

**Dr Sébastien Rubin**

Néphrologue,  
CHU de Bordeaux

## Comment suivre le régime DASH ?



**« Avec la nutrition DASH,  
il a été démontré que l'on  
pouvait obtenir une  
baisse de tension plus  
importante qu'avec le  
seul conseil de diminuer  
les apports en sel. »**