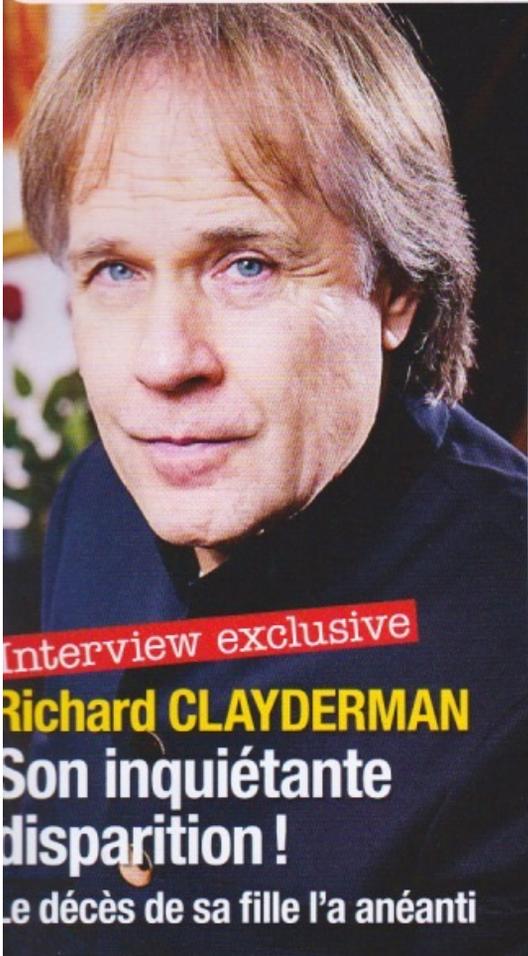


€  
30  
LEMENT

# France Dimanche

M 01773 - 3632 - F. 1,30 €



Interview exclusive

**Richard CLAYDERMAN**  
Son inquiétante  
disparition !  
Le décès de sa fille l'a anéanti



Sa déchirante  
confession

# Catherine LABORDE

## Brisée par la mort de son amour !

“Je n'arrive pas  
à faire le deuil”



**CARLA**  
Son amant  
sort de l'ombre !



**M. POKORA**  
Une grave opération

# Maigrir en bonne santé !

DASH vient d'être élu, pour la sixième année consécutive "meilleur régime de l'année". Conçue pour réduire l'hypertension, cette méthode, qui fait déjà fureur aux États-Unis, arrive en France.

Le régime qui plaît à tous, aux experts comme aux patients, existe ! Son nom est DASH pour *Dietary Approaches to Stop Hypertension*. On ne risque ni fatigue ni reprise de poids et on améliore son état général.

Pas étonnant que le magazine spécialisé américain *U.S. News & World Report* l'ait sacré, pour la sixième année consécutive, « meilleur régime du monde » ! Conçu en 1997 pour réduire l'hypertension artérielle sans médicaments, il vous invite à renoncer aux produits transformés, qui contiennent trop de sel, de sucre, de mauvaises graisses, des conservateurs et des colorants artificiels. En revanche, il fait la part belle aux fruits, légumes, céréales complètes, noix et graines, produits laitiers à faible teneur en matières grasses et protéines animales maigres. Rien de très original, et pourtant ça marche !

« On perd du poids lentement mais durablement, en protégeant son cœur et en prévenant l'installation d'un diabète », souligne Raphaël Gruman, diététicien-nutritionniste.

## Priorité aux végétaux et aux céréales complètes

Le programme DASH privilégie la consommation de légumes verts (4 à 5 portions par jour), fruits (idem), céréales complètes (8 portions par jour de pain, riz, pâtes, quinoa, tous complets), légumes secs (lentilles, haricots secs et produits dérivés comme le tofu). Ces aliments, frais ou surgelés, sont riches en fibres qui rassasient, tout en favorisant le transit. Ils contiennent des vitamines, des minéraux et sont peu caloriques. Associés aux céréales,

les légumineuses fournissent des protéines aussi complètes que la viande ou le poisson.

## Quelques protéines animales maigres et produits laitiers

Riches en vitamines du groupe B, choline anticholestérol, oméga-3 et iode, la viande maigre, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les œufs sont des aliments excellents pour la santé. À condition de les préparer sans trop ajouter de matières grasses (pas de friture) et de ne pas les cuisiner au barbecue. En revanche, on évite la charcuterie, grasse et salée, qui contient de nombreux additifs ! Quant aux produits laitiers, on peut en consommer 2 à 3 portions par jour, plutôt au lait de chèvre ou de brebis, plus digestes. Un verre, un yaourt, 3 petits-suisses, 30 g de fromage maigre représentent chacun une portion.

« Ces aliments contiennent des protéines et du calcium qui régulent l'appétit, de la vitamine D et des probiotiques, utiles aux muscles, à une bonne santé générale et au transit », précise notre expert.

Si vous êtes intolérants au lactose (c'est le cas de près de la moitié de la population adulte !), remplacez tout ou partie de ces produits par leur équivalent en laits végétaux : d'amande, de riz, de soja...

## Stop aux boissons sucrées et alcools forts

Si le vin rouge, le champagne, le cidre sont tolérés, à raison d'un verre par jour pour les femmes et de deux pour les hommes, les liqueurs, vins cuits, cocktails

## NOTRE EXPERT



"Ce n'est pas un régime miracle, il faut faire preuve de patience, mais le résultat est durable et les bénéfices pour la santé sont énormes, contrairement

à certains régimes express, inutiles, voire dangereux."

Raphaël Gruman, diététicien-nutritionniste, auteur de *DASH, le meilleur régime du monde*, avec Anne Dufour et Carole Garnier, éd. Leduc, 18 €. Son site : [leblogderaphaelgruman.fr](http://leblogderaphaelgruman.fr)



## Quatre jours de menus DASH à 1 600 calories par jour\*

\*pour une personne très sédentaire qui reste assise quasiment du matin au soir, se déplace essentiellement en voiture ou en transports et dont la dépense calorique est de 1 600 calories par jour. En fonction de son activité physique et de son appétit, on adapte les portions.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
<b>LE PETIT DÉJEUNER IDÉAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g de pain complet au levain ou aux céréales (soit 2 à 3 tranches de pain)</li> <li>• Une portion de pain réduite en sel, ou un œuf à la coque ou un yaourt au lait de chèvre ou de brebis</li> <li>• Une boisson chaude (thé ou café) ou froide, mais sans sucre, ni lait, ni œuf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guacamole (1/2 avocat, citron, échalote, coriandre ciselée) sur une tranche de pain au levain toastée</li> <li>• Aiguillettes de canard à la poêle dans un peu d'huile d'olive, riz complet aux asperges</li> <li>• Compote de pomme aux amandes effilées, dorées à la poêle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artichaut vinaigrette (citron, huile d'olive, basilic)</li> <li>• Carpaccio de bœuf, salade de sarrasin</li> <li>• 1 yaourt au lait de chèvre ou de brebis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carottes râpées assaisonnées avec de l'huile de noix et un peu de vinaigre de cidre</li> <li>• Pavé de cabillaud, fondue de poireaux</li> <li>• Pain au levain</li> <li>• Salade de fruits rouges aux zestes de citron</li> </ul>
<b>DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 avocat au citron et aux herbes</li> <li>• Blanc de poulet grillé à la poêle avec un filet d'huile d'olive et du curry, lentilles corail</li> <li>• 1 yaourt de chèvre ou de brebis</li> <li>• 1 ramequin de fruits rouges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thé aromatisé ou infusion sans sucre</li> <li>• 1 yaourt au lait de chèvre ou de brebis et 10 amandes et 2 clémentines ou 2 abricots</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage de légumes</li> <li>• Omelette aux fines herbes, aubergines grillées</li> <li>• 2 clémentines ou 2 abricots</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade niçoise : 1 pomme de terre, 1 poignée de haricots verts, 2 petites tomates, assaisonnement : huile d'olive, jus de citron et basilic</li> <li>• + 1 pavé de thon et du sésame.</li> <li>• Compote de cerise ou, à défaut, de pomme ou de poire</li> </ul>
<b>COLLATIONS IDÉALES (vers 16h si vous avez faim)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de tomates (2 tomates bien mûres assaisonnées à l'huile d'olive, poivre et basilic)</li> <li>• Saumon vapeur + citron, épinards à la crème</li> <li>• 1 tranche de pain au levain</li> <li>• Salade de pamplemousse rose à la menthe + cannelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yaourt au lait de chèvre ou de brebis et 10 amandes, ou 2 noix et 1 poire (ou 1 petite grappe de raisin rouge)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Houmous maison avec 80 g de pois chiches, 1 c. à s. de sésame ou 2 c. à s. d'huile d'olive, une gousse d'ail pelée et le jus d'un citron. À déguster avec une carotte coupée en bâtonnets.</li> <li>• Poêlée de dinde aux courgettes au cumin</li> </ul>	
<b>DÎNER</b>				



sont en revanche interdits, tout comme les boissons sucrées. « La boisson indispensable est l'eau, rappelle Raphaël Gruman. Si vous la trouvez trop fade, n'hésitez pas à l'agrémenter de quelques gouttes de citron ou d'orange » (soit ½ citron pour un litre d'eau).

**Vive les noix et graines !**

Trois fois par semaine, voire plus si l'on est assez actif, on peut consommer des noix et graines - amandes, pistaches, graines de sésame, de lin - accompagnées de fruits secs de qualité (raisins, abricots, baies de Goji, cranberries). Ces aliments sont riches en vitamines.

**Finis le sucre !**

Évitez tous les aliments industriels sucrés, notamment les sodas et boissons (café latte, thés aromatisés, boissons énergisantes, jus de fruit, sirops). Et bannissez les édulcorants (ou faux sucres), l'aspartame comme la stevia», souligne

le diététicien-nutritionniste. Remplacez le sucre par du miel, du sirop d'agave ou d'érable...

Le régime DASH autorise néanmoins cinq portions de sucre par semaine « pour éviter les frustrations, mais le moins possible ! » rappelle le spécialiste. Une portion équivaut à environ un carré de chocolat, une cuillerée à soupe de miel ou de confiture, une petite boule de sorbet ou une demi-tranche de gâteau.

**Haro sur le sel !**

Il faut aussi limiter sa consommation de sel. En cuisine et à table, remplacez-le par les épices et les aromates. Ajoutez un peu de laurier à vos pommes de terre ou fruits de mer; du safran, coriandre, fenouil ou anis dans l'eau du riz ou des pâtes; du cumin ou du gingembre sur les légumes doux (carottes ou potiron); du thym sur les légumes verts; des fines herbes - aneth, ciboulette, coriandre, menthe, persil... - si possible fraîches ou, à défaut, surgelées, dans vos salades, poissons et viandes. ■

**Des exercices à faire au quotidien**

Pour mincir et garder la ligne, bien s'alimenter ne suffit pas, il faut aussi résister au stress, dormir suffisamment et bouger ! L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de marcher trente minutes par jour à une intensité modérée, cinq jours sur sept. Si vous n'aimez ni la marche ni le vélo ni la piscine, réalisez quotidiennement l'un des exercices ci-contre, chez vous, pendant un quart d'heure (vous trouverez d'autres figures dans le livre *Le meilleur régime du monde*). Faites quelques trajets à pied et montez et descendez les escaliers.



**EXERCICE 1 Flexions des jambes**

Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les talons collés au sol, posez les mains sur un appui (un dossier de chaise par exemple). Réalisez dix flexions en descendant doucement (et sans à-coups) les fesses vers le sol, tout en gardant le dos droit et en inspirant. Remontez en soufflant. Faites 5 séries avec 30 secondes de repos entre chaque.

**À quoi ça sert ?**  
À solliciter les fessiers, les jambes et les cuisses, et à brûler un maximum de calories !

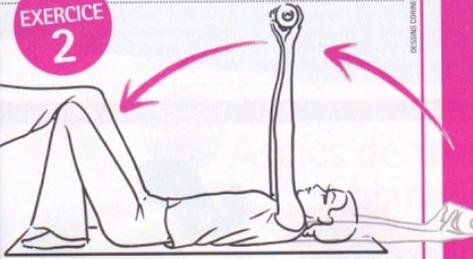


**EXERCICE 2**

**Le porter de bouteille**

Allongé sur le sol, jambes pliées une jambe sur l'autre, bras au-dessus de la tête, une bouteille d'eau pleine entre les mains. En gardant les bras tendus, ramenez quinze fois la bouteille vers vos jambes. Soufflez en descendant la bouteille et inspirez lorsque vous remontez les bras au-dessus de la tête. Réalisez 4 séries avec 30 secondes de repos.

**À quoi ça sert ?** À faire travailler les triceps, les pectoraux et les dorsaux et à favoriser la respiration.



**EXERCICE 3 Abdos**

Allongé sur le dos, mains sous les fesses (pour caler le dos et afin que celui-ci reste en contact avec le sol), montez les jambes bien droites au-dessus de vous (perpendiculaires à votre buste) tout en expirant.

Redescendez vers le sol, sans le toucher, en inspirant. Ne bloquez pas votre respiration. Réalisez 5 séries en « escaliers » de 4, puis 6, puis 8, puis 6, puis 4 mouvements avec 30 secondes à une minute de repos entre chaque série.

**À quoi ça sert ?**  
À favoriser le transit (et donc lutter contre la constipation), prévenir les maux de dos et affiner votre silhouette.



**TÉMOIGNAGES**

**“Je compte continuer DASH... à vie !”**

Laurence, 60 ans, Paris

« Comme beaucoup de femmes de mon âge, je trouvais que je devais perdre du poids. Je pesais 62 kg et souhaitais en perdre 6 pour m'alléger et être à l'aise dans mes jupes et pantalons... J'avais déjà suivi plusieurs régimes qui m'avaient fait maigrir, mais je regrossissais aussi vite. Un diététicien m'a recommandé le régime DASH, que j'ai débuté en septembre 2015. J'ai perdu mes 6 kg facilement, sans trop me priver. Cela a toutefois été un peu dur de limiter ma consommation de sel, car j'en mettais dans tous mes plats. Aujourd'hui, je trouve souvent les plats trop salés. J'effectue régulièrement les exercices physiques préconisés ou les remplace par de la marche rapide et je monte les escaliers. Ma silhouette s'est affinée, j'ai meilleure mine et plus d'énergie. Je compte continuer DASH... à vie ! »

**“J'ai retrouvé de l'énergie !”**

Catherine, 62 ans, Paris

« J'avais de l'hypertension, mais pas au point que mon médecin généraliste me prescrive des médicaments. Du coup, je suis allée voir un nutritionniste qui m'a conseillé le régime DASH. Je l'ai débuté en novembre dernier. Dans le mois qui a suivi, ma tension est passée de 15/9 à 11/6. J'ai aussi perdu 2 kg, alors que je ne cherchais pas à maigrir. Le régime n'est pas contraignant, limiter le sucre ne m'a pas posé de problèmes. J'ai

simplement dû apprendre à saler moins et supprimé les produits raffinés : la baguette, les pâtes blanches, les plats industriels... Je ne cuisine plus au beurre ni à la crème fraîche, mais j'utilise des aromates. Faire une demi-heure de marche rapide par jour a été plus dur. J'étais vraiment sédentaire. Je me suis équipée d'un tracker d'activité qui compte mes pas et c'est devenu un plaisir ! J'ai retrouvé de l'énergie ! »