

## Notre focus nutrition sur ce régime ancestral reconnu dans le monde entier

Le **régime méditerranéen** n'est pas un programme diététique amaigrissant. Il se définit comme un ensemble d'habitudes alimentaires traditionnellement adoptées par les habitants de la région méditerranéenne.

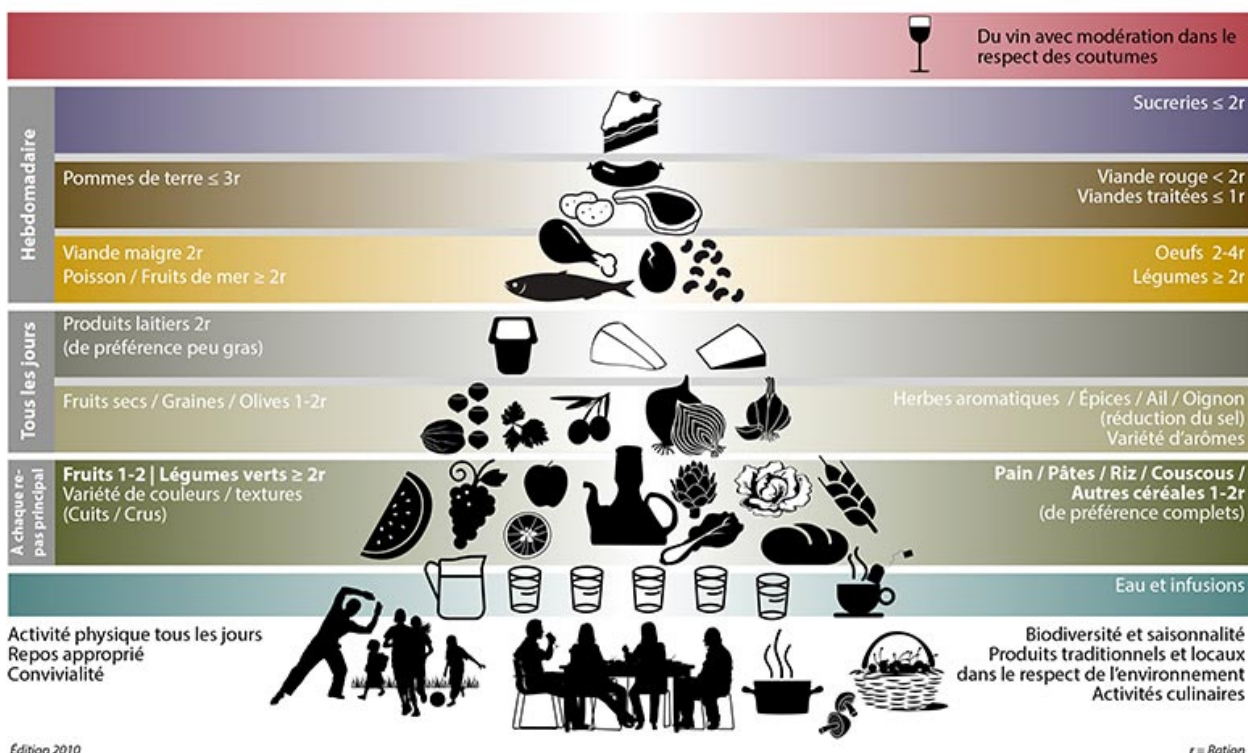
Le saviez-vous ? Le **régime méditerranéen** est depuis 2010 inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO, reconnu en tant qu'« ensemble de savoir-faire, connaissances, pratiques et traditions ». Ce mois-ci, **Tramier** vous dit tout ce qu'il faut savoir à propos de cette « diète » ou « régime » désormais suivi dans le monde entier !

### Les origines du régime

Le **régime méditerranéen** est né officiellement dans les années '50 grâce aux travaux (Étude des 7 pays) du chercheur américain **Ansel Keys**<sup>1</sup>. Ce n'est qu'au milieu des années '70 que les premières conclusions du pionnier seront révélées au public.

Un lien est alors établi entre l'alimentation de ces populations – pourtant élevée en matières grasses – et une excellente espérance de vie le tout, doublé d'une faible proportion de maladies coronariennes.

Quelques années plus tard, en France, les travaux du **professeur Serge Renaud** confirmeront ces résultats (Étude de Lyon)<sup>2</sup>.



### Les hypothèses confirmées

Plus d'une quinzaine de pays bordent la mer Méditerranée. Plusieurs facteurs font varier les habitudes alimentaires de ces populations : climat, culture, origine ethnique... Toutefois, elles possèdent en commun, en Italie du sud et en Crète notamment, un certain nombre de caractéristiques :

- *Consommation significative de fruits, légumes, pommes de terre, légumes secs, noix variées et produits céréaliers.*
- *Apports modérés de poissons, laitages et de vin rouge aux repas et plus faibles en produits carnés et fromages*
- *Utilisation de l'huile d'olive pour assaisonner et lors de la cuisson*
- *Cuisine privilégiant les produits frais, de saison, cultivés localement*
- *Adoption d'un mode de vie actif*

### Le régime en bref

Les principes du régime méditerranéen sont simples. Il n'existe pas d'interdit et une grande liberté est laissée aux choix alimentaires. Schématiquement, les experts le

représentent sous la forme d'une pyramide.

Les aliments à privilégier sont clairement indiqués sans oublier des conseils pour pratiquer une activité physique tous les jours et soigner son sommeil.<sup>3,4</sup>

- **A privilégier au quotidien** : eau, fruits et légumes verts, produits céréaliers complets, herbes et épices, fruits secs, graines, **olives** et laitages maigres. Les légumes secs devraient être consommés plus de 2 fois/semaine.
- **A valoriser** : cuisiner ses plats à base de produits traditionnels, locaux et de saison.

#### **Les secrets de l'huile d'olive**

L'huile d'olive constitue l'un des piliers de la cuisine méditerranéenne. Elle est reconnue pour sa richesse en acides gras monoinsaturés, avec plus de 70% d'acide oléique, et sa faible teneur en graisses saturées. De par sa composition unique, l'huile d'olive participe au maintien d'une cholestérolémie normale. Dans le cadre d'une alimentation de type méditerranéenne, elle contribue ainsi à la prévention des maladies cardiovasculaires.



L'huile d'olive est également riche en antioxydants comme les polyphénols.

### **Le rôle des antioxydants**

Notre organisme produit en permanence des radicaux libres, substances instables qui, lorsqu'elles sont présentes en quantité trop importante peuvent être néfastes pour nos cellules. Les antioxydants aident à protéger le corps contre le vieillissement prématuré des cellules induit par les radicaux libres et le développement de certaines maladies (cardiovasculaires, cancers...).

### **Les fruits et les légumes**

Les fruits et les légumes renferment une quantité importante de vitamines et minéraux, sources d'antioxydants (vitamines A, C, E, zinc, sélénium, manganèse). A privilégier : tomate, aubergines, poivrons, oignons, ail, câpres, fruits rouges...



## Les poissons gras

Les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, thon) sont riches en acides gras oméga-3 polyinsaturés particulièrement bénéfiques pour la **protection cardiovasculaire**.



En conclusion, en plus d'être un régime aux multiples bienfaits pour la santé, **le régime méditerranéen** présente également l'avantage de promouvoir variété et plaisir de manger. Après ce tour d'horizon, Tramier vous encourage à l'adopter dès maintenant en découvrant nos délicieuses recettes aux saveurs méditerranéennes !

*Nutritionniste Tramier, 5 avril 2016.*

### *Références :*

1. Keys A, et coll. The diet and 15-year death rate in the seven countries study. Am J Epidemiol. 1986 Dec;124(6):903-15. <https://www.sevencountriesstudy.com/>
2. De Lorgeril, M. et coll. Mediterranean Diet, Traditional Risk Factors, and the Rate of Cardiovascular Complications After Myocardial Infarction Final Report of the Lyon Diet Heart Study.

Circulation.

1999;99:779-785.<https://circ.ahajournals.org/content/99/6/779.short>

3. Pyramide

méditerranéenne.[https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide\\_FRANCES.pdf](https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide_FRANCES.pdf)

4. MEDITERRA 2012. La diète méditerranéenne pour un développement régional durable. CIHEAM. Presses de Sciences Po. 2012. Dernini et coll. Chapitre 3. Un modèle alimentaire construit par les scientifiques.

[https://ciheam.org/images/CIHEAM/PDFs/Publications/Mediterra/2012/mediterr\\_2012\\_chap\\_3\\_web\\_fr.pdf](https://ciheam.org/images/CIHEAM/PDFs/Publications/Mediterra/2012/mediterr_2012_chap_3_web_fr.pdf)