



LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Régime méditerranéen et prévention cardio-vasculaire : des données établies

Les points forts du régime méditerranéen

C'est établi : une alimentation riche en fruits, légumes, féculents et céréales complètes, associés à du poisson, des noix et des produits laitiers peu gras a des effets cardio-protecteurs. Les points forts du régime méditerranéen ? Une abondance de végétaux (fruits, légumes, céréales à grains entiers, noix et féculents), de l'huile d'olive comme source principale de lipides, des quantités faibles à modérées de poisson et de volaille; une consommation relativement faible de viande rouge et une consommation modérée de vin rouge au cours du repas. Les habitudes alimentaires des bords de la Méditerranée ont beaucoup d'éléments en commun : la consommation de lipides peut être importante comme en Grèce (> 40% de l'apport énergétique total), ou modérée, comme en Italie (environ 30% de l'apport énergétique total). La variante italienne du régime méditerranéen est caractérisée par une consommation importante de pâtes, alors qu'en Espagne, la consommation de poisson est particulièrement importante.

Les effets favorables des antioxydants alimentaires

Parmi les composants protecteurs du régime méditerranéen, les antioxydants, présents en abondance dans les légumes, les fruits, les boissons et l'huile d'olive vierge, pourraient contribuer à la prévention des maladies coronariennes, de plusieurs types de cancers et d'autres maladies. Les résultats d'études d'intervention destinés à évaluer si les régimes de type méditerranéen étaient supérieurs aux conseils nutritionnels classiques, en prévention des maladies coronariennes, ont tous été encourageants.

Une perspective de santé publique

D'un point de vue de santé publique, augmenter la consommation des aliments recommandés représente une mesure pratique pour améliorer la santé. Dans un communiqué récent (2004), l'Association Américaine du Cœur (American Heart Association) déclarait que, pour la population générale, la recommandation la plus prudente et la mieux validée scientifiquement, était de consommer une alimentation équilibrée privilégiant les fruits et légumes riches en antioxydants ainsi que les céréales complètes. Autre conclusion importante : si l'alimentation contient un apport suffisant d'antioxydants, il n'y a pas besoin de complément.



SANTÉ

Ils préviennent le surpoids

Non seulement les fruits et les légumes sont peu caloriques, mais, grâce à leur richesse en fibres, ils sont de plus rassasiants. Plus la portion de salade ou de crudité est importante, plus les apports caloriques du repas diminuent : avec 3 bols de salade en entrée, les apports caloriques chutent de 12 % alors qu'en consommant un bol et demi de salade, l'apport calorique du repas ne chute plus que de 7 %. Chez les enfants, menacés par une obésité galopante, les fruits et les légumes permettent de contrôler la prise alimentaire et de mieux équilibrer l'alimentation en diminuant la part des sucres et des graisses.

Ils protègent le cœur et les vaisseaux

L'influence de l'alimentation sur les maladies cardiovasculaires est bien établie. Grâce à leur richesse en antioxydants et en certaines fibres, les fruits et les légumes préviendraient l'oxydation du cholestérol. Or quand celui-ci s'oxyde, il se dépose dans les artères réduisant sensiblement leur diamètre. Le risque de développer une maladie cardiovasculaire s'en trouve augmenté.

Ils fortifient les os

Les fruits et les légumes constituent une source non négligeable de calcium. Un autre de leurs atouts réside dans leur composition en potassium : ces nutriments régulent les pertes en calcium de l'organisme. Ils luttent ainsi contre la déminéralisation osseuse et sont un atout de poids dans la prévention de l'ostéoporose.

Ils préservent du cancer

Les personnes qui consomment le moins de fruits et de légumes ont un risque de cancer - quelle qu'en soit la localisation - 1,5 à 2 fois plus élevé que celles qui en mangent beaucoup (plus de 5 par jour). Cet effet bénéfique s'explique par la présence d'un ensemble de composants protecteurs : fibres, vitamines, minéraux, polyphénols et autres micro-nutriments qui agissent en synergie



ÉQUILIBRE ET PLAISIR

ÉQUILIBRE et Santé : deux principes importants. ÉQUILIBRE en nutriments par exemple, puis santé. Celui qui ne la possède plus perd certainement un des éléments les plus importants de son «bien être». L'appétit est satisfait par la nourriture, et d'autant plus que l'on éprouve une satisfaction à manger. C'est donc important de manger des aliments que l'on aime, de «bonnes choses».

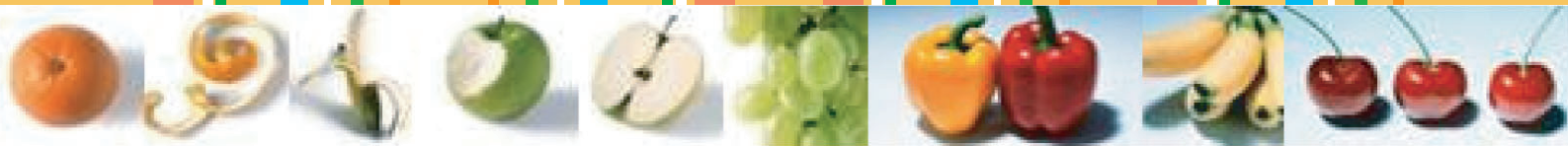
La préparation des aliments joue un rôle important dans l'appétit et dans la satisfaction. Préparer sa nourriture avec intérêt, voir amour et passion met en appétit et aiguise notre plaisir. C'est important de prendre le temps de préparer, et de manger sa nourriture, dans un environnement calme et le moins stressant possible, bref réunir les conditions d'un plaisir maximum.

Pourquoi les légumes sont-ils également importants ?

- Ils apportent de nombreuses vitamines (vitamines A, C, etc.).
- Ils apportent des minéraux et oligo-éléments comme le fer, le magnésium.
- Ils apportent des fibres alimentaires.
- Ils sont par nature pauvres en matières grasses.

Pourquoi les fruits sont-ils importants ?

- Les fruits et jus de fruits apportent des quantités importantes de vitamines A et C et de potassium notamment.
- Ils ont une faible teneur en matières grasses et en sodium.
- Consommez fréquemment des fruits nature ; ils contiennent plus de fibres que les jus fruits.
- Consommez des baies, des melons et autres fruits riches en vitamine C.
- Ne prenez en compte que les jus de fruits 100% fruits.



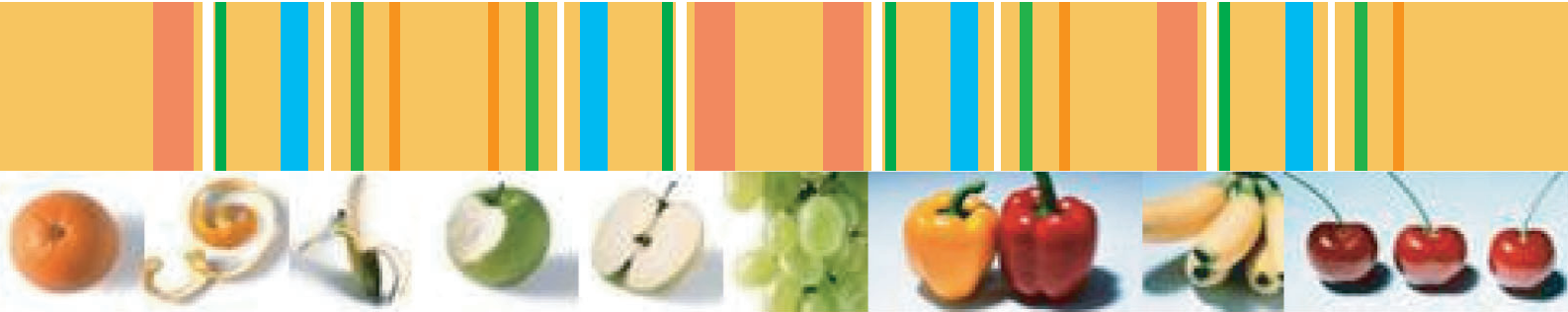
GOÛT ET SAVEURS

Ce que nous appelons le goût d'un aliment est un ensemble de sensations. Il fait intervenir le sens du goût, et tous nos autres sens : l'odorat, le toucher, la vue, l'ouïe. Grâce au cerveau, qui rassemble toutes ces sensations, nous avons accès à une palette de goûts infinie.

Le **goût** est l'un des cinq principaux sens, celui qui permet d'analyser la saveur des aliments mis en bouche par le sujet. La sapidité ne constitue environ que 10% de l'ensemble des informations sensorielles perçues lors de la mise en bouche d'un aliment.

Outre la texture et la température des aliments, entre également en ligne de compte :

- **Flaveurs** : Le sens de l'odorat entre ainsi en jeu dans la détermination des saveurs: un nez « bouché » suite à un rhume réduit considérablement la faculté de goûter, car cela empêche la circulation rétro nasale et donc l'identification des caractéristiques aromatiques.
- **Piquant** : activation de récepteurs de la douleur par certaines molécules comme la capsaïcine du piment ou la pipérine du poivre.
- **Fraîcheur** : activation des récepteurs du froid de la cavité buccale par une réaction chimique endothermique, comme la dilution d'une molécule de menthol dans l'eau.
- **Astringence** : activation des récepteurs tactiles par une action de resserrement des tissus sous l'action de certaines substances comme les tanins du vin.



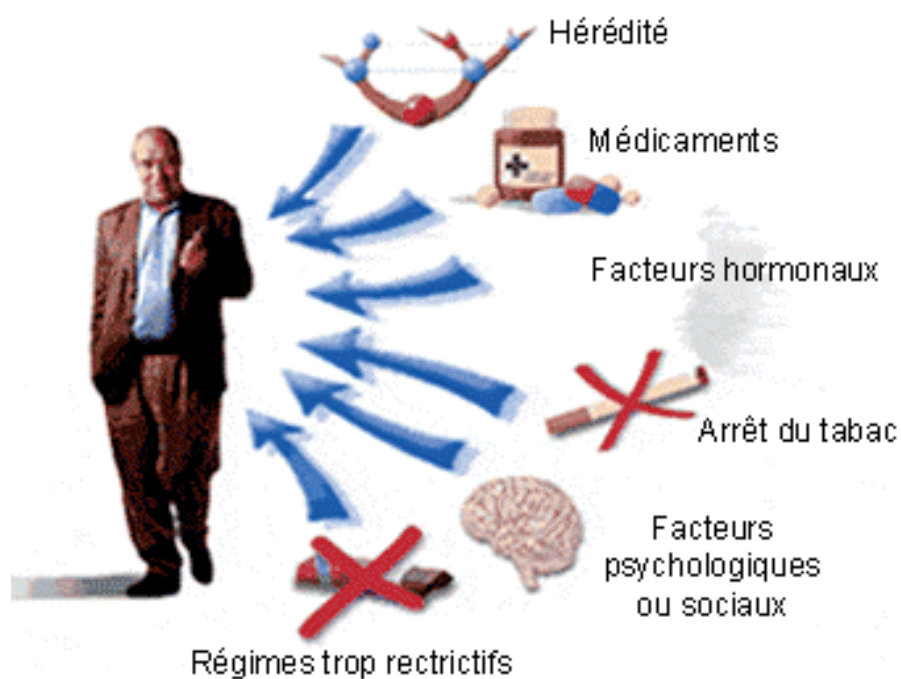
LUTTE CONTRE L'OBÉSITÉ

Une alimentation variée et équilibrée, intégrant une consommation importante de fruits et de légumes constitue donc une approche idéale pour assurer à la fois le contrôle du poids corporel et pour entretenir une bonne santé. L'obésité est due au stockage excessif de graisses dans le corps.

Généralement, elle résulte d'un déséquilibre entre :

- une activité physique insuffisante,
- une alimentation trop riche en calories

Mais attention ! D'autres facteurs peuvent également influencer la prise de poids.





Déséquilibre alimentaire et obésité

Les principales causes de déséquilibre alimentaires conduisant à l'obésité sont :

- Une alimentation trop riche en calories; par exemple la consommation excessive de matières grasses (huiles, beurres), de boissons sucrées ou alcoolisées.
- Les prises alimentaires déclenchées par les contrariétés, le stress, les émotions.
- Les prises alimentaires en dehors des repas : les grignotages, les collations, et plus généralement les prises alimentaires en dehors des repas apportent beaucoup de calories.
- Les régimes trop sévères : plus ont fait de régimes sévères, plus on risque de prendre du poids. Quand vous ne supportez plus le régime et que vous «craquez», vous consommez rapidement beaucoup plus de calories en peu de temps.
- Les repas et les grignotages devant la télévision.
- La perte des rythmes alimentaires : la suppression du petit-déjeuner ou du repas de midi favorise la prise de poids.

Comparaison en pourcentages de la population classée comme obèse

Femme



Homme

