

Régime méditerranéen : revenir à l'essentiel

Des fruits et de légumes de saison, des céréales, peu de viandes et de l'huile d'olive... Le régime méditerranéen fait l'éloge du « bon sens » alimentaire.

PAR ROMY DUCOULOMBIER

Inscrite depuis 2010 sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO, la « diète méditerranéenne » fait partie des fondamentaux alimentaires. Le premier à en démontrer les intérêts fut le scientifique américain Ansel Keys. Dans les années cinquante, son *Étude des sept pays* mis en évidence l'influence de la nutrition sur la santé, notamment en Grèce, avec un impact sur la réduction de la mortalité. D'où la dénomination de « régime crétois ». En 1994, dans son étude *The Lyon Diet Heart Study*, le professeur Serge Renaud, père du paradoxe français sur les vertus du vin pour la santé, démontre les mérites du régime crétois. Il révèle que les sujets ayant déjà été victimes d'un infarctus pouvaient réduire de 75 % leur taux de récurrence en adoptant une alimentation de type méditerranéenne. Moins de maladies neuro-dégénératives, moins de cancers, une diminution du risque cardiovasculaire et de la mortalité... C'est le point de départ de la valorisation scientifique de cette alimentation.

La Méditerranée et le goût

Des fruits et des légumes frais, de saison et locaux, des noix, des graines, des épices, du fromage au lait entier, peu de viande et du poisson avec modération... Le régime méditerranéen mise sur l'équilibre alimentaire ! Une nutrition de bon sens, qui met à profit des produits du terroir riches en fibres, vitamines C et E, minéraux, oméga 3 et 6, antioxydants... Sans oublier l'huile d'olive, pour la cuisson et l'assaisonnement, un véritable concentré de lipides mono-insaturés qui protègent des maladies cardiaques.



Une manière de s'alimenter qui stimule la diversité du goût et « autorise » une consommation modérée de vin rouge au cours des repas, une boisson riche en polyphénols. L'ensoleillement et la pratique d'une activité physique régulière sont également conviés au banquet ! ♦



Jean-François Rossi

PROFESSEUR
À L'UNIVERSITÉ
DE MONTPELLIER

« Il faut resituer le régime méditerranéen dans son contexte géographique »

Quelle est la base historique du régime méditerranéen ?

Il se caractérise par sa frugalité, avec des légumineuses en abondance et des apports énergétiques peu dominants, et sa diversité. À l'époque des Romains, l'olivier et la vigne étaient au cœur du régime méditerranéen. Ce n'est pas une « diète », au sens strict de son classement à l'UNESCO, mais plutôt un modèle nutritionnel multiple dont le menu varie en fonction des pays méditerranéens.

A-t-il toujours autant de succès en 2016 ?

La Méditerranée a perdu un peu de sa culture. La production de produits locaux et leur consommation se réduit. La région se « dé méditerranéise » pour des raisons liées à l'économie et à l'urbanisme. À l'inverse, la nutrition méditerranéenne s'exporte bien dans les pays nordiques où elle se révèle cependant moins efficace en matière de prévention.

L'efficacité du régime méditerranéen serait donc géographique ?

En effet, la culture régionale a toute son importance dans