisation, la musicothérapie, la détox, la mise en place d'objectifs atteignables...

Je vous invite à les découvrir dans cet ouvrage pour enfin retrouver la motivation d'aller au bout de vos objectifs !

RAPHAËL GRUMAN
Nutritionniste-diététicien

INTRODUCTION

Vous SAVEZ qu'il ne faut pas boire du soda, mais vous en buvez quand même. Vous SAVEZ que vous devriez éviter de manger un dessert à chaque fin de repas, mais vous n'y arrivez pas, ou au prix d'un tel effort, mon dieu ! Vous SAVEZ que vous ne devriez pas boulotter ce paquet de bonbons (que vous n'auriez même pas dû acheter à la gare) durant votre trajet Limoges-Paris mais c'est comme si les crocos, fraises Tagada et autres trucs piquants vous sautaient tout seuls dans la main, le paquet s'est quant à lui retrouvé tout seul dans votre sac à main après passage en caisse, vous ne savez même plus comment. Vous SAVEZ que vous ne devriez pas déjeuner tous les midis au McDo (ou alors au moins, pas prendre un burger, des frites et une glace à chaque fois), mais c'est comme si ce n'était pas vous qui passiez la commande. Vous SAVEZ que vous adorez la salade de fruits frais et qu'elle vous fait autant plaisir qu'un beignet à la fraise (voire plus), mais vous achetez quand même le beignet. Bref, la liste peut être poursuivie à l'infini : quelque chose de « plus fort que vous » vous empêche de maigrir, vous empêche de vous inscrire au sport, vous empêche

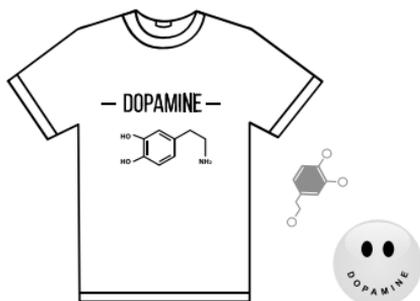
d'aller au sport une fois inscrit, vous empêche de sortir de votre situation. Ce quelque chose, c'est la dopamine. Une substance fabriquée par votre cerveau (le traître !), qui agit insidieusement sur chaque commande au resto, chaque paquet de yaourts placé dans votre Caddie, chaque geste, chaque petit moment où vous pourriez faire « le bon choix »... et où vous faites le mauvais.

Le but du Régime Dopamine : reprendre le contrôle de votre assiette, votre quotidien, votre humeur, pour sortir enfin de l'addiction au sucre, à la junk-food, des quantités trop élevées de nourriture et du manque de sport, le tout sans effort particulier. En effet, il ne s'agit pas de se priver (c'est tout le contraire !) mais de remplacer certains aliments et certaines « routines » néfastes pour vous, par d'autres au contraire bénéfiques pour votre santé, bien-être, silhouette, sommeil et tonus.

POURQUOI ON EN PARLE MAINTENANT ?

C'est récent en France, mais aux États-Unis et en Grande-Bretagne, la dopamine est une star de longue date, un porte-bonheur qui affiche fièrement sa puissance sur des tee-shirts, des tatouages, des bijoux... C'est que nos amis Anglo-Saxons, pragmatiques jusqu'au bout des ongles, savent depuis longtemps que l'on ne fait rien « contre soi », et qu'apprivoiser sa dopamine intérieure est

le meilleur moyen de parvenir à ses fins, quelles qu'elles soient. Si l'on marie « dopamine » et « conseils alimentaires pour perdre du poids », cela donne tout naturellement le Régime Dopamine qui, pour la première fois, inclut votre système dopaminergique, c'est-à-dire votre volonté, votre désir de « bien faire » votre motivation. La base, en somme ! Car qui dit « dopamine basse » dit grignotage, manque de contrôle, craquages gras et sucrés... toute chose antirégime. Tout cela parce que les spécialistes se sont concentrés pendant des décennies sur les aliments, les comptages de calories et autres calculs plus ou moins hasardeux, en faisant l'impasse sur l'essentiel : vous.



De fait, depuis longtemps, les experts comptent sur l'aspect rationnel, quantitatif et « comptable » des aliments pour établir des recommandations nutritionnelles destinées à toute la population, vous et moi compris. Autrement dit, nous devrions tous manger tant de ceci, tant de cela, pas plus de ceci que de cela. Et quiconque sortirait du droit chemin en subirait doublement les conséquences : surpoids d'une part, doigt accusateur d'autre part :

« On vous avait bien dit qu'il fallait manger ça et pas boire ça, or vous faites l'inverse, c'est bien fait pour vous ce qui vous arrive ! »

Seulement voilà, c'est oublier que l'organisme est une machine d'une extrême complexité, fort éloigné d'une balance ou d'un « sac à calories ». Depuis quelques années, les chercheurs travaillent sur le cerveau et la flore intestinale, qui tous deux communiquent non-stop et s'échangent tout un tas d'informations via les neurotransmetteurs (des infos qui passent de neurone en neurone). Ils ont commencé par observer que manger gras et sucré provoquait une activation du circuit de récompense dans le cerveau, autrement dit déclenchait un intense plaisir et une forte envie de recommencer, exactement comme dans le cas de prises de drogue. Puis ils ont découvert récemment, début 2017, que le surpoids était non seulement corrélé à des perturbations de la dopamine, mais encore que celles-ci provoquaient également un manque notable de motivation pour le sport puis, petit à petit, pour l'activité physique, jusqu'à une véritable aversion pour le moindre mouvement ! Une méga-flemme qui entretient évidemment le surpoids, tout cela dû à un récepteur de dopamine appelé D2, défaillant en cas d'obésité. Et là encore, il ne suffit pas de dire et répéter « Il faut bouger, courir, pédaler, nager... » pour que dans un grand élan chacun s'y mette. Non, pas du tout. Il se trouve que ceux qui faisaient déjà du sport continuent à en faire... et ceux qui n'en faisaient pas, continuent à ne pas en

faire, malgré toutes les campagnes d'information possibles et imaginables. Donc, la dopamine est désormais la star et s'octroie en ce moment une place centrale pour ce qui est des piliers minceur. Vous allez découvrir tous ses visages et bien sûr la meilleure façon d'accroître votre propre dopamine, naturellement et facilement, en choisissant les bons aliments et en mettant en place les bons réflexes d'hygiène de vie au quotidien.

TEST

« MANQUEZ-VOUS DE DOPAMINE ? »

Vous le saurez dans quelques instants. Cochez toutes les phrases suivantes qui vous concernent.

- Lundi matin pfouuuuu, pas motivé, mais faut y aller.
- Mardi ? Ah ! je croyais qu'on était lundi : pas plus motivé qu'hier...
- Mercredi ? Ça va comme un lundi...
- Fatigué. Claqué. Laissez-moi.
- Ah oui ! j'avais dit que je t'accompagnais à la piscine mais en final je ne sais pas, c'est pas un peu mouillé ? Je crois que j'irai plutôt la prochaine fois.
- Je sais pas vous, mais moi j'irais bien me recoucher, après ce copieux petit-déj.
- Ah oui ! il faut faire ça... oui, ben on verra demain.
- La soirée chez Agathe ? Oui, oui c'était pas mal, sans plus.

- Je n'ai pas super-envie de faire un câlin ce soir, on en reparle demain ?
- Comment c'est ton code d'entrée déjà ? J'ai oublié. Et ton nom de famille ? Ah oui ! c'est ça.
- Je vais reprendre un petit verre/une petite cigarette/un petit bonbon... juste un. Comme hier. Et comme demain.
- Je mange trop, je sais, mais c'est plus fort que moi.
- Venir courir avec toi ? Mais courir pour quoi au juste ?
- Viens, on fait rien ?
- J'ai peut-être eu tort d'acheter ce cuis-vapeur, je n'ai pas la moelle de faire la cuisine finalement.
- Aller faire du VTT ? Euh... commencez sans moi, j'arrive.
- Oui, oui, j'aimais bien faire de la couture/du coloriage/du bricolage/du jardinage mais ça ne me dit plus trop rien, là. Demain peut-être ?
- Je n'ai plus d'idée pour le slogan/le titre de couverture/les menus pour les dîners familiaux de la semaine/occuper les enfants...
- J'ai du mal à me concentrer longtemps, à rester « focus » sur un dossier, un sujet, un travail.
- Pas envie de mettre en route de nouveaux projets, même réserver les billets d'avion pour les prochaines vacances me saoule.
- Je dors, mais quand je me réveille le matin j'ai l'impression de ne pas être reposé.

Comptez 1 point par case cochée.

- **0 à 2 points** : pas sûr que vous soyez concerné par ce livre. Surtout si vous avez zéro point ! Si vous avez coché seulement 2 cases, votre problème ressemble plus à un petit coup de flemme qu'à un dérèglement de la dopamine. Laissez couler tranquillement, les choses devraient revenir toutes seules dans l'ordre.
- **3 à 10 points** : on dirait bien que votre dopamine joue avec vos nerfs. Un coup là, un coup absente, vous avez clairement besoin de la réveiller un peu. Et vous aussi par la même occasion. Appliquez nos conseils alimentaires et d'hygiène de vie, vous allez vite vous retrouver dans la course.
- **11 à 20 points** : c'est la bérézina de la dopamine. Elle semble vous avoir déserté pour ne plus jamais revenir. Ce n'est pas que vous soyez déprimé, c'est juste que vous avez une motivation zéro, que ce soit pour mieux manger ou plus bouger, donc, forcément, les choses ne vont pas s'arranger comme par magie en claquant des doigts (même ça, vous vous en sentez à peine capable). Or, il va bien falloir vous sortir de ce cercle vicieux qui ne peut que s'aggraver. Filez directement à notre programme (p. 197). Et essayez de trouver la motivation pour lire la première partie du livre, elle pourrait vous rendre de grands services !

GÉNÉRALITÉS SUR LA DOPAMINE

Nous fabriquons tous de la dopamine. Plus ou moins, certes, mais elle joue en tout cas un rôle central dans notre vie quotidienne, à chaque instant. Apprenez à la découvrir pour mieux l'apprivoiser.

12 CHOSES INCROYABLES QUE LA DOPAMINE FAIT POUR VOUS CHAQUE JOUR, ET VOUS NE LE SAVIEZ MÊME PAS !

1. Elle fait décider de votre lieu de vacances, de la couleur de la chemise que vous allez acheter, du menu que vous allez choisir au resto...
2. Elle procure cette euphorie indicible lorsque vous savez avoir réussi une belle performance – rendu une bonne copie au bac, bien conduit le jour du permis, bien réussi un premier rendez-vous amoureux ou de boulot, bref, « assuré ».
3. Elle donne l'envie (et la force) d'aborder un inconnu.

4. Elle donne envie de faire l'amour.
5. Elle motive pour aller courir, même sous la pluie.
6. Elle procure la stimulation nécessaire pour descendre cette piste noire, malgré une petite appréhension.
7. Elle lifte l'ego « Oui, je suis bien la plus belle/ le plus fort. »
8. Elle aide à rester concentré sur un objectif jusqu'à l'atteindre. Quel qu'il soit : courir un marathon, devenir chef cuisinier, terminer cette toile de peinture...
9. Elle facilite tout apprentissage.
10. Tout ce qui est nouveau provoque un pic de dopamine (nouveau lieu, nouvel aliment, nouvelle activité, nouveau « like » sur un post réseau social...).
11. Avec elle, le temps passe (vraiment) plus vite !
12. C'est celle qui vous hérissé les poils lorsque vous écoutez certains morceaux de musique ou visionnez un film émouvant, un match de foot enthousiasmant, une œuvre d'art fascinante, passez la ligne d'arrivée d'un marathon (ou d'une course plus courte !), touchez le premier le mur du bassin de natation 1/10^e de seconde avant les autres nageurs, tombez amoureux... Autant de situations qui dopent au maximum votre taux de dopamine pour zéro calorie !



DOPAMINE ET SURPOIDS, LES 11 POINTS À CONNAÎTRE

Elle fait la pluie et le beau temps dans notre tête, nous mène par le bout du nez, nous procure fierté et émotions fortes, décide grosso modo à notre place d'aller au sport ou pas, de commander des spaghettis bolognaise ou un steak salade... Quelle est donc cette éminence grise qui dirige incognito notre vie ? Découvrez la cascade maléfique, le cercle vicieux dopamine/surpoids.

1. La dopamine est notre principale hormone de la récompense, de la motivation et de l'estime de soi.
2. Elle est perturbée en cas de surpoids.
3. Plus on grossit, plus la dopamine chute.
4. Quand on manque de dopamine, on perd la notion de plaisir et on mange davantage d'aliments gras et sucrés pour atteindre ce plaisir (= addiction). Hélas, ces aliments qui stimulent le circuit de récompense sont très caloriques et nous font grossir encore plus.
5. On perd la motivation pour bouger, l'envie de faire du sport.
6. On se trouve moche, grosse/gros... et on préfère déprimer dans son coin que « se bouger ». À cause du manque de dopamine, « se bouger » est devenu très difficile sinon impossible, psychologiquement.
7. Le sommeil est moins réparateur.

8. Un cercle vicieux s'instaure : de plus en plus de junk-food, de moins en moins d'entrain, de tonicité et de force pour sortir de là.
9. Pour briser le cercle vicieux, il faut instaurer des nouvelles habitudes qui offriront le même plaisir (= activeront le même circuit de récompense) mais avec des moyens sains et pas ou peu caloriques.
10. Il est possible de mettre au point des stratégies simples, des bons gestes au quotidien, des routines alimentaires agréables, d'utiliser les outils à disposition pour booster la motivation – étroitement liée à la dopamine. L'objectif : maigrir (enfin !) sans souffrir, sans avoir faim, sans traîner des pieds pour aller « au sport », et en ayant chaque jour une meilleure estime de soi.
11. Certains aliments augmentent le taux de dopamine ET sont recommandés pour perdre du poids. D'autres augmentent le taux de sérotonine, c'est bien aussi (voir plus bas).



44 QUESTIONS-RÉPONSES AUTOUR DE LA DOPAMINE

Elle décide de presque tout dans votre vie, en tout cas de ce que vous mettez dans votre bouche, vous accompagne 24/24 et vous ne connaissiez même pas son existence, ses exigences, ses besoins ? Il est temps de faire les présentations !

1. C'est quoi la dopamine ?

La dopamine est à la fois une hormone et un neurotransmetteur.

EN DEHORS DU CERVEAU, côté **hormone**, c'est celle du *plaisir* et de *l'addiction*, mais elle joue aussi un rôle dans la santé cardiaque (artères), rénale (elle accroît la filtration et l'excrétion du sodium), l'immunité (lymphocytes), la lactation, l'activité du pancréas, l'orgasme et... les nausées ! Elle est fabriquée essentiellement par le système nerveux sympathique ainsi que dans l'intestin, et elle circule dans le sang, principalement dans le plasma pour être exact, sous forme de dopamine sulfate. On ne va pas s'étendre en détail sur le sujet, mais sachez que les parois artérielles hébergent des récepteurs à la dopamine, laquelle dilate ou contracte les artères.

DANS LE CERVEAU, côté **neurotransmetteur**, donc, c'est celle du « circuit de *récompense* » et par voie de conséquence, de « la *motivation* pour

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Dopamine, le régime minceur et bien-être le plus facile du monde

Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC.S
PRATIQUE