

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER RAPHAËL GRUMAN

D.A.S.H.

Dietary Approaches to Stop Hypertension

LE MEILLEUR* RÉGIME DU MONDE

* d'après le **U.S. News & World Report**

Baisser sa pression artérielle, son cholestérol,
réduire le risque de diabète
et perdre du poids **sans médicaments**



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

Le régime DASH* a été élu le meilleur du monde par un panel d'experts : n° 1 antihypertension, n° 1 de « la meilleure alimentation », n° 2 antidiabète, il fait baisser la pression artérielle et le cholestérol sans médicaments, aide à contrôler la glycémie et à perdre du poids pour toujours.

* *Dietary Approaches to Stop Hypertension*

2016 :
D.A.S.H meilleur régime
du monde
depuis
6 ans !

Dans ce livre :

- **Les grands principes du régime DASH** et pourquoi vous allez l'adopter
- Comment passer au DASH en **10 étapes super-faciles**
- De A à Z : la liste de **550 aliments** notés et commentés
- Gaspacho de betteraves à l'aneth, Tartare de daurade à la coriandre, Fraises au citron et au basilic... **85 recettes DASH**
- **Votre programme complet** avec des menus, des recettes et de nombreux conseils pour prendre de nouvelles bonnes habitudes
- Inclus : un lien pour télécharger les vidéos des meilleurs exercices physiques du monde.

**MOINS DE SEL, DE SUCRES, DE MAUVAISES GRAISSES
ET DE PRODUITS INDUSTRIELS :
LE MEILLEUR RÉGIME DU MONDE !**

Anne Dufour, journaliste spécialisée en nutrition, est l'auteur de nombreux livres à succès dont *Agar-agar, la nouvelle arme antikilos*, *Mes petites recettes magiques détox* ou encore *Ma bible de la santé nature*. Elle est diplômée de la Cooking Academy de Paris. **Carole Garnier** est chef de rubrique nutrition à *Top Santé*, rédactrice en chef de *Vital food minceur*. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s. Retrouvez plein de conseils sur leur blog : biendansmacuisine.com

Préface de **Raphaël Gruman**, diététicien-nutritionniste, auteur de *La méthode Gruman* (éditions Leduc.s). Retrouvez-le sur son site www.lamethodegruman.com.

ISBN 979-10-285-0153-2



18 euros
Prix TTC France

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

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, MINCEUR

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible brûle-graisses, 2015.

Mes petites recettes magiques antidiabète, 2015.

Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2015.

Mes petites recettes magiques brûle-graisses, 2014.

Découvrez la bibliographie complète des auteurs :

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 :

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, Corine Delétraz (p. 73 à 78)

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

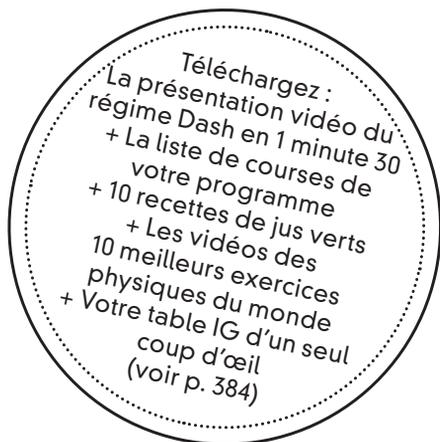
75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0153-2

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

Préface de RAPHAËL GRUMAN

LE MEILLEUR RÉGIME DU MONDE



SOMMAIRE

PRÉFACE PAR RAPHAËL GRUMAN	7
INTRODUCTION	11
LES GRANDS PRINCIPES DU RÉGIME DASH	15
L'IMPACT DU RÉGIME DASH SUR LA SANTÉ ET SUR LA SILHOUETTE	43
PASSER AU DASH EN 10 (PETITES) ÉTAPES SUPER-FACILES : LA MÉTHODE DES « PETITS PAS »	59
VOTRE PROGRAMME DASH-FIT EN 5 EXERCICES PHYSIQUES, À FAIRE À LA MAISON OU AU BUREAU	71
LE RÉGIME DASH DANS VOTRE ASSIETTE	81
VOS RECETTES DASH	209
VOTRE PROGRAMME DASH	307
ANNEXE	360
TABLE DES MATIÈRES	365

PRÉFACE PAR RAPHAËL GRUMAN

Lorsque Carole et Anne m'ont demandé de préfacier cet ouvrage, je n'ai pas hésité une seconde. En tant que nutritionniste, consultant pour des patients, il n'y a pas de meilleure alimentation que le régime Dash. Cette alimentation est certainement idéale à appliquer au quotidien. Les consignes du régime Dash sont celles que j'applique auprès de mes patients qui souhaitent se sentir bien, garder la forme et maintenir un poids optimal. Les règles de cet équilibre alimentaire sont simples et précises mais, surtout, peuvent s'adapter à tous les patients à condition de moduler les portions pour convenir à tous et éviter les petits creux.

DASH, LE BIEN-NOMMÉ : MEILLEUR RÉGIME DU MONDE !

Ayant déjà fait ses preuves aux États-Unis, berceau des innovations en termes de régimes, le Dash traverse enfin l'Atlantique pour montrer ses vertus aux Français. Si ce régime a été élu meilleur régime du monde par un panel de scientifiques, c'est tout d'abord pour une raison simple, il s'agit d'un régime universel. Il convient en effet à tous les groupes de population tout autour du globe, mais également à tous les âges.

Son secret réside dans sa capacité à s'adapter aux goûts des personnes. Ce n'est pas un programme restrictif ou privatif, mais une véritable hygiène de vie.

D'UNE ALIMENTATION ANTIHYPERTENSIVE DES ANNÉES 1990 À L'ALIMENTATION UNIVERSELLE DU FUTUR

Le régime Dash signifie *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, ce qui pourrait se traduire par : Approche diététique pour prévenir l'hypertension artérielle. Il a été mis au point à la fin des années 1990 par un groupe de médecins cardiologues dans le but de réduire l'hypertension artérielle chez leurs patients. Depuis, ce régime a réuni le consensus de la quasi-totalité du corps médical, pour prévenir non seulement l'hypertension artérielle mais aussi l'apparition de différentes pathologies en lien avec l'alimentation comme les maladies cardiovasculaires, le diabète ou encore le surpoids. Aujourd'hui, le « Dash eating plan » continue de faire l'objet de nombreuses études pour mettre en évidence ses bienfaits sur l'organisme. Ces règles et consignes constituent les bases de l'alimentation du futur pour un équilibre alimentaire permettant d'éviter les différentes pathologies liées à l'alimentation.

LE RÉGIME DASH COMME NOUVELLE RÈGLE DE VIE

Adopter le régime Dash, ce n'est pas seulement suivre les fréquences de consommation de fruits et légumes ou les quantités d'apport de poisson par rapport à la viande. Décider de mettre en place le régime Dash comme alimentation de tous les jours, c'est aussi prendre la décision de manger sainement. La première des consignes du régime Dash est de ne plus consommer de plats préparés ou d'aliments ayant subi de nombreuses transformations ou trop raffinés. En effet, ces aliments s'appauvrissent en nutriments et micronutriments (vitamines

et minéraux). Cela revient à manger des calories vides qui n'apportent rien à l'organisme et favorisent la prise de poids et le développement de pathologies alimentaires.

HEUREUSEMENT L'ERREUR EST HUMAINE...

À l'inverse de trop nombreux régimes, le régime Dash autorise les petits « à-côté ». Si vous ne pouvez pas suivre les préconisations pendant un repas, voire une journée, ce n'est pas grave. Le principe est que vous puissiez l'appliquer le plus longtemps et le plus régulièrement possible. De même, pour ceux qui ne peuvent pas se passer de chocolat, le petit carré de chocolat noir à 70 % n'aura que peu d'incidence du moment que vous appliquez les autres consignes. Le maintien du plaisir est indispensable dans tout bon programme. Il est primordial de garder ces petits moments pour décompresser et ainsi continuer de suivre le régime. Grâce au régime Dash vous avez la possibilité de vous faire plaisir sans culpabiliser et sans perturber votre équilibre.

UN TOP CHEF SOMMEILLE EN VOUS...

Ce programme vous apprendra également à ne pas acheter n'importe quoi en grandes surfaces. Pour limiter les apports en sel, il faut avant tout savoir déchiffrer les étiquettes et faire la chasse aux aliments trop riches en sodium. Comme tout bon chef, vous choisirez vous-même vos aliments en privilégiant les aliments non cuisinés et non préparés. Vous apprendrez également à avoir la main légère sur le sel et à manier les aromates et autres épices pour sublimer vos plats et ainsi conserver tout le goût et le plaisir de manger.

L'ATOUT ULTIME CONTRE L'EFFET YO-YO

Le régime Dash est avant tout pour moi une hygiène alimentaire et, plus encore, une hygiène de vie. Adopter le régime Dash pour sa famille, c'est la meilleure façon de prendre soin d'elle. En appliquant les principes de ce programme, la perte de poids est quasi assurée : les apports caloriques sont faibles et, parallèlement, le programme exclut en grande partie les apports en sucre simple et en graisses saturées. Oui, mais voilà, perdre du poids c'est bien, mais ne pas le reprendre c'est mieux ! Grâce au régime Dash pas d'effet yo-yo car les règles de cet équilibre alimentaire s'appliquent tout au long de la vie pour un confort et un bien-être au quotidien.

AUCUN RÉGIME N'EST EFFICACE SANS LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Non seulement l'activité physique vous permet de brûler des calories, mais elle permet également de faire baisser la tension artérielle. Juste après un effort, on constate déjà un relâchement artériel et donc une baisse de la pression sanguine. Si vous n'êtes pas adepte du sport, pas d'inquiétude, le principal est de trouver la bonne activité physique et d'écouter ses envies. Privilégiez tout de même les sports d'endurance comme la marche rapide. L'idéal serait de la pratiquer tous les jours.

Le proverbe dit : « Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours. » Le régime Dash ne se réduit pas à ne consommer qu'un fruit par jour mais au moins 3 à 4. Au-delà de cette simple consigne, le fait d'appliquer ce programme dès le plus jeune âge vous permettra de vous tenir loin de votre médecin. Dash est bel est bien la meilleure alimentation préventive !

RAPHAËL GRUMAN, diététicien-nutritionniste
Leblogderaphaelgruman.fr

INTRODUCTION

Le régime Dash (*Dietary Approaches to Stop Hypertension* ou Approches diététiques contre l'hypertension en français) vient de remporter pour la sixième année consécutive la palme du meilleur régime santé du monde, décernée par le magazine *US News*. Sur 38 régimes étudiés ! Étaient en lice par exemple les régimes méditerranéen, Atkins, Mayo, Paléo (régime préhistorique), TLC (Therapeutic Lifestyle Change), Weight Watchers, flexitarien, volumétric, Jenny Craig, Ornish, asiatique, végétarien, anti-inflammatoire, South Beach, Zone, Macrobiotique, Fast, raw food (cru et vivant), Dukan... Mais pas seulement ! C'est aussi, selon ce même classement, le meilleur régime du monde pour prévenir et lutter contre l'hypertension ET encore, le meilleur régime du monde pour prévenir et lutter contre le diabète.

Trois palmes d'or pour un seul régime, c'est plus qu'une consécration : c'est un immense succès médical, scientifique, une reconnaissance hors du commun. En fait, manger Dash, c'est mettre toutes les chances de son côté pour éviter les maladies les plus graves et qui sont responsables du plus grand nombre de décès et d'invalidité dans le monde. Rien que cela ! Bien entendu, un tel régime à ce point adapté à nos besoins physiologiques n'est pas bon « que » pour la pression artérielle. Il est si complet et sain qu'il est officiellement recommandé par l'USDA (U.S. Department of Agriculture) pour « favoriser la santé et le bien-être, et prévenir les maladies chroniques comme le diabète ou l'hypertension ». C'est dire si le champ de son action santé est vaste.

Parfois surnommé improprement « régime sans sel », Dash est extraordinairement important pour de nombreuses personnes... qui ne s'en doutent même pas. Peut-être en faites-vous partie ? Nous mangerions 2 à 3 fois trop de sel, soit environ 10 grammes par jour, alors que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) fixe à 5 grammes le seuil maximal, et que certains chercheurs descendent même la barre à 3 grammes. Ce qui signifie que certains d'entre nous en consomment « normalement » tandis que d'autres en ingurgitent jusqu'à 6 fois trop, puisque nous parlons de moyenne. Or, que nous soyons homme ou femme, que nous souffrions d'hypertension ou pas, mieux vaut contrôler notre consommation de sel. Le problème ? Le sel retient l'eau et augmente l'appétit, donc favorise les œdèmes, la prise de poids et l'hypertension artérielle. Par ailleurs, trop de sel, c'est-à-dire pour être précis trop de chlorure de sodium, déséquilibre la balance sodium/potassium extrêmement importante pour chaque cellule. En cas d'excès, c'est l'ensemble de l'organisme qui est perturbé. Enfin, le sel favoriserait l'installation du diabète de type 2. Cependant, il n'est pas non plus responsable de tout, et de récentes études suggèrent que « descendre trop bas » n'est pas une solution miraculeuse, voire pourrait se révéler dangereux... pour le cœur ! Comment expliquer ce paradoxe apparent ? Simple : depuis des décennies, nous confondons « excès de sel » et « excès de produits industriels ». Les chercheurs soupçonnent désormais que le sel « en trop » ne serait en réalité qu'un marqueur d'une mauvaise alimentation. L'arbre qui cache la forêt, en somme. Pour boucler cette boucle salée, concluons que Dash est un régime « pauvre en sel » mais pas « sans sel ».

DASH, ENCORE UN NOUVEAU RÉGIME « COMME LES AUTRES » ?

Non. Chaque année nous apporte son lot de nouveaux régimes, plus ou moins intéressants, plus ou moins fondés scientifiquement, plus ou moins savoureux, ridiculement stricts ou au contraire « tenables », adaptés ou non à la vraie vie, bon marché ou hors de prix... bref : beaucoup d'appelés et peu d'élus au final, puisque la majorité de ces régimes disparaissent à tout jamais pour être remplacés par d'autres, qui eux-mêmes ne feront

pas long feu. Seules certaines méthodes restent et s'imposent comme de véritables modèles nutritionnels, au fil des années puis des décennies, au fur et à mesure des nouvelles recherches scientifiques cherchant à décrypter pourquoi exactement ils « marchent ».

Par « ils marchent », nous n'entendons pas ici qu'ils « font maigrir » mais qu'ils réunissent plusieurs cordes bénéfiques à leur arc : ils ont prouvé leur aptitude à protéger des maladies cardiaques, du diabète et d'autres atteintes métaboliques, ils sont adaptés à nos habitudes gustatives et de consommation. Fondés sur des apports physiologiques pour une meilleure santé, ils nous paraissent dignes de confiance, et nous pourrions les recommander à nos amis, nos parents, nos frères et sœurs. Comme ils répondent en tout point aux besoins du corps, il se trouve qu'ils font également perdre du poids puisque le métabolisme se régule enfin de lui-même : le surpoids n'était qu'un des « indices » d'une mauvaise alimentation, les autres étant à la fois plus discrets (car au plus profond de l'organisme) et plus graves, puisqu'impliqués dans des pathologies lourdes, voire mortelles à terme. Aussi, parmi les brillants élèves, ou disons les meilleurs régimes santé du monde, nous pouvons lister le plus célèbre peut-être : le régime méditerranéen (spécialité : protection cardiaque et anticancer). Puis, un peu moins connus mais bien installés également, le régime Okinawa (spécialité : anti-âge), le régime Portfolio (spécialité : anticholestérol), le régime nordique (spécialité : protection cardiaque et du cerveau), le régime IG (spécialité : l'index glycémique pour un métabolisme et des hormones au top)...

De son côté, le magazine américain *U.S. News & World Report* classe chaque année une trentaine de régimes connus (Atkins, Paléo, Jenny Craig...), et voici six ans, donc, qu'il décerne le prix d'honneur au régime Dash. Étonnamment, il semble ne rencontrer aucune critique, aucun clan farouchement contre, ni même un tout petit peu contre : il y a consensus de la part des scientifiques pour le trouver « bien ». Cet exploit n'est pas mince ! Voyons pourquoi en quelques mots.

Dash pourrait se définir comme un mixte entre régime méditerranéen, régime nordique, régime Portfolio, régime IG, régime Okinawa, bref : le régime santé type qui a l'avantage d'être très adaptable à votre situation personnelle (vous découvrirez les 3 profils plus loin et en déduirez le vôtre) et à vos goûts personnels, car non attaché à une région (on a le droit de ne pas apprécier les aubergines du régime méditerranéen ou le poisson cru du régime Okinawa).

C'est donc un régime santé idéal, en tout cas à ce jour, personne n'a trouvé mieux. Même les meilleurs spécialistes en cardiologie, nutrition, diabétologie... du monde !

LES GRANDS PRINCIPES DU RÉGIME DASH

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 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.

VOTRE RÉGIME DASH D'UN SEUL COUP D'ŒIL

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...).</p> <p>Sans sucre ni « artifice » (sirop de glucose/fructose, biscuit, glace, coulis de chocolat, caramel...) ajouté.</p>
<p>* mais reportez-vous au tableau p. 26 car le nombre de portions varie en fonction de vos dépenses caloriques.</p>		

PORTIONS/JOUR EN MOYENNE*	QU'EST-CE QUE ÇA APORTE ?	PRÉCISION
CÉRÉALES COMPLÈTES (PAIN, RIZ, PÂTES, QUINOA...)		
<p>7 à 8 portions (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>
PRODUITS LAITIERS (ÉCRÉMÉS OU DEMI-ÉCRÉMÉS) – BREBIS OU CHÈVRE RECOMMANDÉS		
<p>2 à 3 portions 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 ». 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...). Plus le fromage est « dur » (affiné), moins il contient d'eau, plus il est salé et calorique. <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>
<p>* mais reportez-vous au tableau p. 26 car le nombre de portions varie en fonction de vos dépenses caloriques.</p>		

PORTIONS/JOUR EN MOYENNE*	QU'EST-CE QUE ÇA APORTE ?	PRÉCISION
POISSON, FRUITS DE MER, ŒUF, VIANDE MAIGRE, VOLAILLE		
3 à 6 portions 1 portion = 50 g de viande ou poisson (cuit), ou 1 œuf.	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... Choisis de bonne qualité et préparés sans faux pas (notamment au niveau de la cuisson), ce sont d'excellents aliments pour la santé.	Attention aux coquillages et crustacés, plutôt salés. Idem pour le blanc d'œuf. Limiter la viande rouge, surtout grasse (entrecôte...). Ôter la peau du poulet. 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. Éviter la charcuterie, en général trop salée, trop grasse, trop d'additifs...
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).
* mais reportez-vous au tableau p. 26 car le nombre de portions varie en fonction de vos dépenses caloriques.		

PORTIONS/JOUR EN MOYENNE*	QU'EST-CE QUE ÇA APORTE ?	PRÉCISION
NOIX, GRAINES DE SÉSAME, DE LIN...		
<p>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...).</p>	<p>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. 25), vous pouvez grimper à ½ voire ½ portion chaque jour si vous les aimez, plutôt que les 2 portions de base hebdomadaires.</p>	<p>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.</p>
LÉGUMINEUSES (LENTILLES, HARICOTS SECS, HARICOTS DE SOJA ET PRODUITS DÉRIVÉS : TOFU...)		
<p>2 portions (par semaine) 1 portion = 5 belles c. à s. cuites.</p>	<p>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 +++).</p>	<p>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).</p>
SODIUM (SEL)		
<p>Moins de 2,3 mg 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>
<p>* mais reportez-vous au tableau p. 26 car le nombre de portions varie en fonction de vos dépenses caloriques.</p>		

PORTIONS/JOUR EN MOYENNE*	QU'EST-CE QUE ÇA APORTE ?	PRÉCISION
SUCRE AJOUTÉ (SOUS FORME DE SUCRE, MIEL, SIROPS D'AGAVE, D'ÉRABLE, CONFITURE, ETC.)		
<p>5 portions par semaine en moyenne. C'est-à-dire le moins possible, l'idéal étant 1 carré de chocolat noir par jour.</p> <p>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.</p> <p>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 : 1 verre pour les femmes, 2 verres 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.</p> <p>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. 26 car le nombre de portions varie en fonction de vos dépenses caloriques.</p>		

22 QUESTIONS/RÉPONSES SUR LE RÉGIME DASH

Vous allez enfin faire connaissance avec ce fameux régime, plébiscité par les spécialistes et les médecins, toutes disciplines médicales confondues.

6 raisons pour lesquelles le régime Dash est 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 :

1. *Capacité à faire perdre du poids à court terme* = ce régime fait maigrir vite.
2. *Capacité à maintenir la perte de poids à long terme* = ce régime fait maigrir bien.
3. *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.
4. *Optimisation des apports nutritionnels* = ce régime ne provoque pas de carence ou même de déficience, tous les besoins du corps respectés.
5. *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.
6. *Protection cardiaque* = ce régime aide à améliorer tous les paramètres cardiaques, notamment l'hypertension, le cholestérol, les triglycérides, l'insulinémie, les marqueurs inflammatoires.

Pour conclure, c'est un parfait régime antikilos et anti-âge, que devraient adopter toutes les personnes :

- en surpoids
- obèses
- ayant passé 35/40 ans
- diabétiques
- prédiabétiques
- sujettes aux fringales, aux troubles alimentaires
- avec des antécédents familiaux d'accidents cardiaque, vasculaire cérébral
- avec des antécédents familiaux de diabète
- avec des « mauvais » chiffres sanguins (cholestérol, glycémie)
- hypertendues
- souffrant d'un syndrome métabolique (= gros ventre + cholestérol + hypertension)
- ayant du mal à organiser ses repas et/ou ses portions en vue d'une alimentation saine, équilibrée et bonne pour la silhouette.

Ne vous méprenez pas, 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 (comme nous le détaillons p. 51), et validé puis recommandé par un aréopage d'instances officielles américaines, comme The National Heart, Lung and Blood Institute (l'un des National Institutes of Health, de l'US Department of Health and Human Services), The American Heart Association, The Dietary Guidelines for Americans... Et pour vous mettre totalement en confiance, 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.

Maintenant, voyons en 22 questions/réponses tout ce qu'il faut savoir avant de commencer à suivre le régime Dash.

1. Le régime Dash est-il récent ?

Non. Il existe 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.

2. 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, hypertension 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. Notamment 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...

3. Comment sont répartis les calories et nutriments Dash ?

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

4. 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**.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le meilleur régime du monde
Anne Dufour, Carole Garnier et Raphaël Gruman



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