

Régime Méditerranéen ou Crétois

[Accueil](#) > [Nutrition](#) > [Régimes](#)



Hélène Baribeau
Nutritionniste, Dt. P., M. Sc.



En bref

Les origines

Les grands principes

Menu type d'une journée

Avantages et inconvénients

Mon commentaire

Références

En bref

haut

Perte de poids	Bénéfice secondaire
Choix d'aliments	Plus grand
En pratique	Facile à suivre
Attention	Possible carence en vitamine D pour les populations nordiques

Les origines

haut

Si l'on retrouve des habitudes alimentaires diversifiées dans la quinzaine de pays situés sur le pourtour de la mer Méditerranée, il y a au moins une constante : l'utilisation abondante d'huile d'olive. Lorsqu'on parle de « régime méditerranéen », on fait plus particulièrement référence à l'alimentation traditionnelle des îles grecques de Crète et de Corfou — d'où l'appellation occasionnelle de « régime crétois ».

L'intérêt pour ce type d'alimentation provient d'une recherche (*The Seven Countries Study*) menée par Ancel Keys dans les années 1950, qui démontrait que, malgré un apport alimentaire élevé en matières grasses et un système de soins de santé relativement rudimentaire, les habitants de ces îles (ainsi que ceux de l'Italie méridionale) jouissaient d'une excellente espérance de vie à l'âge adulte, en plus de présenter un taux de maladies coronariennes très faible.

Plus tard, le professeur Serge Renaud — découvreur de ce que, en nutrition, on appelle « le paradoxe français » —, publiait une recherche (*The Lyon Diet Study*) qui révélait que les sujets ayant déjà été victimes d'un premier infarctus et qui adoptaient une alimentation de type crétois avaient un taux d'infarctus et d'[accidents vasculaires cérébraux](#) réduit de 75 %, tandis que le groupe soumis seulement à une diète faible en matières grasses ne connaissait qu'une réduction de 25 %.

Depuis la publication de cette étude dans la très respectée revue médicale *The Lancet*, en 1994, la popularité de l'alimentation méditerranéenne s'est répandue comme une traînée de poudre dans le monde entier et les études scientifiques ne cessent de prouver son efficacité dans la prévention de nombreuses maladies.

Mentionnons que les Crétois — qui affichent toujours le taux le plus bas de mortalité cardiovasculaire au monde — mangent encore aujourd'hui de façon traditionnelle, consommant très peu d'aliments importés et transformés.

Les grands principes

haut 

Les objectifs

Réduction du risque de maladies cardiovasculaires.

Réduction du risque de cancer.

Augmentation de l'espérance de vie.

Amélioration de la santé en général.

Les grandes lignes

Ce régime est un tout. Il combine modération alimentaire et grande variété d'aliments (et donc de nutriments) à une vie active au quotidien. Ses principes de base sont faciles à comprendre et à suivre.

Abondance de produits céréaliers complets.

Abondance de fruits et de légumes.

Abondance d'ail, d'oignon, d'épices et d'aromates.

Utilisation de l'huile d'olive comme corps gras.

Consommation quotidienne de légumineuses, de noix et de graines.

Consommation quotidienne de yogourt et de fromage.

Consommation quotidienne, mais modérée, de vin rouge.

Grande consommation de poisson (plusieurs fois par semaine).

Consommation limitée de poulet et d'oeufs (quelques fois par semaine).

Consommation limitée d'aliments sucrés (quelques fois par semaine).

Consommation très limitée de viande rouge (quelques fois par mois).

Apport calorique quotidien raisonnable (de 1 800 à 2 500 calories par jour).

Les mécanismes d'action

Allégués

On attribue souvent ses bienfaits à l'apport élevé en [acides gras monoinsaturés](#) provenant de l'huile d'olive et à l'apport faible en acides gras saturés. Effectivement, une diète riche en acides gras monoinsaturés réduit les taux de cholestérol total et de mauvais cholestérol (LDL), et augmente celui de bon cholestérol (HDL).

De plus, on estime que les fruits et légumes en grande quantité procurent une excellente source d'antioxydants qui contribuent à protéger contre les maladies du vieillissement.

Démontrés

En réalité, c'est la synergie des nombreux nutriments et phytonutriments présents dans le régime méditerranéen ainsi qu'un mode de vie actif qui contribuent à prévenir les maladies.

Intégrer seulement quelques-uns des principes et ignorer les autres pourrait ne pas générer les mêmes effets bénéfiques.

La plus récente étude publiée en 2013, reconnaît encore une fois les bienfaits de la diète méditerranéenne sur les événements cardiovasculaires et la mortalité¹. Dans une autre étude publiée en 2011, il a également été démontré que la diète méditerranéenne était plus efficace qu'une diète faible en gras pour induire des changements dans le risque cardiovasculaire². De plus, les plus récentes revues scientifiques font état d'une perte de poids et d'une diminution des niveaux de cholestérol sanguin lors de l'adhésion à la diète méditerranéenne. Il est également intéressant de noter que même en l'absence de perte de poids, la diète méditerranéenne permet de faire abaisser les taux de cholestérol³.

Menu type d'une journée

haut 

Repas du matin
Pain complet et huile d'olive Yogourt de chèvre nature avec miel Fruit frais Noix
Repas du midi
Crudités Pois chiches à la coriandre Riz sauvage aux petits légumes Poire à la cannelle
Repas du soir
Crudités Sardines Salade de légumes au cerfeuil Pain complet et huile d'olive Un verre de vin

Avantages et inconvénients

haut 

Satiété et bien-être

Ce régime propose une bonne variété d'aliments nutritifs non transformés avec lesquels on atteint assez facilement la satiété, ce qui le rend agréable à suivre. Il n'y a pas d'aliments carrément interdits, bien que plusieurs soient à « consommation restreinte ».

En pratique

Ses principes de base sont faciles à comprendre et peuvent aisément être appliqués à la maison. Dans les grandes et moyennes villes, si l'on sait choisir son restaurant, il est facile de manger « méditerranéen ». Les choix peuvent être plus limités en région.

Perte de poids

Une étude conduite à la faculté de médecine de Harvard a révélé que les personnes soumises à l'alimentation méditerranéenne pendant 18 mois ont perdu plus de poids que les personnes ayant adopté un régime amaigrissant dont la seule caractéristique était d'être faible en gras.

Attention

Les Méditerranéens profitent d'un ensoleillement à l'année, ce qui leur procure une synthèse de vitamine D régulière. Pour les gens des pays nordiques, c'est le lait de vache qui constitue la principale source de cette vitamine. Comme le lait ne fait pas partie du régime, il faut miser sur une forte consommation de poissons gras (surtout saumon, maquereau et sardines) ainsi que sur les yogourts enrichis de vitamine D, ou, à la limite, sur les suppléments. Sinon, une déficience en vitamine D est possible.

La consommation de vin peut être adoptée ou pas, selon l'expérience personnelle et l'attitude de chaque individu face à l'alcool. En Crète, on le consomme en petites quantités, avec les repas.

Pour les gens qui n'ont guère l'habitude de consommer de l'huile d'olive, du poisson et des légumineuses, les ajouter à l'alimentation graduellement, en petite quantité à la fois, peut en faciliter l'intégration.

Mon commentaire

haut 

Le régime méditerranéen est facile à intégrer à son alimentation : il permet une grande liberté dans ses choix alimentaires en plus d'une fraîcheur saisonnière renouvelée.

L'adopter peut être favorable tant du point de vue de la santé que de la gastronomie. On peut le recommander à toute personne désireuse d'améliorer sa qualité et son espérance de vie.

Il convient bien aux enfants, car ils sont à l'âge idéal pour établir de saines habitudes de vie.

Les adolescents peuvent cependant être un peu rébarbatifs devant une alimentation qui s'éloigne du mode alimentaire nord américain : sachez user de patience et de persévérance!

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=mediterraneen_regime