

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

Vu à la TV

MÉDECINES DOUCES

Prévenir et traiter
LA RHINITE ALLERGIQUE

EN CADEAU!
14 MENUS ET RECETTES

Vital food N°3
minceur

JE SAVAIS PAS!

▶ **LE KONJAC**,
c'est des spaghettis
zéro calorie

▶ **LA SATIÉTÉ**
ça s'apprend!

& AUSSI
LA MEILLEURE
FAÇON
DE MANGER
C'EST LE
FLEXITARISME!



NO GLUTEN!
ET C'EST PAS TRISTE!

LE MINI-MAG DES FILLES BIEN DANS LEUR PEAU ✨

DOSSIER MÉDECINE

MÉDICAMENTS ANTIDOULEUR

Le guide pour tout savoir!

DENTS BLANCHES

Les meilleurs dentifrices et techniques pour un sourire éclatant

NOUVEAU!

LA MÉTHODE D.A.S.H. DIET

UNE TAILLE EN MOINS! (-3kg)

- ✓ Les clés du régime événement
- ✓ 7 jours de menus
- ✓ Efficace dans la durée!



Notre nutritionniste, Raphaël Gruman, détaille ce régime élu meilleur du monde par un panel d'experts

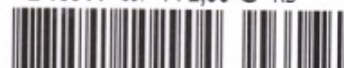
*Dietary Approaches to Stop Hypertension

www.topsante.com

**DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2014

DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$CAN - ESP: 3,50 € - GB: 2,95 € - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 € - LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH - TOM S: 600 CFP - TOM A: 1150 CFP - PORT.CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU

L 15911 - 307 - F: 2,90 € - RD



Terminé, les régimes minceur mauvais pour la santé, qui affament et affaiblissent! Découvrez le régime Dash, consacré « meilleur régime du monde » par des experts américains indépendants.



Notre expert, Raphaël Gruman, détaille ce régime élu meilleur du monde.

DASH* DIET

UNE TAILLE EN MOINS - 3kg

✓ Antikilos ✓ Antidiabète ✓ Antihypertension

Maigrir sans se soucier de sa santé, pas question ! Mais jusqu'à présent, on n'avait pas encore trouvé le moyen de concilier les deux en se faisant plaisir et avec des résultats durables sur tous les plans. C'est enfin le cas avec Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension), un régime parfait venu tout droit des États-Unis. Les Américains sont décidément capables du pire comme du meilleur sur un plan nutritionnel ! Bonus : ce programme est bon marché, respecte les saisons et nous aide à retrouver le chemin de la cuisine.

Un programme minceur très équilibré puisqu'il préconise de manger de tout

« Le régime Dash a été élu meilleur régime du monde pour la sixième année consécutive, souligne Raphaël Gruman, diététicien-nutritionniste. Ce classement a été établi par les experts du magazine "US News & World Report", chargés de classer 38 méthodes pour perdre du poids : Weight Watchers, Dukan, IG, méditerranéen, paléo... ». Ajoutons qu'il s'agit aussi du régime le plus équilibré : le type d'alimentation qu'il préconise n'interdit rien, puisqu'il faut manger de tout pour être en bonne santé. Et pour boucler cette boucle de rêve, on peut planifier des menus sur mesure, selon que l'on cherche plutôt à éviter le diabète (on mise alors sur les aliments à index glycémique bas), à protéger son cœur (cap sur les oméga-3 et autres bonnes graisses), ou encore à mieux digérer en évitant les ballonnements (on prévoit alors des menus sans Fodmaps et autres fibres indigestes). On peut même être à la fois Dash et végétarien ou intolérant au gluten et au lactose ! « En fait, c'est le premier régime santé minceur du monde qui s'adapte à vous, et non le contraire, poursuit notre expert. C'est d'ailleurs l'une des raisons de son immense succès ! »

2 à 3 kg de moins le premier mois

Cette approche diététique a été mise au point à la fin des années 90 par un groupe d'experts qui se sont réunis pour établir des recommandations nutritionnelles en vue de faire reculer le risque cardiaque. « Le tout sous l'égide du National Institute of Health (NIH), agence américaine affiliée au ministère américain de la santé », précise Raphaël Gruman. Les patients qui suivent ce régime et adoptent une activité physique régulière peuvent réduire de 16 points leur pression artérielle systolique en quatre mois, ce qui est énorme ! À titre de comparaison, pour l'Organisation mondiale de la santé, perdre 5 kg en cas de surpoids ne la diminue « que » de 2 à 10 points, ce qui est déjà bien. Les médecins ont aussi découvert qu'il faisait diminuer le taux de « mauvais » cholestérol et prévenait l'apparition du diabète. Bien sûr, il permet d'affiner la silhouette et de perdre une taille. « On peut espérer perdre entre 2 et 3 kg le premier mois, estime l'expert. Ensuite, l'amincissement se poursuit

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER RAPHAËL GRUMAN

DASH

Dietary Approaches to Stop Hypertension

LE MEILLEUR RÈGIME 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

DASH PAR LE MENU

Tout ce qu'il faut savoir sur le régime Dash. Avec des explications claires sur ses grands principes et les étapes à suivre pour s'y mettre facilement. Plus un abécédaire des aliments, des recettes express et un programme de 7 jours.

"Le meilleur régime du monde", Anne Dufour, Carole Garnier et Raphaël Gruman, éd. Leduc.s, 18 €.

À COMMANDER SUR NOTRE SITE
www.maboutique.com
topsante.com

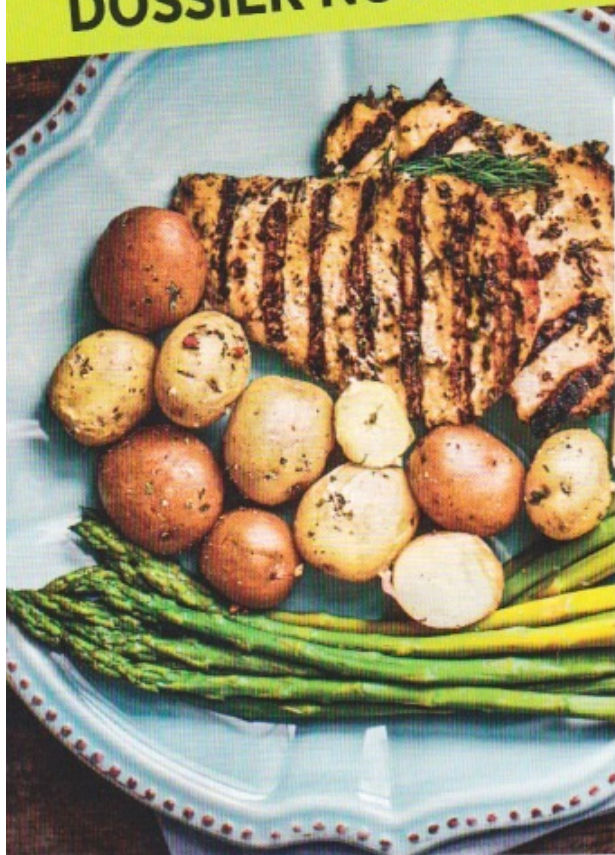
Une des clés de la réussite : cuisiner avec des aliments les plus naturels possibles et oublier les produits transformés, les plats industriels...

de façon continue, puisqu'il s'agit d'une hygiène alimentaire à respecter tout au long de la vie. Si l'on s'y tient, il n'y a donc pas de reprise de poids. » Si on le souhaite, on peut même accélérer les choses par rapport au régime « Dash classique » en suivant un programme « Dash minceur » : encore moins de glucides et plus d'activité physique ! Résultat : un super-programme brûle-graisses, ventre plat et silhouette affinée garantis, qui respecte vos papilles tout en protégeant votre santé. Le secret ? D'abord du bon sens. « Avant tout, on supprime les produits transformés, industriels, riches en sel, sucre ou mauvaises graisses, explique Raphaël Gruman. Ensuite, on privilégie les aliments comme les fruits, les légumes et les céréales complètes. On diminue aussi la proportion de protéines animales par rapport aux protéines végétales. Et on contrôle les portions. »

AMÉLIE BERGERET



*Dietary Approaches to Stop Hypertension (approches diététiques pour arrêter l'hypertension).



Le régime DASH BON POUR TOUS

Si on est en surpoids, si on est actif ou pas, ou très sportif, la solution ne peut être la même! Le régime s'adapte aux dépenses caloriques de chacun, ajustant les portions d'aliments à chaque profil.

• Qui devrait suivre ce régime ?

Tout le monde! « Il peut être suivi dès l'âge de 2 ans, souligne Raphaël Gruman. C'est utile dans les familles à risque de surpoids ou de diabète, pour protéger les enfants. Il est adapté à l'appétit et au poids de chacun, car on peut moduler la taille des portions. C'est aussi un régime agréable : on peut prévoir des collations, donc on n'a pas faim. Il est recommandé aux personnes en surpoids et en situation de pré-diabète ou de diabète (ou dont les parents sont diabétiques). Même chose si l'on est hypertendu et que l'on cherche à protéger son cœur, surtout si des membres de la famille ont eu des problèmes cardiaques. »

• Quels sont ses atouts ?

On fait le plein des meilleurs nutriments santé et minceur : « Protéines végétales, fibres solubles et insolubles (antikilos, anticholestérol, anticonstipation), vitamines, minéraux (notamment potassium et magnésium, pour l'équilibre acido-basique), antioxydants, bonnes graisses, protéines animales maigres... un vrai rêve de nutritionniste! », assure notre expert. En revanche, on évite le sel et les aliments salés (produits en saumure, poissons et viandes fumés, plats préparés...), qui favorisent la rétention d'eau et l'hypertension. Sont déconseillés aussi le sucre et les aliments sucrés (plats préparés, sauces industrielles, desserts gourmands, glaces et toppings [nappages]), mauvais sur

tous les plans. Enfin, on fait l'impasse sur les mauvaises graisses et les préparations industrielles : plats cuisinés (traiteurs...) et aliments transformés proposés en grande surface, qui contiennent une liste interminable d'ingrédients et d'additifs.

• Tout le monde mange-t-il les mêmes quantités ?

Non, et c'est l'une des originalités de ce régime, conçu autour des dépenses caloriques de chacun. En fonction de son profil, on adapte les portions. Le profil 1 correspond à un individu en surpoids, peu actif, qui reçoit 1 600 Cal par jour. Le profil 2 à une personne modérément active (marche d'un bon pas au moins une heure par jour, sport), avec un apport de 2 000 Cal par jour. Et le profil 3, à un individu très sportif, recevant 2 600 Cal par jour.

• Agit-il sur la flore intestinale ?

C'est désormais une certitude : notre flore intestinale influe fortement sur notre santé, notre silhouette et notre bien-être. « Par rapport à la plupart des autres régimes, Dash apporte davantage de végétaux riches en prébiotiques, fibres particulières utilisées comme carburant par nos bactéries amies, explique Raphaël Gruman. De plus, il repose sur une alimentation la plus naturelle possible, dénuée d'additifs probablement néfastes pour notre flore intestinale, les conservateurs, notamment. »

7 PRINCIPES POUR MINCIR

- 1 Ne pas consommer de plats préparés et limiter les produits industriels.
- 2 Éviter les boissons ayant un goût sucré : soda, light ou non, jus de fruits, sirop, eau aromatisée, boisson énergisante...
- 3 Prendre 3 repas par jour, sans grignoter. Une collation est autorisée : fruits frais, légumes crus, noix et amandes...
- 4 Supprimer l'alcool. Un verre de vin rouge est possible, d'une manière ponctuelle.
- 5 Ne pas trop saler les plats. Ajouter plutôt des herbes aromatiques et des épices.
- 6 Faire une croix sur le fast-food.
- 7 Cuisiner chez soi des produits frais ou surgelés, toujours nature, avec un filet d'huile d'olive en guise de sauce.

• C'est bon pour l'équilibre acido-basique ?

C'est un modèle parfait pour maintenir l'équilibre acido-basique. « Il associe une juste proportion de protéines (acidifiantes) et de fruits et légumes (alcalinisants), explique Raphaël Gruman. À base de végétaux, il préserve le squelette : les os bénéficient en effet d'un environnement favorable, garanti par un bon équilibre acido-basique, essentiel pour l'organisme. » On se trouve peut-être en déséquilibre acido-basique si l'on se sent fatigué dès le matin, que l'on souffre de douleurs articulaires multiples et de fragilité osseuse. C'est le cas lorsqu'on ne consomme pas assez d'aliments alcalinisants (fruits, légumes...) et trop de produits laitiers (beurre, crème), acidifiants.

• L'activité physique est-elle prévue au programme ?

Oui! Notre corps est fait pour bouger. Ne pas utiliser muscles, articulations, os et cœur peut, à la longue, avoir des effets négatifs sur notre santé. « Avec ce régime, il est recommandé de pratiquer chaque jour, en plus de la marche, une activité physique aérobie, c'est-à-dire d'intensité modérée, mais prolongée : vélo, natation, escaliers... conseille le Dr Gruman. Elle permet à l'organisme de transformer le sucre en énergie, ce qui est le meilleur moyen de lutter contre le surpoids, le diabète et l'état inflammatoire. » Alors on se bouge, mais sans forcer et suffisamment longtemps. Le bon repère : ne pas être essouffée et pouvoir continuer à parler pendant l'effort.



30 minutes à 1 heure de sport par jour, c'est bien pour transformer le sucre en énergie et brûler des calories!

LES BONNES PORTIONS SELON SON PROFIL

PROFIL 1

PEU ACTIF ou EN SURPOIDS

(1600 Cal conseillées par jour)

PAR JOUR

- 6 portions d'aliments céréaliers complets
1 portion = 100 g de féculents cuits (4 c. à s.) ou 40 g de pain (1 tranche)
- 300 g de légumes crus ou cuits (1 assiette)
- 2 fruits moyens
- 2 à 3 produits laitiers maigres
- Entre 150 et 200 g de protéines maigres (viande, poisson)
- 2 c. à s. d'huile végétale

+ CHAQUE SEMAINE

- 3 portions de légumes secs ou de graines (1 portion = 100 g de lentilles, de pois chiches... cuits ou 2 c. à s. de graines ou de noix, d'amandes...)
- Pas de sucreries

PROFIL 2

MODÉRÉMENT ACTIF

(2000 Cal conseillées par jour)

PAR JOUR

- 6 à 8 portions d'aliments céréaliers complets
- 350 g de légumes crus ou cuits
- 3 fruits
- 2 à 3 produits laitiers maigres
- 300 g de protéines maigres (viande, poisson)
- 2 c. à s. d'huile végétale

+ CHAQUE SEMAINE

- 4 à 5 portions de légumes secs ou de graines (1 portion = 100 g de lentilles, de pois chiches... cuits ou 2 c. à s. de graines ou de noix, d'amandes...)
- Pas plus de 5 portions de sucreries (1 portion = 1 c. à s. de confiture ou de miel, ou 1 petite boule de sorbet)

PROFIL 3

TRÈS SPORTIF

(2600 Cal conseillées par jour)

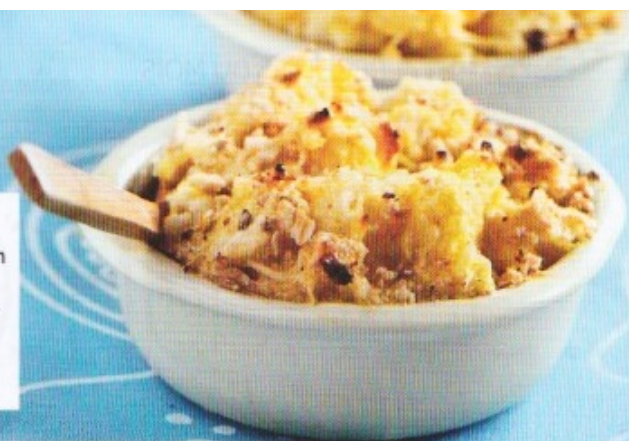
PAR JOUR

- 10 à 11 portions d'aliments céréaliers complets
- 350 à 400 g de légumes crus ou cuits
- 3 produits laitiers maigres
- 4 fruits
- 300 g de protéines maigres (viande, poisson)
- 3 c. à s. d'huile végétale
- 1 portion de légumes secs ou de graines (1 portion = 100 g de lentilles, de pois chiches... cuits ou 2 c. à s. de graines ou de noix, d'amandes...)
- Pas plus de 2 portions de sucreries (1 portion = 1 c. à s. de confiture ou de miel, ou 1 petite boule de sorbet)



GRATIN DE CHOU-FLEUR À LA BÉCHAMEL

■ Faites cuire 2 poignées de fleurettes de chou-fleur à la vapeur, 15 min environ
 ■ Délayez 25 g de Maïzena avec un peu de lait froid (prélevé sur 25 cl) dans un saladier ■ Portez le reste de lait à ébullition ■ Dès qu'il frémit, versez sur le mélange à la Maïzena tout en fouettant ■ Reversez dans la casserole et faites épaissir sur feu doux sans cesser de remuer ■ Quand la sauce a pris la texture souhaitée, ôtez du feu, poivrez et versez sur les fleurettes de chou-fleur.



JOUR 4

- Thé ou café sans sucre
- 1 yaourt nature
- Pain au levain (3 tranches) légèrement beurré
- 1 pomme

JOUR 5

- Thé ou café sans sucre
- 1 ramequin de fruits rouges
- 1 œuf bio à la coque
- Mouillettes de pain au levain (2 tranches)

JOUR 6

- Thé ou café sans sucre
- 1 tranche de jambon blanc à teneur réduite en sel
- 1 yaourt nature
- Pain au levain (3 tranches) légèrement beurré
- 1 kiwi

JOUR 7

- Thé ou café sans sucre
- 1 bol de lait demi-écrémé
- Pain au levain (3 tranches) légèrement beurré
- 1 pomme à croquer

- Carottes râpées
- Pavé de cabillaud grillé au citron, fondue de poireaux (avec un peu de crème allégée)
- Pain au levain (1 tranche)
- Salade de fruits rouges aux zestes de citron

- Asperges sauce au yaourt
- Cuisse de poulet grillée (on laisse la peau), riz au curcuma (200 g poids cuit)
- 1 pêche ou 1 poire

- Salade de concombre à la menthe
- **PAPILLOTE DE MERLAN À LA GRECQUE** (recette ci-dessous)
- Compote de pommes sans sucre ajouté

- Salade de brocoli
- Poêlée de crevettes au riz complet (200 g poids cuit) et au citron
- 1 yaourt nature

- **HOUMOUS MAISON** (recette ci-dessous)
- Poêlée de dinde aux courgettes et au cumin
- 1 yaourt nature

- Caviar d'aubergines maison
- Filet de truite aux amandes effilées, quinoa (200 g poids cuit)
- 1 yaourt nature

- Poireaux sauce huile d'olive et citron
- Côte de porc, petits pois (200 g poids cuit) à l'estragon
- Pain au levain (1 tranche)
- 1 yaourt nature

- Salade de mâche aux noix
- Jambon blanc
- **GRATIN DE CHOU-FLEUR À LA BÉCHAMEL** (recette ci-dessus)
- Pain au levain (1 tranche)
- Compote de poires à la cannelle

PAPILLOTE DE MERLAN À LA GRECQUE

■ Déposez 1 filet de merlan sur une feuille de papier sulfurisé avec 1 petit bulbe de fenouil émincé à la mandoline et un filet d'huile d'olive ■ Poivrez et ajoutez quelques graines de fenouil puis refermez la papillote
 ■ Faites cuire 20 à 25 min au four th. 6 (180 °C).



HOUMOUS MAISON

■ Faites tremper 60 g de pois chiches 12 h dans de l'eau froide
 ■ Le lendemain, égouttez et faites-les cuire 1 h dans de l'eau frémissante ■ Égouttez, mixez avec 1 grosse c. à c. de purée de sésame ou 2 c. à c. d'huile d'olive, 1/2 gousse d'ail pelée, un trait de jus de citron.

