

ANNE DUFOUR ISABELLE DELALEU



LE RÉGIME PORTFOLIO ANTICHOLESTÉROL



LES BONNES COMBINAISONS ALIMENTAIRES
100% MINCEUR ET ANTIFRINGALES



NOUVELLE ÉDITION AVEC UN PROGRAMME
EN 30 JOURS

+ (80) RECETTES RAPIDES ET SIMPLES !



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



LE RÉGIME PORTFOLIO

- Vous voulez faire baisser votre taux de cholestérol ?
- Perdre du poids en évitant les fringales ?
- Rester mince toute votre vie en adoptant une fois pour toutes les bonnes habitudes alimentaires ?

Basé sur les recherches les plus récentes, le régime Portfolio est le plus efficace et le plus intelligent au monde pour diminuer le taux de cholestérol et protéger son cœur. Résultats ? Époustouffants... Ses secrets ? Les « superfibres » et les antioxydants, mais aussi les « bons » gras, antifringales et antikilos !

Découvrez tous les bienfaits de ce régime révolutionnaire scientifiquement prouvé, avec les meilleurs aliments minceur anticholestérol : agar-agar, amande, cannelle, haricot sec, pamplemousse, poulet, et bien d'autres encore.

AVEC UN PROGRAMME COMPLET EN 30 JOURS (MENUS ET LISTES DE COURSES, EXERCICE PHYSIQUE, VOTRE BILAN HEBDO, ETC.) + 80 RECETTES GOURMANDES ET FACILES POUR ADOPTER UNE NOUVELLE MANIÈRE DE VIVRE, PLUS SAINÉ, PLUS VITAMINÉE !

Anne Dufour et Isabelle Delaleu, journalistes indépendantes, sont les auteurs de nombreux best-sellers sur l'alimentation santé.

ISBN 978-2-84899-542-7



18 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

DE ANNE DUFOUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les superaliments santé, 2012.

Le grand livre de l'équilibre acido-basique, avec Catherine Dupin, 2011.

Ma bible de la santé nature, 2010.

Les meilleurs aliments anticancer, 2008.

Le régime IG antidiabète, avec Hélène Huret, 2007.

Avec Carole Garnier :

Mes recettes magiques au konjac et aux shirataki, 2012.

Brûle-graisses, 2012.

Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.

Mes petites recettes magiques antidiabète, 2011.

Mes petites recettes magiques aux oméga 3, 2011.

Mes petites recettes magiques anticholestérol, 2011.

Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2011.

Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.

Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, 2007.

Le régime express IG brûle-graisses, 2007.

Le régime express IG minceur, 2007.

DE ISABELLE DELALEU, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Petits plats maison pour jeunes enfants, avec Pascale de Lomas, 2010.

Maigrir avec le régime chronobiologique, 2009.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Delétraz (p. 156-171) et Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-542-7

ANNE DUFOUR ISABELLE DELALEU

LE RÉGIME
PORTFOLIO
ANTICHOLESTÉROL

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

SOMMAIRE

Ils aiment Portfolio et ils nous le disent	7
Préface de Nicolas Guggenbühl	9
Introduction	11
Les grands principes Portfolio	13
Les stars du régime Portfolio	27
Portfolio antkilos	55
Le programme physique Portfolio	151
À table !	163
Votre programme Portfolio en 30 jours	169
Les 80 meilleures recettes Portfolio	225
80 menus minceur Portfolio	319
Annexe	325
Remerciements à...	335
Table des matières	337

ILS AIMENT PORTFOLIO ET ILS NOUS LE DISENT

« Aucun doute, vous pouvez obtenir de très bons résultats avec ce régime. »

ROBERT ECKEL, président de l'AHA
(*American Heart Association*),
membre de l'*University of Colorado Health
Sciences Center* à Denver.

« Un petit chouïa de ceci, un petit chouïa de cela, finissent par aboutir à des résultats intéressants, impressionnants. C'est génial parce qu'on peut tous le faire ! »

PR ÉRIC BRUCKERT (professeur d'endocrinologie
au Département Endocrinologie et Métabolisme,
hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris) lors de sa présentation
Portfolio au Symposium Satellite, juillet 2007.

« Portfolio n'est pas un énième régime. C'est une véritable alimentation santé qui protège le cœur en éliminant naturellement les kilos superflus. »

TOP SANTÉ

« Chaque année nous réserve son lot de régimes... Mais là, rien à voir ! Il s'agit d'une méthode qui utilise les dernières découvertes en matière

de nutrition. Elle prend ainsi en compte de nombreux paramètres : qualité des graisses, richesse en fibres des aliments, antioxydants... Résultat : elle vous aide à perdre du poids en évitant les fringales, à faire baisser votre taux de cholestérol, à rester mince et en forme. »

FRANCE SOIR TV MAGAZINE

« Ça y est, la cinquantaine et ce qui va avec : le cholestérol (le pas bon !). Je ne voulais pas des médicaments que souhaitait me prescrire mon médecin, alors changement de régime en adoptant les conseils de ce livre, avec reprise d'un peu de sport (2 à 3 heures par semaine) et montée des marches au lieu de l'ascenseur. Eh bien bingo ! Perte de 10 kg et plus de cholestérol ! Que du bonheur ! »

THIERRY, UN LECTEUR

« Pour moi, c'est vraiment idéal. Pas besoin de se casser la tête pour préparer ses menus et sa liste de courses, au moins les premières semaines. Ensuite, le pli est pris et cela se fait tout seul. Pas de restriction, on a même droit à une collation ! En ce qui concerne le cholestérol, j'attends le résultat dans quelque temps, mais je me sens bien. »

UNE LECTRICE

PRÉFACE DE NICOLAS GUGGENBÜHL

Les régimes se succèdent... Ils attirent les uns, énervent les autres. Trop souvent, ils mettent en avant l'une ou l'autre théorie « révolutionnaire », présentée comme étant à la pointe du progrès, mais qui n'apporte pas la moindre garantie scientifique. Trop souvent, ils ne tiennent pas leurs promesses, et ils peuvent même mettre la santé en péril.

Le régime « Portfolio » est différent. Il intègre de manière globale les différentes acquisitions récentes dans le domaine de la nutrition. Initialement conçu pour agir sur le taux de cholestérol, il s'est avéré capable d'engendrer des résultats spectaculaires, au point de rivaliser avec les médicaments. Mais les atouts du régime Portfolio ne s'arrêtent pas là : cette alimentation et sa composante activité physique rencontrent parfaitement les objectifs des politiques nutritionnelles de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et de nombreux plans nationaux actuels. Qualité des graisses, richesse en fibres, en antioxydants... sont au rendez-vous, et pas au détriment du plaisir de bien manger.

C'est une manière crédible et réaliste de relever les grands enjeux sanitaires, à commencer par l'obésité, le diabète de type 2 et les maladies cardio-vasculaires. Une alimentation riche en végétaux,

sans être végétarienne, où chacun peut, en fonction de ses goûts, ses aspirations, son mode de vie... actionner un nombre important de leviers qui œuvrent pour le bien-être, et dont les effets bénéfiques s'additionnent.

NICOLAS GUGGENBÜHL

Diététicien Nutritionniste
Professeur à l'Institut Paul Lambin
(Haute École Léonard de Vinci, Bruxelles)
Rédacteur en Chef du bulletin nutritionnel
Health and Food (www.healthandfood.be)

INTRODUCTION

Le seul régime anticholestérol qui a fait ses preuves

Le concept du Régime Portfolio a été imaginé par des chercheurs, notamment David Jenkins (également parmi les pionniers de l'Index et la Charge Glycémiques), Professeur de nutrition à l'Université de Toronto. À l'origine hyperstrict, ce régime était conçu sur mesure pour faire baisser le taux de cholestérol. Résultats ? Époustouffants, aptes à rivaliser avec ceux des statines (les médicaments n° 1 contre le cholestérol). Plus largement, ce régime, une fois assoupli et adapté, est un passeport minceur remarquable. Il respecte l'Index glycémique, et pour cause, c'est le même « papa ». Ses trois points forts reposent sur :

1. une grande richesse en fibres solubles ;
2. des « bons » gras ;
3. une grande quantité de « fruits et légumes » (y compris soja, céréales, amandes...).

Trois piliers de l'alimentation santé et minceur que nous ne cessons de mettre en avant dans nos livres et dont nous développons tous les détails en première partie de cet ouvrage.

Notre programme Portfolio en 30 jours

En deuxième partie de livre, nous vous proposons un programme 100 % pratique pour vous familiariser au quotidien avec les aliments Portfolio. Une initiation en douceur, facile, qui vous permettra de

changer vos mauvaises habitudes et de protéger votre cœur sans y penser. Avec, pour certains, déjà un résultat anticholestérol et minceur à la clé ! Naturellement, il ne s'agit pas d'un « régime anticholestérol » à suivre pendant 30 jours pour retourner ensuite à votre ancienne alimentation ; c'est juste le début du chemin, que vous poursuivrez ensuite, chaque jour, toute l'année.

LES GRANDS PRINCIPES PORTFOLIO

Portfolio est un régime formidablement intelligent et unique en son genre. Au départ, il s'agissait de vérifier si avec un « portfolio » (c'est-à-dire un panel) d'aliments ayant prouvé leur efficacité anticholestérol, on pouvait obtenir une baisse très significative du cholestérol. Les chercheurs n'ont pas été déçus : les résultats ont dépassé – on devrait même dire pulvérisé – leurs espérances !

Aujourd'hui, il n'est plus question de sous-estimer le potentiel anticholestérol de l'alimentation. De simples modifications alimentaires au quotidien permettent de baisser drastiquement le taux de cholestérol et d'améliorer l'ensemble des paramètres biologiques pour un cœur plus fort ! Ces nouvelles recommandations diététiques anticholestérol ont été prouvées. Il faudrait être inconscient pour ne pas les suivre !

Cholestérol et alimentation : du flou artistique au précis scientifique

20 % des Français ont un taux de cholestérol supérieur à la normale, et ce chiffre grimpe à 50 % pour les plus de 50 ans. En raison de ses

conséquences néfastes sur la santé cardio-vasculaire, ce cholestérol en fait voir de toutes les couleurs aux patients. En effet, selon les époques, on leur a interdit totalement les œufs et tout produit gras (sans aucun résultat, si ce n'est d'aggraver leur état) ; puis les règles se sont assouplies ; puis on leur a dit qu'il n'y avait pas un mais deux cholestérols, l'un bon, l'autre mauvais, et que le but n'était pas d'éliminer mais de réguler cet équilibre... Et plus personne n'y comprenait rien. Ce que l'on savait, c'est que dans la majorité des cas, une alimentation étudiée, une hygiène de vie correcte (et non drastique) ainsi qu'une maîtrise du poids pouvaient réduire ce cholestérol excessif. Pour les autres, on passait aux médicaments, dont les célèbres statines avec des résultats plus ou moins heureux. On savait aussi que les végétariens se portaient mieux que les autres d'un point de vue cardiaque. Or, La Palice ne ferait pas mieux, les végétariens ne mangent pas de viande et peu de produits animaux dérivés (plus ou moins riches en cholestérol) ; ils n'avalent que des aliments végétaux, par définition totalement dépourvus de cholestérol mais plus ou moins riches en phytostérols. Mais que faire de toutes ces informations disparates ?

Dans les coulisses de nos artères

Maintenant, tout est clair : le cholestérol, on en mange (25 %), mais surtout notre corps en fabrique (75 % !), car c'est le constituant essentiel de nos parois cellulaires, de nombreuses hormones*, bref, on en a un besoin vital. Sans lui, pas de bile ni d'hormones sexuelles (œstrogènes, testostérone, progestérone, DHEA) entre autres. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de la vitamine D, dans la digestion des graisses, etc.

* Testostérone, progestérone, œstradiol (hormones sexuelles), cortisol (métabolisme de notre alimentation), aldostérone (pression artérielle)...

Mais trop c'est trop, et surtout, trop de mauvais cholestérol (et pas assez de bon) est un facteur de risque majeur pour la santé. Comme il n'a pas de jambes, il lui faut des transporteurs pour l'acheminer jusqu'aux sites où on l'attend de pied ferme. Hélas, les « taxis » qui le prennent en charge déposent leur fardeau un peu n'importe où ; ils s'appellent les LDL (*Low Density Lipoprotein*). C'est le « mauvais » cholestérol. Les éboueurs, eux, qui passent derrière pour ramasser le cholestérol excédentaire s'appellent les HDL (*High Density Lipoprotein*). C'est le « bon » cholestérol. Vous imaginez une ville dans laquelle les éboueurs feraient défaut : elle serait très vite insalubre, bondée de déchets avec les conséquences que l'on sait (maladies, etc.).

C'est exactement ce qui se passe dans le corps. Les transporteurs de LDL en surnombre abandonnent leur chargement au petit bonheur la chance, tandis que quelques pauvres véhicules HDL débordés et pleins à ras bord sillonnent l'intégralité de nos 100 000 kilomètres de vaisseaux pour tenter de nettoyer un peu. Le cholestérol, laissé sur place, reste où il se trouve – puisqu'il n'a toujours pas de jambes pour rentrer chez lui, c'est-à-dire dans le foie –, s'oxyde, forme une sorte de mousse et participe à la célèbre plaque d'athérome. Celle qui, plus tard, pourra boucher intégralement une artère au point d'empêcher le sang de parvenir jusqu'au cœur ou au cerveau, provoquant alors un infarctus ou un accident vasculaire cérébral (attaque).

Accidents cardiaques : le cholestérol, responsable et coupable

Le cholestérol n'est pas une maladie. C'est un facteur de risque cardio-vasculaire, et c'est loin d'être le seul. Mais il est indiscutable. Des milliers d'études le prouvent, dont 3 tout à fait flagrantes.

1. Celle de Framingham, la première au monde à montrer la corrélation entre hypercholestérolémie et augmentation de la mortalité.
2. Celle de Procam qui confirmait Framingham et indiquait que l'on avait moins de cholestérol au Sud qu'au Nord, grâce à une alimentation plus « méditerranéenne »
3. Et enfin l'étude MRFIT (*Multiple Risk Factors Intervention Trial*) qui précisait qu'à chaque milligramme de cholestérol supplémentaire dans le sang, on augmentait de 1,4 % le risque cardiaque.

Aucun doute sur le coupable, il restait à définir les grandes lignes d'une alimentation anticholestérol, puisque les études montraient un lien direct de cause à effet entre l'assiette et l'état des artères. Une méta-analyse (compilation de différentes études) chiffrait même les bénéfices que l'on pouvait espérer en mangeant « anticholestérol » : - 16 % de cholestérol, - 9 % de mortalité. Précis !

VOUS VENEZ D'APPRENDRE QUE VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL EST TROP ÉLEVÉ

Les médecins préconisent désormais de s'en tenir aux recommandations alimentaires suivantes pendant plusieurs semaines et même plusieurs mois SANS prendre de médicaments anticholestérol. Si, et seulement si, votre cholestérolémie ne baisse pas, votre médecin envisagera de vous mettre sous traitement, ce qui n'empêchera pas de respecter encore et toujours les consignes diététiques.

- Mangez des fruits et légumes à chaque repas.
- Limitez la consommation d'aliments trop riches en cholestérol (évitez de dépasser 300 mg de cholestérol/jour). Voir



annexe p. 325 pour la teneur en cholestérol des aliments.

- Mangez moins de graisses saturées (viande rouge, produits laitiers, plats préparés).
- Mais mangez plus de graisses insaturées (huiles végétales, poisson gras, fruits oléagineux).
- Remplacez le beurre par de l'huile d'olive, de colza et/ou de noix. Sauf le matin au petit déjeuner : mangez un peu de beurre !
- Consommez plus de fibres, donc plus de lentilles, de haricots rouges et de céréales complètes.
- Remplacez les produits laitiers au lait entier par du demi-écrémé (nous ne recommandons pas le 0 % de MG, qui a perdu aussi toutes les précieuses vitamines liposolubles A, D et E) ou du lait de soja.
- Ne dépassez pas 2 à 4 œufs par semaine. Vous pouvez consommer plus de blancs, le cholestérol se concentre dans le jaune. Lorsque vous préparez une omelette, mettez 2 blancs pour 1 jaune.
- Lorsque vous voyagez, évitez de manger des margarines à l'étranger, surtout si elles sont dures (elles peuvent renfermer des mauvais acides gras, à cause d'un procédé de fabrication interdit en France). Dans le doute...

Portfolio va encore plus loin, pour encore plus de résultats. Mais on ne peut que constater que les recommandations officielles lui emboîtent le pas : on reconnaît enfin le pouvoir de l'assiette sur la santé de nos artères !

Les régimes pauvres en gras : dangereux !

On a longtemps cru que le cholestérol était l'ennemi n° 1 du cœur. De fait, cette matière jaune, semblable à la cire, a tendance à s'entasser le long des vaisseaux sanguins pour finir par les boucher. Risque d'infarctus à l'horizon. Comme elle est grasse, on s'est lancé dans des régimes « secs », exhortant des nuées de patients cardiaques à fuir la moindre goutte d'huile, le plus minuscule atome de gras. Puis on s'est aperçu que les conseils « antigras » étaient pires que le mal : le « bon » cholestérol (éboueurs) augmente précisément en présence de certaines graisses, l'huile d'olive notamment. Pas de bons gras, pas d'éboueurs ! En outre, les médecins découvrirent que moins on mangeait de graisses, plus le corps fabriquait de cholestérol. Bref : les régimes « classiques » obtenaient l'effet inverse de celui recherché, voire aboutissaient à des accidents cardiaques !

Les recherches progressant, l'histoire du cholestérol évolue elle aussi. Même le « méchant » LDL ne serait pas si nocif que cela, du moment qu'il n'est pas oxydé. Ainsi, les études montrent clairement que les personnes au taux de cholestérol élevé, mais dont l'alimentation est très riche en antioxydants (fruits et légumes), sont en bien meilleure santé que celles dont le taux de cholestérol est bas, mais qui consomment peu d'antioxydants. Ainsi, les nouveaux objectifs sont à la fois moins simplistes et plus faciles à atteindre :

- baisser si possible le taux de « mauvais » cholestérol ;
- augmenter en tout cas le taux de « bon » cholestérol ;
- empêcher l'oxydation des deux.

Le Régime Portfolio répond magistralement à ces 3 points. Et permet de mincir, en plus, autre facteur majeur de protection cardiaque !

||| *En France, 1 adulte sur 4 a trop de cholestérol. L'hypercholestérolémie est l'un des facteurs de risques majeurs des maladies cardiaques, première cause de mortalité (180 000 décès/an).*

Portfolio : qui a inventé quoi ?

David Jenkins, père du concept « Portfolio », est professeur de nutrition et de métabolisme à l'Université de Toronto (Canada). À l'origine, c'est-à-dire au début des années 2000, Portfolio était presque strictement végétarien : pas d'aliments d'origine animale, ni de lait ou d'œufs. Difficile à suivre par l'ensemble de la population, malgré des résultats au-delà de toute espérance. « Est-il possible de faire baisser tout de même le taux de cholestérol avec un régime plus facile ? », se sont alors demandés les scientifiques, qui ont mis en route une nouvelle étude pour le vérifier. Réponse : oui ! Au fil des études et des recherches, un régime Portfolio « élargi », dans lequel le poisson ou la viande maigre sont les bienvenus, a obtenu d'aussi bons résultats. Et plus solides puisque nettement plus facile à suivre sur le long terme. Jenkins et son équipe ont cependant remarqué que plus le régime était strictement suivi, meilleurs étaient les résultats. À l'inverse, plus les participants s'éloignaient des recommandations, moins le régime portait ses fruits. Voilà qui semble être à la fois une lapalissade et une remarque un peu décourageante. C'est tout le contraire ! Cela signifie que le plus petit effort est récompensé : à chaque fois que vous faites « un peu mieux », les résultats sont « un peu meilleurs ». Et s'il vous arrive de « déraper » lors d'un dîner entre amis ou au cours d'une semaine un peu difficile, ce n'est pas grave, vous vous rattraperez la semaine suivante.

D'autres chercheurs, notamment une équipe de l'Université de Maastricht (Pays-Bas), ont conforté le bien-fondé du Portfolio

« élargi ». Et y ont intégré avec succès leurs propres « aliments anticholestérol », en l'occurrence du muesli riche en bêtaglucanes d'avoine + des stanols végétaux.

||| **Bêtaglucanes.** Dans la famille des « superfibres », les bêtaglucanes sont des championnes ! Elles sont ultra-solubles dans l'eau (donc ultra « visqueuses ») et forment un gel redoutable pour le cholestérol et les calories alentour. Englués dans cette substance, ils finissent par être éliminés...

||| **Stanols.** Ce sont des stérols végétaux (donc le cholestérol des végétaux) ayant subi une hydrogénation (modification industrielle) (voir p. 112).

Portfolio s'avère être l'inverse d'un régime strict, rigide, non adaptable. Chacun peut, au contraire, imaginer son propre « régime Portfolio » en y associant les « bons aliments » anticholestérol. C'est la somme de cette association qui est bénéfique, pas tel aliment ou nutriment précis ! Ainsi, les chercheurs de Maastricht ont-ils précisé que l'utilité des stanols avait été limitée en raison de la viscosité du muesli : les fibres solubles, elles-mêmes anticholestérol, avaient piégé les stanols en même temps que les « mauvais gras » ! Plutôt que de focaliser sur un aliment précis, par exemple les margarines enrichies en stérols ou en stanols, mieux vaut construire intelligemment ses repas avec un panel d'aliments simples et bons pour la santé ayant fait la preuve de leur efficacité. C'est précisément l'objet du régime

Portfolio, que nous sommes impatients de vous faire découvrir plus avant.

Le régime Portfolio originel

Les personnes ayant un excès de cholestérol et participant à cette première expérience ont été séparées en 3 groupes.

Le groupe « Portfolio » consommait chaque jour :

- 30 g d'amandes (au choix : amandes entières ou effilées, beurre ou purée d'amande, mais pas pâte d'amande !)
- 20 g de fibres solubles (par le biais de légumes secs, avoine, orge, psyllium, fruits et légumes frais dont brocoli, gombo, aubergine, pamplemousse) ;
- 50 g de protéines de soja (tofu, graines ou lait de soja, de tempeh, etc.) ;
- 2 g de stérols végétaux (margarine enrichie en stérols et aliments qui en sont naturellement riches : avocat, soja...) ;
- pas de viande, de poisson, d'œufs, de laitages, de sucres (sauf un tout petit peu de confiture).

Le groupe « contrôle » suivait le régime anticholestérol « classique » :

- peu d'acides gras saturés (lait écrémé, fromages et yaourts maigres, substituts d'œuf et blanc d'œuf liquide) ;
- une quantité appréciable de fibres (mais moins que dans Portfolio) par le biais des céréales complètes pour petit déjeuner, de pain à farine intégrale, de son de blé ajouté dans des muffins riches en protéines de lait ;
- incorporation d'huiles de tournesol et de carthame dans l'alimentation pour équilibrer le profil en acides gras avec le groupe « Portfolio ».

Le groupe « statines » suivait le régime contrôle + prenait un médicament anticholestérol de la famille des statines (20 mg de lovastatine par jour).

Comme vous le constatez, le tout premier régime Portfolio était très strict. Pas de viande du tout, ni de poisson, un comptage précis du nombre de grammes de ceci et de cela. Les résultats obtenus* furent à la hauteur des sacrifices consentis : impressionnants. Au bout de quelques semaines, le taux de cholestérol avait baissé en moyenne de 13 % pour l'ensemble du groupe « Portfolio », 1/3 des heureux participants constataient carrément une baisse de 20 %, soit un score au moins égal – et dans bien des cas supérieur – au groupe « régime anticholestérol classique + statines » ! Quant au groupe « contrôle », ses résultats furent décevants. Hélas, le régime Portfolio était si rigide que la plupart des « cobayes » ne le suivirent pas sur le long terme.

Les concepteurs du « modèle Portfolio », conscients de ses limites, planchèrent sur un nouveau Portfolio. L'idée était de conserver l'esprit du 1er tout en arrondissant les angles, sans pour autant compromettre les résultats anticholestérol. Le but étant évidemment de poursuivre à vie son alimentation « anticholestérol ». Pari gagné ! Par la suite, les scientifiques du monde entier se sont emparés du concept pour l'adapter à la culture et aux habitudes alimentaires de leur pays, afin de l'intégrer encore davantage dans la vie quotidienne. C'est la version Portfolio que nous vous proposons aujourd'hui.

Depuis son « invention », le régime Portfolio n'a jamais déçu. Dès les premières études, sa mise en application montrait une réduction du LDL (mauvais) cholestérol jusqu'à - 35 %, un résultat vraiment impressionnant, largement aussi efficace que les statines dites « de

* Publiés dans le *Journal of Clinical Nutrition*, en 2006.

première génération », médicaments anticholestérol de référence. Effets secondaires en moins. Dans le cadre de la lutte contre le cholestérol, c'est la première fois que l'alimentation pouvait réellement rivaliser avec les médicaments. Car les anciennes recommandations diététiques portant sur des menus pauvres en cholestérol et en « mauvaises graisses » (saturées, trans – hydrogénées/partiellement hydrogénées...) n'obtenaient que de très modestes résultats, comme nous l'avons expliqué plus haut. Portfolio est bien plus élaboré, bien plus scientifique ! Il cumule les bons aliments anticholestérol et apporte une myriade de composés bénéfiques. Par exemple, les fibres qui « captent » le cholestérol et l'éliminent, les stérols qui bloquent son absorption intestinale, les protéines végétales et les phytostérols qui améliorent le profil lipidique (des graisses) de notre sang, etc.

Zoom sur les 4 effets principaux du régime Portfolio

1. ANTICHOLESTÉROL

Portfolio fait baisser le taux de LDL (mauvais) cholestérol sans modifier sensiblement celui de HDL (bon) cholestérol ce qui, au final, non seulement réduit le taux global mais en plus améliore très significativement le ratio. Autrement dit, on se retrouve avec beaucoup, beaucoup plus d'« éboueurs » que de « taxis » !

ÂGE	QUAND ON BAISSE DE 10 % LE TAUX DE CHOLESTÉROL TOTAL, ON DIMINUE LE RISQUE CARDIAQUE DE...
40 ans	50 %
50 ans	40 %
60 ans	30 %
70 ans	20 %

2. ANTIHYPERTENSION

Une alimentation très riche en végétaux et pauvre en produits d'origine animale est, en soi, un passeport fiable pour maîtriser sa pression artérielle. Mais il se trouve qu'avec l'éventail d'aliments employés en Portfolio, on a majoritairement affaire à de vrais gardiens de la tension. Par exemple, la vitamine C et le potassium des fruits et légumes, les protéines du soja ou la teneur particulièrement élevée en magnésium des amandes aident à abaisser la tension. Par ailleurs, maîtriser sa consommation de sel est indispensable pour garder une tension acceptable, et c'est précisément l'un des points forts de Portfolio. Enfin, surpoids et hypertension font mauvais ménage : bonne nouvelle, avec Portfolio, vous avez toutes les chances de perdre vos kilos en trop !

3. ANTIKILOS

Portfolio cumule les « bons points » minceur. Des fibres solubles qui gonflent dans l'estomac, créant un fort sentiment de satiété, des aliments à index et charge glycémiques bas, des minéraux et des flavonoïdes propices à une meilleure élimination... tout est réuni pour perdre du poids. Nous y reviendrons en détail à partir de la p. 55.

4. ANTI-INFLAMMATOIRE

Portfolio réduit le taux de protéine C-réactive (CRP), un élément majeur dans la lutte contre les maladies cardiaques. La CRP indique le niveau de micro-inflammation dans les vaisseaux sanguins. Ces micro-inflammations sont aujourd'hui considérées comme des déclencheurs essentiels d'accidents cardiaques ou d'attaques cérébrales : elles participeraient à l'installation et au développement de l'athérosclérose, cette maladie qui épaisse les parois artérielles, parfois jusqu'à les boucher. C'est pourquoi le taux de CRP dans le

corps est un outil de mesure fiable pour prédire le risque d'accident cardiaque. Réduire la CRP est aussi important que de surveiller son taux de cholestérol !

La CRP est fabriquée par le foie et circule dans le sang dès lors qu'il y a une inflammation ou une agression quelque part dans l'organisme. C'est pourquoi elle est systématiquement recherchée lorsqu'on soupçonne une infection aiguë (par exemple une méningite), ou encore après une intervention chirurgicale, afin de déceler une éventuelle infection avant même qu'elle se déclare. Le corps la produit également en réaction à une brûlure, un accident, des rhumatismes, un infarctus ou un cancer : il peut en fabriquer alors jusqu'à 500 fois plus que le taux normal, et même davantage !

L'EXERCICE PHYSIQUE DIMINUE LA CRP

Pratiqué régulièrement, l'exercice physique réduit jusqu'à 30 % le taux de CRP. Le sport est donc un « ingrédient » Portfolio à part entière !

Dans la vraie vie...

Dans les laboratoires, ou avec les modèles mathématiques, tout est toujours possible. Par exemple, il « suffit » de manger 17 kg d'aubergines vapeur par jour pour baisser de 1,12 point son taux de cholestérol. Ou encore de marcher 3,7 km par jour à la vitesse de 4,8 km/heure, 5 jours sur 7 (les mois pairs !) pour augmenter de 0,2 % le taux de bon cholestérol. Etc. Il en résulte des régimes infaisables, des recommandations grotesques, des conseils alimentaires inapplicables sur le long terme. Rien de tout ça avec le principe véritablement révolutionnaire de Portfolio : loin d'être un régime

miracle fondé sur un aliment miracle (par exemple « le régime soupe »), c'est un concept intelligent, cohérent, global, fondé sur l'addition de différents détails.

LES STARS DU RÉGIME PORTFOLIO

Les fibres

Antikilos, antidiabète, anticholestérol... Ces dernières années, les études se bousculent sur le thème « fibres/santé » et plus particulièrement « fibres/minceur ». C'est que les fibres sont passées du statut de « mal-aimées » (comme elles n'apportent aucune calorie, elles furent longtemps considérées comme inutiles, tout juste bonnes à « traverser » notre corps) à celui de véritables stars diététiques. Les nutritionnistes leur accordaient en fait, auparavant, si peu d'intérêt qu'elles ne sont pas comptabilisées dans l'évaluation de la ration calorique ! Cette indifférence est à l'origine d'une notion erronée : on ne daignait prendre en compte autrefois que les fibres résiduelles, c'est-à-dire celles non digérées que l'on retrouvait dans les selles. Ainsi, les tables classiques de composition des aliments expriment leur teneur en fibres « brutes » (non affectées par les enzymes et la flore intestinale), et sont donc totalement fausses car les fibres « alimentaires » (fibres brutes + fibres digérées) sont 5 fois plus élevées. Leur retour en grâce est par conséquent largement justifié !

FIBRES : LE SQUELETTE DES VÉGÉTAUX

Les fibres forment le squelette des végétaux. Elles sont constituées par de longues chaînes moléculaires, ce qui explique leur nom de « fibre ». Donc, première information essentielle : on les trouve exclusivement dans le monde végétal ! L'agriculture conventionnelle intensive (pesticides, culture hors-sol, serres pour le hors-saison, engrais...) altère la texture du végétal, provoquant une détérioration de son « squelette » d'où des fibres de moins bonne qualité. Préférez les végétaux issus de cultures respectant le développement et la maturation spontanée, comme l'agriculture biologique. Plus la plante est robuste, plus ses fibres seront de bonne qualité. Les végétaux bio, qui doivent se défendre seuls (sans pesticides), sont un bon exemple. Vitamines, bêta-carotène, lycopène, antioxydants... tout est plus abondant dans les fruits et légumes cultivés avec respect et proposés en saison. D'autant que si les fibres se concentrent surtout dans l'enveloppe du végétal, c'est également le cas pour les pesticides et autres polluants chimiques, dont on se passerait bien.

Les légumineuses et les céréales sont de loin les plus riches en fibres ; elles en renferment 5 à 6 fois plus que les légumes et les fruits frais.

« BEST OF » DES ALIMENTS RICHES EN FIBRES		
Super-source de fibres	Il apporte combien de fibres pour 100 g ?	Remarques Portfolio
Son de blé/ d'avoine	40 à 45 g/100 g	Ne dépassez pas 2 c. à s. par jour.
Figue sèche/ pruneau	10 g/100 g	Ne dépassez pas 30 g/jour (les fruits séchés sont sains mais sucrés et caloriques).
Haricot blanc/ rouge/lentille cuite	8 g/100 g	Une portion pour adulte est d'environ 200 g voire 250 g, soit... 16 g de fibres en un seul repas !
Pain complet	7 g/100 g	Le pain blanc en apporte 2 fois moins, soit 2 à 3 g/100 g.

Les stars du régime Portfolio

Légume vert	1 à 4 g/100 g	Relativement pauvre en fibres mais aussi très faible en calories donc on peut en manger de grandes quantités... et du coup obtenir un score honorable !
Fruit	0,5 à 2 g/100 g	Encore plus pauvre en fibres mais nous sommes censés en manger 2 à 3/jour !
Rappel : nous devrions consommer chaque jour environ 600 g de fruits et légumes frais, ce qui couvre largement nos besoins en fibres.		

Grâce aux fibres, la vie est plus belle. Les intestins fonctionnent mieux, les fringales se font rares, le taux de cholestérol baisse et les plats gagnent en présentation. Associer légumes frais et féculents (pâtes et riz complet, lentilles...) permet d'alléger l'assiette tout en gardant une bonne quantité « pour l'œil ». Une impression de volume et de mélange des couleurs psychologiquement très importante. D'un point de vue gustatif, c'est aussi tout bénéfique : cette alliance des saveurs et des variétés enchante nos papilles.

ELLES SONT FRAÎCHES MES FIBRES !

Les fruits et légumes frais couvrent (ou plutôt devraient couvrir !) environ la moitié de nos besoins quotidiens. Ils contiennent en moyenne 2 g de fibres pour 100 g d'aliment, ce qui, rapporté à la consommation conseillée de végétaux frais, représente environ 15 g par jour. Variées (cellulose, hémicellulose, pectines), elles accélèrent le transit tout en favorisant le développement de la flore intestinale. Leur action est renforcée par la présence de polyphénols, caroténoïdes, vitamine C et autres substances antioxydantes. Problème : une grande partie des fibres se concentre dans la peau et à la périphérie du végétal. Comme les résidus de pesticides.

Avouez que manger des wagons de pêches (le fruit qui renfermerait le plus de résidus de pesticides) pour faire baisser votre cholestérol d'un côté, tout en exposant votre santé à d'autres risques de l'autre, serait pour le moins incohérent. Plutôt que d'angoisser à cause de ce sujet, un réflexe simple : soit vous évitez purement et simplement les végétaux les plus traités ☹ (ce qui serait vraiment dommage), soit vous les épinglez, soit vous les achetez bio. Pour les autres, de la colonne ☺, le problème est nettement moins crucial et il n'y a aucune précaution particulière à prendre, sauf si par conviction vous préférez le bio, bien entendu – ce que personne ne peut vous reprocher, au contraire !

LE TOP 12 DES VÉGÉTAUX RENFERMANT LE + OU LE – DE PESTICIDES	
☹ préférez-les bio ou épinglez-les	☺ leur origine a moins d'importance
Pêche	Oignon
Pomme	Avocat
Poivron	Maïs
Céleri	Ananas
Nectarine	Mangue
Fraise	Asperge
Cerise	Pois
Poire	Kiwi
Raisin	Banane
Épinard	Chou
Laitue	Brocoli
Pomme de terre	Papaye

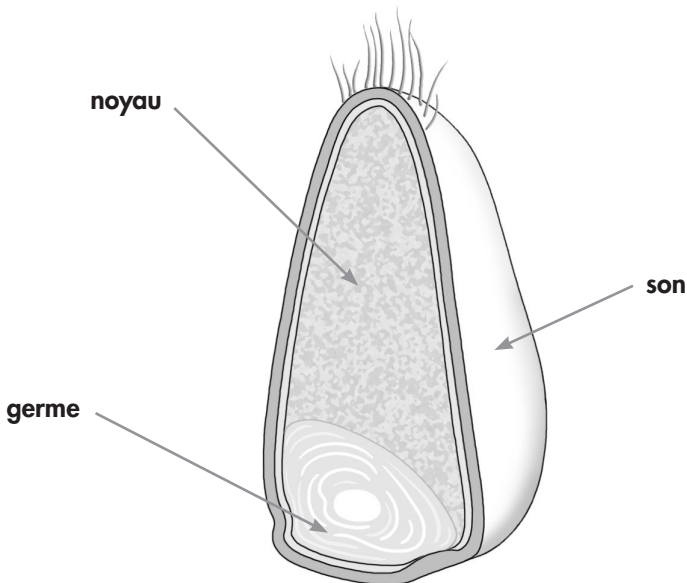
Source : *Shopper's Guide to Pesticides in Produce*. Liste complète www.foodnews.org.

PLAIDOYER POUR LES ALIMENTS COMPLETS PLUTÔT... QU'INCOMPLETS !

L'être humain, jamais avare en paradoxes et particulièrement friand d'histoires absurdes, nous offre avec les produits raffinés l'exemple parfait de sa capacité à scier la branche sur laquelle il est assis. Les

aliments dits « complets » sont en fait les aliments « normaux », c'est-à-dire parés de leur enveloppe. Le raffinage consiste à arracher, limer, dissoudre, tout faire pour ôter cette enveloppe... pourtant un atout majeur de l'aliment. De ce « vêtement », véritable mine de composés bénéfiques, dépendent en grande partie nos apports en fibres et en minéraux. Ceci est particulièrement flagrant pour les céréales et leurs produits dérivés (farine, pain...). Et c'est parce que nous leur arrachons consciencieusement ces précieuses fibres et ces non moins importants minéraux que nous devons ensuite... nous supplémenter en coûteux aliments enrichis ou autres compléments alimentaires ! De l'art de prendre d'une main ce que l'on revend (à prix d'or) de l'autre. Or, toutes les études convergent : les céréales complètes sont préférables à tout point de vue et une alimentation qui en est riche est très nettement meilleure pour le cœur.

ANATOMIE D'UN GRAIN DE CÉRÉALE



Dans le grain, qui fait quoi ?

Le son (retiré lors du raffinage)

Vous le voyez, c'est la partie la plus externe de la graine... et aussi la plus riche en fibres. Déjà, lorsqu'on arrache ce manteau, on élimine une grande quantité de fibres mais aussi de vitamines B notamment les B1 et B2 (qui permettent au corps de brûler les calories et participent au bon fonctionnement nerveux), la B3 (qui diminue les taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang, abaisse la pression artérielle, favorise la circulation et protège le cœur), ainsi que de précieux minéraux tels que le magnésium, le phosphore, le fer et le zinc.

Le germe (retiré lors du raffinage)

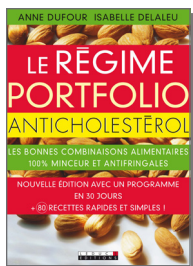
C'est le « cœur » de la graine, celui qui renferme tout le matériel pour qu'elle devienne « plante ». Celui qui grandit et pointe lorsque, enfant, on fait germer des lentilles. Le germe est ultra-concentré en tout ce dont la plante peut avoir besoin pour pousser : des protéines, des acides gras, toutes les vitamines B, mais aussi la E et de nombreux minéraux.

Le noyau (l'amande)

Le noyau est la partie la plus volumineuse de la graine. C'est ici que se concentrent surtout les protéines et les glucides (sucres). On y trouve aussi un petit peu de vitamines et minéraux, mais vraiment pas grand-chose. Lorsqu'on mange des céréales raffinées (pâtes blanches, pain blanc), c'est seulement cette partie de la graine qu'on avale ! Un peu pauvre, non ?

À vous de choisir !

La plupart de nos aliments les plus quotidiens se présentent soit sous leur forme « complète », soit sous leur forme « raffinée » (quel drôle de qualificatif pour désigner un aliment amputé !). Dans plus de 90 % des cas, nous optons sans réfléchir pour le second choix



Le régime Portfolio anticholestérol

Anne Dufour et Isabelle Delaleu

Plus d'infos sur ce livre à paraître
aux éditions Leduc.s