

Les aliments à privilégier pour vivre plus longtemps

Les modifications des habitudes alimentaires et des modes de vie ces dernières décennies ont favorisé le développement des maladies chroniques telles que les **maladies cardiovasculaires**, le **diabète** et **l'obésité**. Un grand nombre d'études ont montré qu'il suffit d'adopter **quelques habitudes simples** au quotidien pour réduire de façon significative le risque de développer ces maladies.

Dans cet article, **Tramier** fait le point sur les aliments et modes de vie à privilégier pour vivre plus longtemps et en bonne santé.

1. Les bienfaits d'une alimentation méditerranéenne

Première cause de mortalité en France, les maladies chroniques se sont développées de façon importante au cours des dernières années. Mauvaise répartition des graisses, déséquilibre végétal/animal, sédentarité accrue... sont autant de facteurs qui ont contribué à leur apparition.

Il est aujourd'hui démontré que les personnes adoptant un « régime méditerranéen » développent moins de maladies chroniques et vivent plus longtemps que les autres Européens. Ce régime constitue un ensemble d'habitudes alimentaires, traditionnellement adoptées par les habitants des pays qui bordent la mer Méditerranée, incluant notamment :



- **L'huile d'olive**

Consommée par tous les pays bordant la Méditerranée, **l'huile d'olive** constitue un aliment vraiment ancré dans les habitudes alimentaires. Les méditerranéens utilisent quasi exclusivement **l'huile d'olive** comme matière grasse de cuisson ou d'assaisonnement.

Sa composition particulière a été très étudiée :

- **Une richesse en lipides mono-insaturés.** En prenant la place des lipides saturés dans le régime alimentaire, les graisses de **l'huile d'olive** protègent des maladies cardio-vasculaires.
- **Une source significative d'antioxydants, notamment de vitamine E et de polyphénols.** Ces composants contribuent à la protection des cellules contre le vieillissement.



▪ **Les fruits et les légumes**

La consommation élevée de fruits et de légumes frais observée dans le régime méditerranéen contribue à la protection des maladies chroniques grâce aux vitamines, minéraux et nombreux antioxydants qu'ils contiennent.

La tomate, notamment, tient une place importante dans la cuisine méditerranéenne. Le saviez-vous ? La cuisson de la tomate lors de la préparation des sauces accroît la disponibilité du lycopène, antioxydant majeur contenu dans ce légume.

▪ **Les poissons gras et produits de la mer**

Ils se retrouvent fréquemment dans l'assiette méditerranéenne. Les poissons gras comme la sardine, le maquereau ou le saumon apportent des oméga-3, acides gras polyinsaturés essentiels, qui ont des propriétés bénéfiques pour le cœur. Ces derniers sont reconnus pour leur rôle anti-inflammatoire et stimulant sur la circulation sanguine. Ils apportent également des protéines de bonne qualité et du fer bien assimilable.

2. Des graisses de bonne qualité

La particularité du régime méditerranéen est qu'il fournit davantage de lipides d'origine végétale que de source animale. L'une des avancées des dernières années en matière de prévention nutritionnelle est le fait qu'il est désormais plus justifié d'insister sur la qualité des matières grasses consommées que sur leur quantité.

L'étude de longue durée **PREDIMED**, réalisée en Espagne sur le régime méditerranéen auprès d'environ 7000 adultes, a permis de confirmer cette observation. Les chercheurs ont divisé les patients en 3 groupes : un groupe bénéficiant d'une alimentation méditerranéenne enrichie en **huile d'olive vierge extra** (1litre/semaine), un groupe bénéficiant d'un régime méditerranéen enrichi en noix (30g/jour - mélange de noix, noisettes, amandes) et un groupe contrôle bénéficiant de conseils diététiques et d'un régime pauvre en matières grasses.

Cette étude a permis d'observer que le régime méditerranéen, additionné d'**huile d'olive** de bonne qualité ou du mélange de noix, entraîne une réduction significative du risque d'événements cardiovasculaires majeurs chez les personnes à haut risque. De plus, dans cette même étude, auprès d'un échantillon de 3500 personnes, une baisse substantielle de l'incidence du diabète, de l'ordre de 18 à 40%, a été constatée dans les groupes ayant consommé **l'huile d'olive** ou le mélange de noix en comparaison avec le groupe de contrôle, et ce, sans gain de poids.

Compte tenu des centaines de millions de personnes touchées par les maladies chroniques à travers le monde, ces travaux montrent le véritable intérêt à préconiser l'adoption d'un régime alimentaire méditerranéen riche en matières grasses d'origine végétale, comme **l'huile d'olive vierge extra** ou les fruits à coque.

3. Un mode de vie plus actif

L'alimentation constitue l'un des piliers du régime méditerranéen mais rester actif est tout aussi important que de bien manger. L'activité physique constitue probablement l'un des facteurs associés au mode de vie globalement sain observé dans la région. La marche à pied demeure l'une des activités parmi les plus accessibles pour favoriser la dépense énergétique.

Alors que l'équilibre alimentaire et la pratique régulière de l'activité physique sont aujourd'hui au cœur des préoccupations santé des pouvoirs publics, l'intégration des principes simples d'une alimentation méditerranéenne présente un grand intérêt. C'est d'ailleurs la consommation des différents composants du **régime méditerranéen**, pris ensemble, qui lui confère son rôle protecteur, si favorable à une bonne santé.

Nos autres articles à propos du régime méditerranéen :

[Tout savoir sur le régime méditerranéen](#)

[Les bienfaits de l'huile d'olive](#)

Nos recettes "bien-être", "régime méditerranéen" :

[Salade méditerranéenne](#)

[Salade de pâtes à l'huile d'olive et aux olives](#)



Nutritionniste Tramier, Janvier 2017

Sources :

- Esposito K, Maiorino MI, Bellastella G, et al. A journey into a Mediterranean diet and type 2 diabetes: a systematic review with meta-analyses. *BMJ Open* 2015.
- Martínez-González, J Salas-Salvadó, R Estruch, D Corellac, M Fitó, E Rosc. Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study. *Progress in cardiovascular diseases*, 58 (2015) 50-60.