

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	13
<b>Quels sont les risques ?</b> <b>Ou comprendre pour mieux agir</b> <b>et évaluer ses progrès</b> .....	17
<b>Les maladies cardiovasculaires</b> .....	19
L'attaque cardiaque .....	19
L'attaque cérébrale .....	20
L'artérite des membres inférieurs .....	20
<b>L'excès de cholestérol ou « hyper- cholestérolémie »</b> .....	21
Qu'est-ce que le cholestérol ? .....	21
Le « bon » et le « mauvais » cholestérol .....	22
Lire la feuille d'analyses .....	22
Quand faut-il adopter une alimentation anticholestérol ? ..	24
Quand faut-il prendre un médicament anticholestérol ? .....	24
<b>L'excès de triglycérides</b> .....	27
Que sont les triglycérides ? .....	27
L'hypertriglycéridémie .....	27
Lire la feuille d'analyses .....	28
Comment réduire le taux de triglycérides ? .....	28

L'élévation de la tension artérielle .....	30
La tension artérielle .....	30
Mesurer correctement la pression artérielle .....	31
Interpréter les résultats .....	32
Comment réduire sa pression artérielle ? .....	33

<b>L'obésité et le « syndrome de la bedaine »</b> .....	34
Calculez votre IMC .....	34
Mesurez votre tour de taille .....	35
Avez-vous le syndrome de la bedaine ? .....	36
Quelles sont les causes du syndrome de la bedaine ? .....	37
Comment réduire votre tour de taille et lutter contre le syndrome de la bedaine ? .....	39

<b>L'augmentation du taux de sucre dans le sang</b> .....	40
Lire la feuille d'analyses .....	40
Qu'est-ce qui cause le diabète et quelles sont ses conséquences ? .....	41
Comment lutter contre le diabète et le pré-diabète ? .....	42

<b>La santé du cœur est liée à 90 % au mode de vie</b> .....	43
--	----

## **Le grand ménage**

<b>Ou connaître les méthodes qui marchent</b> .....	45
<b>Les méthodes à proscrire</b> .....	47
Le désastre des régimes restrictifs .....	47
Le leurre des régimes dits « équilibrés » .....	51

<b>« Aliments santé » : distinguer le vrai du faux</b> .....	54
Les différents types d'études scientifiques en nutrition .....	54
Quelques aliments à la mode : décryptage .....	61

<b>Les régimes scientifiquement prouvés</b> .....	72
Les régimes amaigrissants .....	72
Le régime anticholestérol : portfolio .....	74
Le régime antihypertension : DASH .....	83
Le régime crétois ou régime méditerranéen .....	94
Le régime antidiabète : utilité de l'index glycémique .....	99

## **Le régime contre-attaque**

<b>Ou une méthode souple et progressive pour mieux manger et mieux vivre</b> .....	105
--	-----

<b>Le régime contre-attaque : souplesse et pragmatisme</b> .....	106
À qui s'adresse le régime contre-attaque ? .....	106
Les particularités du régime contre-attaque .....	106
De la souplesse dans les règles .....	107
Exploiter les connaissances scientifiques .....	108
La progression par étapes .....	109

<b>Étape préparatoire</b> .....	111
---------------------------------	-----

<b>Les principes préliminaires à l'application du régime contre-attaque</b> .....	111
Principe n° 1 : je refuse tout régime visant à « maigrir à tout prix » .....	112

Principe n° 2 : j'observe et je gère mes difficultés au quotidien en écoutant mon corps .....	120
Principe n° 3 : j'élimine les facteurs extérieurs négatifs .....	123
Principe n° 4 : je prends garde à la surmotivation .....	126
Conclusion de l'étape préparatoire .....	129

<b>Étape n° 1</b> <b>Prenez conscience de vos besoins et répondez-y</b> .....	130
Premières mesures alimentaires .....	130
Renouez avec l'activité physique .....	150
Vos sensations à l'issue de l'étape n° 1 .....	153

<b>Étape n° 2</b> <b>Soyez maître de ce que vous mangez + 5 minutes de gym quotidienne</b> .....	155
Maîtrisez ce que vous mangez .....	155
5 minutes de gym quotidienne .....	159
Vos sensations à l'issue de l'étape n° 2 .....	165

<b>Étape n° 3</b> <b>Optimisez vos boissons</b> .....	167
Repères .....	167
Les règles à respecter .....	169
Vos sensations à l'issue de l'étape n° 3 .....	172

<b>Étape n° 4</b> <b>Évaluez et optimisez vos apports en sucres et en fibres</b> .....	173
Comprendre avant d'agir .....	173
Les six règles de l'étape n° 4 .....	177
Vos sensations à l'issue de l'étape n° 4 .....	190



<b>Étape n° 5</b> <b>Introduisez des séances d'activité physique d'endurance</b> .....	214
Les cinq règles de l'étape n° 5 .....	215
Vos sensations à l'issue de l'étape n° 5 .....	220

<b>Étape n° 6</b> <b>Optimisez vos apports en protéines</b> .....	222
Repères .....	222
Les deux règles de l'étape n° 6 .....	223
Vos sensations à l'issue de l'étape n° 6 .....	231

<b>Étape n° 7</b> <b>Optimisez votre consommation de produits laitiers et de calcium</b> .....	236
Les trois règles de l'étape n° 7 .....	236
Vos sensations à l'issue de l'étape n° 7 .....	241

<b>Étape n° 8</b> <b>Évaluez et optimisez vos apports en matières grasses</b> .....	244
Les quatre règles de l'étape n° 8 .....	245
Vos sensations à l'issue de l'étape n° 8 .....	252

<b>Étape n° 9</b> <b>Évaluez et réduisez votre apport en sel</b> ...	255
Repères .....	256
Les quatre règles de l'étape n° 9 .....	257
Vos sensations à l'issue de l'étape n° 9 .....	258

<b>Étape n° 10</b> <b>Évaluez et interprétez vos résultats</b> .....	264
Que faire si des problèmes de poids persistent ? .....	265

**Conclusion** ..... 269

**Annexes** ..... 271

**Un repas en 5 minutes de préparation** ..... 272

1<sup>er</sup> menu ..... 272

2<sup>e</sup> menu ..... 272

3<sup>e</sup> menu ..... 273

4<sup>e</sup> menu ..... 273

**Ma liste contre-attaque** ..... 274

Au rayon frais ..... 274

Au rayon surgelé ..... 274

Au rayon épicerie ..... 274

Au rayon conserves ..... 275

**Bibliographie** ..... 276

**Liste des tableaux** ..... 281

**Index** ..... 283