

ANNE DUFOUR RAPHAËL GRUMAN CAROLE GARNIER
Nutritionniste

PROGRAMMES SANTÉ

D.A.S.H.*

LE MEILLEUR
RÉGIME
DU MONDE

*Dietary Approaches to Stop Hypertension

EN 7 JOURS

- ▶ Vos menus, vos recettes et vos listes de courses pour faire baisser votre tension artérielle, votre cholestérol et perdre du poids

L E D U C . S
E D I T I O N S

Programmes santé D.A.S.H. en 7 jours

Le régime DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension* ou Approche Diététique pour Stopper l'Hypertension, en français), extrêmement facile à mettre en œuvre au quotidien, peut être décliné sur mesure en fonction de votre situation de santé personnelle. Hypertension et autres problèmes cardiaques, diabète... adoptez le Dash pour qu'il vous protège à chaque repas !

Dans ce livre :

- **Le mode d'emploi du Régime Dash en 17 questions/réponses** : « Pourquoi est-il le meilleur du monde ? », « Qui devrait le suivre ? », « On mange quoi ? », « Dash est-il un régime minceur ? »...
- Bœuf, champignons, chocolat, coquillages et crustacés, poisson, quinoa, smoothie vert... **les 100 aliments champions Dash.**
- **9 programmes en 7 jours** pour vous accompagner du matin au soir : Antihypertension, Spécial thyroïde, Sans Fodmaps, Minceur, Vegan, Détox, Antistress et Spécial sommeil, Antidiabète, Sans gluten.

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme. Anne est diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens.

Raphaël Gruman est nutritionniste, il intervient régulièrement dans les médias sur les thèmes de l'obésité et de l'alimentation.

Carole Garnier est journaliste à Top Santé et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0250-8



9 791028 502508

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : **bernard amiard**
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MINCEUR

DES MÊMES AUTEURS AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Dash, le meilleur régime du monde, 2016.

Anne Dufour

Découvrez sa bibliographie complète :
www.editionsleduc.com/anne-dufour

Carole Garnier

Découvrez sa bibliographie complète :
www.editionsleduc.com/carole-garnier

Raphaël Gruman

Découvrez sa bibliographie complète :
www.editionsleduc.com/auteur/261/Raphael%20Gruman

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 :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook: **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Treve, Delétraz

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0250-8

ANNE DUFOUR, CAROLE GARNIER ET RAPHAËL GRUMAN

PROGRAMMES SANTÉ D.A.S.H. EN 7 JOURS



PRÉFACE

par Raphaël Gruman

Vous avez certainement entendu parler du Régime Dash (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), ce fameux régime que nous vous avons fait découvrir en janvier 2016.

Il a été élu pour la sixième année consécutive le meilleur régime du monde ! Ce classement a été réalisé par les experts de l'U.S. News & World Report qui ont étudié de nombreux régimes ayant des fondements scientifiques.

Ce programme que nous vous proposons n'était pas simplement une série de recommandations diététiques pour perdre du poids ou diminuer votre tension artérielle, mais plutôt une hygiène alimentaire et de vie. L'objectif recherché ? Retrouver son poids de forme, prévenir les dérèglements métaboliques et tout simplement vivre en meilleure santé.

Comment mettre en place un changement d'habitudes alimentaires ?

Changer sa façon de vivre et de manger du jour au lendemain n'est pas une chose aisée. Heureusement le régime Dash n'est pas un régime restrictif ou privatif. Il a été établi avec bon sens pour que vous puissiez réaliser ces changements par étapes. Remplacer ses anciennes habitudes alimentaires n'est pas évident, il est nécessaire de le faire pas à pas si vous souhaitez y parvenir et acquérir ces nouveaux réflexes définitivement. Commencez, par exemple, par supprimer les boissons sucrées et remplacez-les par de l'eau ou de l'eau aromatisée avec des rondelles de citron que vous aurez laissé infuser. En appliquant les conseils que nous vous donnons au fur et à mesure, vous arriverez à instaurer une nouvelle hygiène de vie.

Comment ne pas perdre de temps en cuisinant ?

Tout d'abord, cuisiner n'est jamais une perte de temps. Bien au contraire, cela vous permet d'apprécier d'avantage vos plats. Pour suivre le régime Dash, il n'est pas nécessaire de s'appeler Alain Ducasse ou Georges Blanc. Il faut avant tout cuisiner avec bon sens ! Préparer de bons plats équilibrés ne demande pas forcément beaucoup de temps. Il suffit de savoir jongler avec les aliments, les épices et les cuissons pour préparer un vrai festin. Suivez nos conseils de préparation en appliquant nos recettes Dash et vous verrez que vous en êtes capable !

À qui s'adresse le régime Dash ?

C'est un programme qui peut s'appliquer à tous les membres de la famille sans exception. Il suffit d'adapter les portions en fonction des besoins. L'avantage du régime Dash est qu'il se module en fonction de vos dépenses énergétiques. En effet, que vous soyez sédentaire, moyennement actif ou très actif, les portions changent afin que vous n'ayez pas faim. On peut donc considérer que le régime Dash est déjà personnalisé à vos besoins. Il est également possible d'adapter les aliments en fonction de vos goûts : si vous n'aimez pas le fromage, rien ne vous empêche de le remplacer par une équivalence comme un petit-suisse ou une faisselle...

Pourquoi établir des programmes spécifiques ?

Dans cet ouvrage, nous souhaitons aller plus loin dans notre démarche en vous accompagnant de manière encore plus précise. Notre objectif : vous concocter un programme sur mesure en fonction de vos besoins. Vous avez quelques kilos en trop ? Aucun problème, suivez notre programme « Dash minceur » qui sera particulièrement axé sur l'amincissement et la silhouette. Ou alors vous avez peut-être du diabète ? Dans ce cas suivez notre programme « Dash antidiabète », il vous permettra d'équilibrer au mieux vos repas et de réguler précisément votre glycémie.

Quels sont ces programmes ?

Nous avons élaboré 9 programmes différents qui couvrent les maux les plus fréquents :

- Programme Dash antihypertension
- Programme Dash spécial thyroïde
- Programme Dash sans Fodmaps
- Programme Dash minceur
- Programme Dash vegan
- Programme Dash détox
- Programme Dash antistress et spécial sommeil
- Programme Dash antidiabète
- Programme Dash sans gluten

Il vous sera possible d'alterner plusieurs programmes en fonction de vos besoins. Par exemple, si vous souffrez d'un syndrome métabolique (obésité abdominale, cholestérol, hypertension), suivez le programme Dash antidiabète, en alternance avec Dash minceur et Dash antihypertension.

Comment les programmes sont-ils conçus ?

Nous avons élaboré chacun de nos programmes afin de vous faciliter son suivi. Chaque programme est conçu sur 7 jours et dispose de :

- sa liste de courses pour la semaine ;
- son menu détaillé jour par jour sur une semaine (petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner) ;
- ses recettes ;
- son programme sportif journalier ;
- ses conseils spécifiques pour faciliter l'application du programme.

Vous êtes fin prêt pour attaquer ce nouveau programme Dash en ciblant tout particulièrement vos besoins. Mettez en place cette organisation alimentaire progressivement et retrouvez confort et bien-être dans votre quotidien !

SOMMAIRE

PRÉFACE PAR RAPHAËL GRUMAN	4
INTRODUCTION	9
RÉGIME DASH, MODE D'EMPLOI	11
DASH ET SANTÉ	35
LES BASES EN 7 ÉTAPES SUPER-FACILES : LA MÉTHODE DES « PETITS PAS »	43
À TABLE !	49
VOS PROGRAMMES DASH	79
ANNEXES	251
TABLE DES MATIÈRES	277

INTRODUCTION

Nous avons publié en janvier 2016 le premier livre en France sur le régime Dash (*Dietary Approaches to Stop Hypertension* ou *Approches diététiques contre l'hypertension* en français). Élu six fois de suite « meilleur régime santé du monde » par un panel d'experts indépendants américains, ce régime est extrêmement facile à mettre en œuvre au quotidien. Hypertension et autres problèmes cardiaques, diabète... le Dash est exactement adapté pour vous protéger à chaque repas.

Dans ce nouveau livre consacré au régime Dash, nous avons voulu aller encore plus loin pour vous aider à mettre en pratique les meilleurs principes du monde. Nous vous proposons ici des programmes bourrés de conseils et aliments 100 % Dash, sur-mesure en fonction de vos besoins spécifiques.

RÉGIME DASH, MODE D'EMPLOI

Le régime Dash est une manière de s'alimenter sur le long terme, et non un régime minceur avec un objectif chiffré de perte de poids, qui aurait une date de début et une date de fin. C'est une alimentation équilibrée, qui n'exclut aucune catégorie d'aliments puisque l'on consomme de la viande, du poisson, des œufs, des produits laitiers, des matières grasses, des fruits, des légumes, des céréales, des légumineuses, du pain... Il ressemble un peu aux autres régimes « sains » de type régime méditerranéen, mais avec certains avantages en plus... sinon il ne serait pas le n° 1 mondial !

Notre alimentation occidentale, trop industrielle, riche en sel, sucre, mauvaises graisses et aliments à IG (index glycémique) élevé favorise le surpoids, l'obésité, et les maladies cardiaques, ainsi que la plupart des désordres métaboliques (diabète, cholestérol...). À chaque repas élaboré sur ce modèle, nous grossissons un peu plus et mettons un peu plus notre santé en danger. C'est pourquoi un régime qui ne serait « que » minceur, sans prendre en compte le reste des paramètres santé, n'aurait aucun sens puisque tout est lié. Le régime Dash, proche du régime méditerranéen/Portfolio/Okinawa/IG, est facile à la fois dans

sa compréhension et sa mise en pratique : il prône une alimentation simple, naturelle, la moins artificielle et industrielle possible.

Faites connaissance avec ce fameux régime, plébiscité par les spécialistes et les médecins, toutes disciplines médicales confondues.

POURQUOI LE RÉGIME DASH EST-IL LE MEILLEUR DU MONDE ?

Il a été déclaré comme tel par les experts de *l'U.S. News & World Report*, qui l'ont classé n° 1 des régimes les plus connus et courants (et sérieux) analysés. Cette palme d'or n'a pas été remise au hasard : les experts ont pris en compte chacun des points suivants :

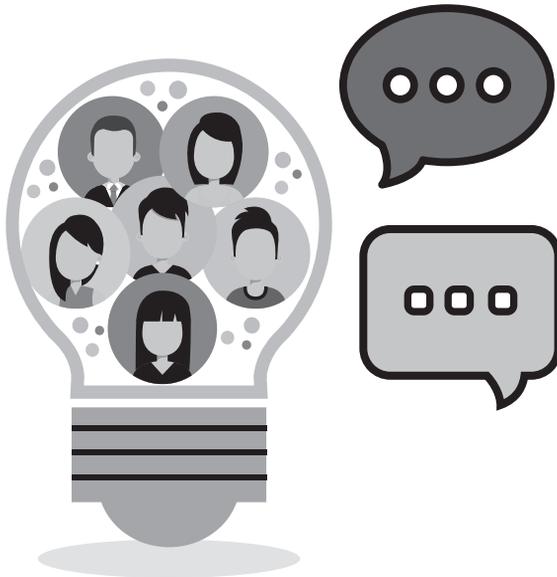
- *Capacité à faire perdre du poids à court terme* = ce régime fait maigrir vite.
- *Capacité à maintenir la perte de poids à long terme* = ce régime fait maigrir bien.
- *Facilité de compréhension du régime et de mise en œuvre concrète au quotidien* – ce critère inclut le prix global des aliments recommandés = ce régime est simple et facile à suivre, et il ne coûte pas cher.
- *Optimisation des apports nutritionnels* = ce régime ne provoque pas de carence ou même de déficience, tous les besoins du corps sont respectés.
- *Aptitude à prévenir l'installation du diabète* = ce régime est recommandé aux personnes diabétiques ainsi qu'à celles dont les parents sont diabétiques afin d'éviter de le devenir soi-même.
- *Protection cardiaque* = ce régime aide à améliorer tous les paramètres cardiaques, notamment l'hypertension, le cholestérol, les triglycérides, l'insulinémie, les marqueurs inflammatoires.



QUI SONT LES EXPERTS L'AYANT DÉCLARÉ « MEILLEUR DU MONDE » ?

Il ne s'agit pas d'un régime décrété « parfait » sur un coin de table par une poignée de journalistes ou tiré au hasard parmi la liste des régimes. Il a été noté, analysé sous tous les angles, et validé puis recommandé par un aréopage d'instances officielles américaines, comme The National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI : l'un des National Institutes of Health, de l'US Department of Health & Human Services), The American Heart Association, The Dietary Guidelines for Americans...

Il ne « vend » rien, ne propose en aucun cas d'acheter des compléments alimentaires ou une quelconque marque d'eau minérale, de fromage frais ou de céréales plutôt qu'une autre.



QUI DEVRAIT SUIVRE LE RÉGIME DASH ?

Dash est un parfait régime antkilos et anti-âge, que devraient adopter toutes les personnes :



▽ **EN SURPOIDS OU OBÈSES** : suivez notre programme « Dash minceur » (p. 144) en alternance avec « Dash antistress » (p. 201) ;

▽ **AYANT PASSÉ 35/40 ANS** : suivez notre programme « Dash antihypertension », « Dash antidiabète » ou « Dash thyroïde » (p. 86, 218 ou 108), selon vos antécédents familiaux ou vos propres épisodes de santé ;

▽ **PRÉDIABÉTIQUES** : suivez notre programme « Dash antidiabète » (p. 218) ;

▽ **AVEC DES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX D'ACCIDENTS CARDIAQUES, INFARCTUS, VASCULAIRES CÉRÉBRAUX** : suivez notre programme « Dash antihypertension » (p. 86) en alternance avec « Dash antistress » (p. 201) ;

▽ **EN SURPOIDS DIRECTEMENT RELIÉ À UN PROBLÈME DE THYRÔÏDE** : suivez notre programme « Dash thyroïde » (p. 108) en alternance avec « Dash antistress » (p. 201) ;

▽ **DIABÉTIQUES** : suivez notre programme « Dash antidiabète » (p. 218) ;

▽ **SUJETTES AUX FRINGALES, AUX TROUBLES ALIMENTAIRES** : suivez notre programme « Dash antidiabète » (p. 218) en alternance avec « Dash antistress » (p. 201) ;

▽ **AVEC DES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX DE DIABÈTE** : suivez notre programme « Dash antidiabète » (p. 218) ;

▽ **HYPERTENDUES** : suivez notre programme « Dash antihypertension » (p. 86) en alternance avec « Dash antistress » (p. 201) ;

▽ **AYANT DU MAL À ORGANISER SES REPAS ET/OU SES PORTIONS EN VUE D'UNE ALIMENTATION Saine, ÉQUILBRÉE ET BONNE POUR LA SILHOUETTE** : suivez notre programme « Dash minceur » (p. 144) ;

▽ **SOUFFRANT DE DOULEURS INFLAMMATOIRES ARTICULAIRES, MUSCULAIRES, CUTANÉES...** : suivez notre programme « Dash détox » (p. 181) en alternance avec « Dash antistress » (p. 201) ;

▽ **SENIORS** : suivez notre programme « Dash antihypertension » (p. 86) en alternance avec « Dash antistress » (p. 201).

▽ **AVEC DES « MAUVAIS » CHIFFRES SANGUINS (CHOLESTÉROL, GLYCÉMIE)** : suivez notre programme « Dash antidiabète » (p. 218) en alternance avec « Dash minceur » (p. 144) et « Dash antihypertension » (p. 86) ;

▽ **SOUFFRANT D'UN SYNDROME MÉTABOLIQUE (= GROS VENTRE + CHOLESTÉROL + HYPERTENSION)** : suivez notre programme « Dash antidiabète » (p. 218) en alternance avec « Dash minceur » (p. 144) et « Dash antihypertension » (p. 86) ;

▽ **FAISANT DU « YOYO » ALIMENTAIRE (PAS DE RYTHME ALIMENTAIRE BIEN MARQUÉ AVEC 3 REPAS QUOTIDIENS À HEURES FIXES, GRIGNOTAGE TOUTE LA JOURNÉE)** : suivez notre programme « Dash antidiabète » (p. 218) ;



Vous êtes hyper-concerné si vous êtes une personne de plus de 55 ans, hypertendue et en surpoids (notamment au niveau abdominal).

DEPUIS QUAND DATE LE RÉGIME DASH ?

Depuis les années 1990. Il a été mis au point par une cinquantaine d'experts, réunis pour élaborer une façon de manger propre à faire reculer le risque cardiaque. Le tout sous l'égide du *National Institutes of Health* (NIH), agence américaine affiliée au ministère américain de la Santé. Il a été amélioré au fil des années et des recherches scientifiques, et heureusement ! Par exemple, à l'origine, les experts ne faisaient pas de différence entre les céréales raffinées et complètes ; on sait aujourd'hui que les complètes sont préférables.

ON MANGE QUOI QUAND ON SUIT LE RÉGIME DASH ?

Dash est un régime proche du régime méditerranéen : riche en fruits, légumes, céréales complètes, protéines issues de poissons ou de viandes maigres, noix, graines... Du 100 % sain, en somme, ce que nous devrions tous manger, hypertendus ou pas, à tout âge. Par rapport au régime méditerranéen, il autorise cependant davantage de viande et de protéines animales, du moment que les aliments sont les plus naturels et les moins transformés possibles.

Ainsi, en termes de nutriments, on consomme principalement des :

- *Protéines végétales.* Dash se situe dans la logique des apports « normaux » en protéines (pas d'hyperprotéiné), et comme il fait la part belle aux aliments d'origine végétale, forcément, vous consommerez pas mal de... protéines végétales. Parfait pour la santé, la ligne, le portefeuille, le bien-être animal et la planète.
- *Fibres solubles et insolubles.* 22 à 34 grammes chaque jour (notre programme est plus près des 34 grammes que des 22 !), c'est vraiment très bien et c'est un marqueur fiable de la qualité de votre alimentation. Une « mauvaise alimentation » est généralement très pauvre en fibres. Tout l'inverse du Dash.

- *Vitamines.* Toute la panoplie des vitamines est apportée par le régime Dash, y compris la précieuse vitamine B12. Notre programme vous en fournira largement le seuil minimal recommandé, de 2,4 µg par jour.
- *Minéraux.* Notamment potassium et magnésium, parfaits pour l'équilibre acido-basique. Dash vise (et atteint !) les 4 700 mg de potassium au quotidien, ce qui, là encore, est vraiment très bon pour le corps (notamment le squelette), et impossible à atteindre avec une alimentation pauvre en végétaux.
- *Antioxydants, flavonoïdes et autres polyphénols phytopréventifs.* Plus vous augmentez votre consommation de produits frais, notamment de fruits et légumes, plus vous augmentez vos apports en antioxydants. Carton plein pour le Dash !
- *Bonnes graisses.* Côté graisses totales, on se situe entre 20 et 35 % des apports recommandés, ce qui est parfait, avec maximum 10 % de graisses saturées, ce qui est tout aussi parfait.
- *Protéines animales maigres.* Le bon choix, les bonnes viandes, les bons poissons... C'est bien !
- *Eau.* Avec le régime Dash, on boit beaucoup d'eau, et zéro boisson sucrée.

Et peu ou pas du tout de :

- *Produits salés* (produits en saumure, poissons et viandes fumés, plats préparés...).
- *Sucre et produits sucrés* (plats préparés, sauces industrielles, desserts exagérément riches, glaces et toppings, barres chocolatées, sodas...).
- *Graisses saturées*, riches en « mauvais oméga 6 », partiellement hydrogénées et hydrogénées, ou *trans*.
- *Préparations industrielles* d'une manière générale (plats cuisinés, plats traiteurs, aliments complexes proposés en grande surface, contenant une liste interminable d'ingrédients, d'additifs...).
- *Boissons sucrées.*
- *Boissons riches en caféine.*
- *Boissons alcoolisées* type liqueurs, vins cuits, cocktails...

PORTIONS/JOUR EN MOYENNE*	QU'EST-CE QUE ÇA APORTE ?	PRÉCISION
LÉGUMES VERTS		
<p><i>4 à 5 portions</i> 1 portion = 1 assiette de salade verte, 1 bol de légumes, ½ assiette de légumes cuits, 1 grand verre de jus de légumes (mais attention à ne pas consommer toutes les portions de légumes sous forme de jus. Un verre de jus et 4 portions de légumes « à mâcher », c'est bien).</p>	<p>C'est le socle de votre alimentation. Les légumes verts sont peu caloriques et riches en minéraux alcalinisants (équilibre acido-basique) : magnésium, calcium, potassium. Ils apportent aussi des molécules phytochimiques préventives : pigments divers, caroténoïdes, provitamine A, acide alpha-lipoïque, fibres solubles, chlorophylle...</p>	<p>Tous, frais ou surgelés nature. Asperge, concombre, artichaut, haricot vert, aubergine, courgette, potiron, tomate... l'embarras du choix !</p>
FRUITS		
<p><i>4 à 5 portions</i> 1 portion = 75 g de fruits crus, 50 g de fruits cuits. Une pomme ou un pot de compote individuel correspond à 2 portions. 1 petit verre de smoothie/jus frais.</p>	<p>Eux aussi apportent des wagons de minéraux bénéfiques, mais aussi de vitamines (notamment la C, si on les mange crus), et d'acides citrique/tartrique/malique... très bénéfiques encore une fois pour l'équilibre acido-basique. Ils renferment aussi des fibres douces, et des essences (zestes d'agrumes).</p>	<p>Tous, frais ou surgelés nature. Privilégiez les fruits les moins sucrés, comme les agrumes, les baies (myrtille, cassis, groseille, framboise...). Sans sucre ni « artifice » (sirop de glucose/ fructose, biscuit, glace, coulis de chocolat, caramel...) ajouté.</p>
CÉRÉALES COMPLÈTES (PAIN, RIZ, PÂTES, QUINOA...)		
<p><i>7 à 8 portions</i> (dont 3 tranches de pain maximum) 1 portion = 3 à 4 belles c. à s. de riz ou pâtes cuites, 5 c. à s. de céréales du petit-déjeuner, 2 biscottes, 1 tranche de pain (40 g).</p>	<p>Elles apportent des protéines végétales (à associer aux légumineuses, aux graines, aux noix), ce pour réduire ou remplacer les protéines animales. Elles aident à calmer la faim pour de longues heures. Les « complètes » renferment davantage de fibres et de composés protecteurs que dans les céréales raffinées : antioxydants, vitamines, minéraux... concentrés dans l'enveloppe du grain.</p>	<p>À faire cuire « maison » : pas de conserves, pas de riz ou de pâtes précuites à réchauffer, pas de pâtes et de riz hyper-raffinés (= « cuisson rapide »), encore moins déshydratés en sachets. Éviter le pain blanc.</p>
<p>* mais reportez-vous au tableau p. 23 car le nombre de portions varie en fonction de vos dépenses caloriques.</p>		

PORTIONS/JOUR EN MOYENNE*	QU'EST-CE QUE ÇA APORTE ?	PRÉCISION
PRODUITS LAITIERS (ÉCRÉMÉS OU DEMI-ÉCRÉMÉS) – BREBIS OU CHÈVRE RECOMMANDÉS		
<p><i>2 à 3 portions</i> 1 portion = 1 verre de lait (20 cl), 1 yaourt ou 100 g de fromage blanc, 3 petits-suisses, 30 g de fromage maigre.</p>	<p>Vecteurs de protéines, calcium et vitamine D, ils apportent aussi d'autres composés bénéfiques selon leur nature. Par exemple, les yaourts sont riches en probiotiques (bactéries amies de la flore intestinale), et en acides aminés branchés (petit-lait surnageant au-dessus du yaourt) bon pour « faire du muscle ».</p> <p>Intolérants au lactose, vous pouvez remplacer tout ou partie de ces produits laitiers par leur équivalent en « laits » d'amande, de riz... si vous le désirez.</p>	<p>Préférer le demi-écrémé, et le nature (yaourt, fromage blanc...).</p> <p>Plus le fromage est « dur » (affiné), moins il contient d'eau, plus il est salé et calorique.</p> <p><i>Rappel</i> : le lait est un aliment et non une boisson. On n'en boit pas à table, on boit de l'eau.</p>
POISSON, FRUITS DE MER, ŒUF, VIANDE MAIGRE, VOLAILLE		
<p><i>3 à 6 portions</i> 1 portion = 50 g de viande ou poisson (cuit), ou 1 œuf.</p>	<p>Les protéines les plus efficaces et les mieux assimilées par le corps humain. Mais ce sont aussi d'excellentes sources de vitamine B12 (viande), choline anticholestérol (œuf), oméga 3 (poissons gras), iode (poissons et fruits de mer), vitamines B...</p> <p>Choisis de bonne qualité et préparés sans faux pas (notamment au niveau de la cuisson), ce sont d'excellents aliments pour la santé.</p>	<p>Attention aux coquillages et crustacés, plutôt salés. Idem pour le blanc d'œuf.</p> <p>Limiter la viande rouge, surtout grasse (entrecôte...). Ôter la peau du poulet.</p> <p>Faire cuire sans agresser : pas de grillade, de friture, de « cramé ». Barbecue ponctuellement OK, mais si fréquent, opter au moins pour un appareil vertical et contrôler la cuisson.</p> <p>Éviter la charcuterie, en général trop salée, trop grasse, trop d'additifs...</p>
* mais reportez-vous au tableau p. 23 car le nombre de portions varie en fonction de vos dépenses caloriques.		

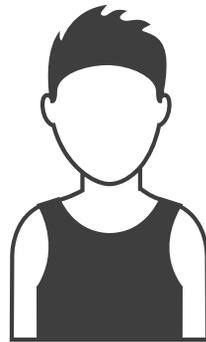
PORTIONS/JOUR EN MOYENNE*	QU'EST-CE QUE ÇA APORTE ?	PRÉCISION
SAUCES ET HUILES		
2 à 3 c. à c. pour les sauces, 2 c. à s. d'huile « nature »	Les dernières études indiquent que les (bonnes) graisses sont très utiles à la santé, notamment cardiaque. Et qu'elles n'empêchent en aucun cas « de maigrir », au contraire. Alors ne soyez pas non plus trop parcimonieux. Respectez « l'esprit » Dash (pas de mauvaises graisses, pas de graisses cachées) mais ne soyez pas agrippé à « la lettre » : 2 c. à s. d'huile par repas semblent plus réalistes et saines que seulement 2 c. à s. par jour.	Huiles d'olive, de noix, d'avocat (= toutes les huiles de fruits) recommandées. L'huile de colza, un peu aussi (neutre en goût et vectrice d'oméga 3), mais son raffinage la rend moins intéressante. Toutes sauces maison (éviter les sauces du commerce, même allégées, avec presque toujours trop de sel ou des additifs malvenus).
NOIX, GRAINES DE SÉSAME, DE LIN...		
3 portions (par semaine) 1 portion = 45 g soit 2 c. à s. de graines, 7 à 8 cerneaux de noix (ou l'équivalent en purée d'amandes, de noisettes...).	Ces excellents aliments constituent un snacking sain et parfait, notamment accompagnés de fruits séchés (raisin, abricot...) de bonne qualité. En cas de profil 2 ou 3 (voir p. 22), vous pouvez grimper à ½ voire ½ portion chaque jour si vous les aimez, plutôt que les 2 portions de base hebdomadaires.	Préférer les fruits oléagineux avec la petite peau brune, sauf en cas de syndrome de Lessof, une « allergie » qui pique la bouche. Le Nutella ne correspond pas à 1 portion de noisettes J.
LÉGUMINEUSES (LENTILLES, HARICOTS SECS, HARICOTS DE SOJA ET PRODUITS DÉRIVÉS : TOFU...)		
2 portions (par semaine) 1 portion = 5 belles c. à s. cuites.	Elles sont riches en protéines végétales (à associer aux céréales pour obtenir des protéines aussi complètes que celles de la viande ou du poisson). Leur IG bas mate l'appétit pour de longues heures. Elles apportent des pigments protecteurs (variétés foncées) et des prébiotiques, notamment sous la forme d'amidons résistants (haricots secs +++).	Maison seulement, pas en conserve (trop salées). Si potage : sans lardons ni croûtons ! Le tofu peut remplacer la viande ou le poisson (mêmes types de protéines, mais il ne renferme pas les mêmes molécules tout de même).
* mais reportez-vous au tableau p. 23 car le nombre de portions varie en fonction de vos dépenses caloriques.		

PORTIONS/JOUR EN MOYENNE*	QU'EST-CE QUE ÇA APORTE ?	PRÉCISION
SODIUM (SEL)		
<p><i>Moins de 2,3 mg</i> par jour Ne pas confondre, nous parlons bien de chlorure de sodium et non de sel (lequel ne contient pas que du sodium).</p>	<p>Du sodium, donc, un minéral dont le corps a besoin, mais en toute petite quantité.</p>	<p>Attention au sel « caché », présent dans tous les produits industriels : viandes et poissons fumés, plats cuisinés, barquettes traiteur, soupes déshydratées, sauces...</p>
SUCRE AJOUTÉ (SOUS FORME DE SUCRE, MIEL, SIROPS D'AGAVE, D'ÉRABLE, CONFITURE, ETC.)		
<p><i>5 portions</i> par semaine en moyenne. C'est-à-dire le moins possible, l'idéal étant 1 carré de chocolat noir par jour. 1 portion = 1 carré de chocolat, 1 nougat, 1 caramel, 1 dragée, ½ tranche de gâteau, 1 c. à c. de miel, de sucre, de confiture, de sirop d'érable ou autre sirop, 1 petite boule de sorbet, 1 petit verre de soda...</p>	<p>Le plaisir. C'est important de savoir que vous « y avez droit » afin de ne pas craquer, sinon vous risqueriez de tenir, tenir... puis d'avaler une tablette entière de chocolat au bout de quelques jours de régime seulement. Sinon le sucre est apporté en quantité suffisante sous forme de divers glucides par les fruits, les céréales, les légumineuses, le pain...</p>	<p>Éviter TOUS les aliments industriels sucrés, notamment les sodas et boissons sucrés de tous types (cafés latte, thés aromatisés, boissons énergisantes, ou à base de jus de fruits, sirops...). Les édulcorants (« faux sucres ») type stévia, aspartame... ne font pas partie du régime Dash : ne pas en consommer.</p>
BOISSONS ALCOOLISÉES (TOLÉRÉES)		
<p>Chaque jour : <i>1 verre</i> pour les femmes, <i>2 verres</i> pour les hommes. Maximum.</p>	<p>Des polyphénols, et une meilleure assimilation de ces polyphénols (seulement si faiblement alcoolisé, et en petite quantité, répétons-le). Du plaisir, bien sûr !</p>	<p>Nous recommandons 1 verre de vin rouge, pour ses antioxydants et ses composés bénéfiques, si vous avez l'habitude d'en boire, sinon, continuez à vous abstenir. Ou 1 verre de champagne, ou encore de cidre. Nous déconseillons tous cocktails et liqueurs (= trop sucrés), Bloody Mary (vodka + jus de tomate = sel), mélanges d'alcool, boissons énergisantes et autres boissons alcoolisées.</p>
<p>* mais reportez-vous au tableau p. 23 car le nombre de portions varie en fonction de vos dépenses caloriques.</p>		

TOUT LE MONDE MANGE-T-IL LES MÊMES QUANTITÉS (LES 3 PROFILS : 1, 2 ET 3) ?

Non, et c'est l'une des originalités de ce régime, conçu fort logiquement autour de nos dépenses caloriques.

- **Profil 1.** *Si vos journées sont très sédentaires, que vous restez assise quasiment du matin au soir, passant du lit à la chaise du petit-déjeuner, puis à votre voiture ou assise dans le bus/train/métro, puis assise au bureau, et rebelote le soir, vous êtes colonne 1.*
- **Profil 2.** *Si vous avez une activité physique assez soutenue dans la journée, focalisez sur la colonne 2.*
- **Profil 3.** *Si votre vie quotidienne est très active physiquement, par exemple si vous portez des charges lourdes, êtes très sportif, serveur/serveuse, déménageur... vous êtes colonne 3.*



Cela peut aussi se traduire comme suit :

	1 Vous êtes une femme en surpoids, peu active, vous voulez réduire votre tension et maigrir	2 Vous êtes un homme ou une femme modérément actif/ve (vous marchez d'un bon pas au moins une heure par jour), vous voulez réduire votre tension et maigrir	3 Vous êtes un homme et vous voulez réduire votre tension
FAMILLES D'ALIMENTS	NOMBRE DE PORTIONS PAR JOUR		
Céréales complètes (et produits à base de : pain, pâtes, riz...)	6	6-8	10-11
Fruits	4	4-5	5-6
Légumes verts	3-4	4-5	5-6
Produits laitiers maigres	2*	2*	2 à 3*
Poissons, fruits de mer, viandes maigres, volailles	1,5	1,5-3	3
Noix, graines et légumineuses	3 (par semaine)	5 (par semaine)	7 (par semaine), soit une petite poignée par jour
Graisses	½**	1**	2 voire 3
Douceurs	0	5 (par semaine)	5 (par semaine)

* *Notre avis : selon de nombreux experts, c'est beaucoup, voire trop. Vous pouvez vous contenter d'un produit laitier par jour maximum, que vous soyez en profil 1, 2 ou 3. Et panacher avec des yaourts à base de laits végétaux.*

** *Notre avis : c'est trop peu. Ne soyez pas trop regardant à la goutte près, et consommez au moins 2 cuillères à soupe de graisses par jour, voire 3, que vous soyez de profil 1, 2 ou 3. Et ne craignez rien, cela n'entravera pas votre perte de poids, bien au contraire. Les études récentes concluent toutes que si l'on est trop drastique envers les matières grasses, on perd plus lentement.*

COMMENT SONT RÉPARTIS LES CALORIES ET NUTRIMENTS ?

Dans l'étude Dash, les nutriments quotidiens étaient répartis comme suit :

NUTRIMENT	POURCENTAGE PAR RAPPORT AUX CALORIES GLOBALES DE LA JOURNÉE
Graisses totales (dont graisses saturées)	27 % des calories 6 % des calories)
Protéines	18 % des calories
Glucides (sucres des céréales, légumes secs, fruits, légumes)	55 % des calories
QUELQUES FOCUS	QUANTITÉ PAR JOUR
Cholestérol	150 mg
Sodium	2 300 mg
Potassium	4 700 mg
Calcium	1 250 mg
Magnésium	500 mg
Fibres	30 g

3 jours de menus types sur mesure en fonction de votre profil (avec les calories)

Vous l'avez déjà compris : plus votre profil est « actif », autrement dit plus vous bougez au quotidien, plus vous avez le « droit » de manger de portions, ce qui est parfaitement logique. Traduit en menus types cela nous donne :





PROFIL 1 : SUPER-SÉDENTAIRE

- ⌚ *Petit-déjeuner* : 2 tranches de pain complet (200 kcal), 10 g de beurre (75 kcal), ramequin de fraises (30 kcal), thé nature (0 kcal), 1 yaourt nature (50 kcal).
- ⌚ *Déjeuner* : 200 g de crudités (100 kcal), 1 c. à c. de vinaigrette légère (20 kcal), 150 g de blanc de poulet grillé (200 kcal), 200 g de riz complet (200 kcal) + 1 c. à c. d'huile d'olive (45 kcal), 1 fromage blanc nature + 2 c. à s. de coulis de fruits rouges sans sucre ajouté (100 kcal).
- ⌚ *Goûter* : 1 pomme (90 kcal).
- ⌚ *Dîner* : 1 bol de soupe (80 kcal), 200 g de pâtes complètes (240 kcal) + 60 g de sauce tomate basilic (60 kcal), 1 yaourt nature (50 kcal), 2 clémentines (60 kcal).

Bilan : 1 600 kcal



PROFIL 2 : MOYENNEMENT ACTIF

- ⌚ *Petit-déjeuner* : 3 tranches de pain complet (300 kcal), 15 g de beurre (110 kcal), ramequin de fraises (30 kcal), thé nature (0 kcal), 1 yaourt nature (50 kcal).
- ⌚ *Déjeuner* : 200 g de crudités (100 kcal), 1 c. à c. de vinaigrette légère (20 kcal), 150 g de blanc de poulet grillé (200 kcal), 200 g de riz complet (200 kcal) + 1 c. à c. d'huile d'olive (45 kcal), 1 fromage blanc nature + 2 c. à s. de coulis de fruits rouges sans sucre ajouté (100 kcal).
- ⌚ *Goûter* = 1 pomme (90 kcal), 2 carrés de chocolat noir (100 kcal).
- ⌚ *Dîner* : 1 bol de soupe (80 kcal) avec 1 œuf poché (75 kcal), 200 g de pâtes complètes (240 kcal) + 60 g de sauce tomate basilic (60 kcal), 1 yaourt nature (50 kcal), compote de pomme maison + 10 g d'amandes effilées (160 kcal).

Bilan : 2 010 kcal

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Programmes santé D.A.S.H en 7 jours
Anne Dufour, Raphaël Gruman et 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 !

L E D U C . S
E D I T I O N S