

Régime méditerranéen

Description

Des scientifiques se sont aperçus dans les années soixante que les habitants de certaines régions (Grèce, Crète, Italie du sud) avaient une longévité supérieure à la moyenne avec des taux de cancers et de maladies cardio-vasculaires faibles. Cette longévité est le résultat d'un mode de vie et surtout d'une alimentation particulière. On la retrouve dans d'autres pays méditerranéens dont un des points communs est la culture de l'olive. Il rejoint par certains points ce qu'on a appelé le paradoxe français (Périgord surtout). Ce régime correspond, en fait, à l'agriculture et à l'élevage traditionnels des pays méditerranéens.

Principe

Le régime méditerranéen repose sur un style de vie qui comprend une alimentation saine, de l'exercice, des moments de loisirs et de plaisirs pour célébrer chaque instant de la vie. Il est souvent synonyme de bonne santé et de longévité. Ce régime comporte surtout des aliments de source végétale comme le pain, les céréales, les fruits et légumes, les graines et légumineuses (dont les arachides, les lentilles et les pois chiches). Il ne s'agit pas d'un régime végétarien, quoi qu'il encourage une consommation moindre de viandes rouges et d'aliments de source animale. Les protéines proviennent du fromage, des oeufs et du poisson, aliments consommés en petites quantités.

Même s'il n'existe pas de régime méditerranéen type, toutes les variantes présentent des similitudes. Généralement, la consommation de gras saturés est inférieure à celle du régime Nord Américain moyen, tandis que celle des gras mono insaturés est supérieure. Cela peut expliquer pourquoi le taux de maladies cardiaques est plus bas dans cette partie du globe.

Pour la santé du coeur, les régimes à haute teneur en gras mono insaturés (en provenance d'aliments comme les arachides, le beurre d'arachide et l'huile d'olive) sont plus bénéfiques que les régimes contenant peu de matières grasses. Les régimes riches en gras mono insaturés améliore le cholestérol, les triglycérides et réduit les risques de maladies cardiaques de 21 pour cent comparativement à seulement 12 pour cent pour les régimes faibles en gras.

L'addition d'arachides, de beurre d'arachide ainsi que d'autres aliments riches en gras mono insaturés et faibles en gras saturés pourront vous aider à intégrer les bienfaits d'un régime de type méditerranéen à votre alimentation quotidienne. Puis, en faisant chaque jour de l'exercice et en adoptant de bonnes habitudes alimentaires, vous vous sentirez peut-être comme les méditerranéens... le soleil et les plages en moins !

On peut résumer les grandes lignes de ce régime

- Exercice physique régulier mais non violent.
- De grande quantité de fruits, de légumes, de pain, etc. bref du végétal en abondance si possible non traité et frais.
- Utilisation principalement de l'huile d'olive en cuisine.
- Des produits laitiers (surtout fromages et yaourts), des pâtes, de la semoule quotidiennement en quantités modérées.
- Du poisson et des volailles en quantités modérées.
- Moins de trois oeufs par semaine.
- De la viande rouge une fois par semaine au maximum.
- Un fruit frais comme dessert parfois des pâtisseries à base de sucres concentrés, de noix, d'amandes ou de miel.
- Une consommation modérée de vin (2 verres), de préférence pendant les repas.

Le secret de ce régime est qu'il est riche en antioxydants qui protègent les artères et plus généralement ralentissent le vieillissement de l'organisme. On les retrouve dans les végétaux (fruits, légumes, noix, céréales complètes, thé, etc.), dans l'huile d'olive et le vin : vitamines E et C, caroténoïdes et divers composés polyphénoliques.

Il est d'autre part pauvre en acides gras saturés que l'on trouve surtout dans les produits animaux (viandes, laits et oeufs).

L'alimentation est pauvre en:

Viande, charcuterie, beurre, et peu riche en fromages donc relativement pauvre en acides gras saturés et en aliments lipidiques.

Elle est riche en:

Poissons, donc en Oméga 3.

Céréales donc en fibres.

Légumes et fruits, donc en vitamines, carotènes.

La cuisine est faite à base d'huile d'olive.

Le vin est consommé régulièrement.

Le repas méditerranéen type

Entrée : tartare de tomates au basilic

Plat : penne aux tomates et épinards

Dessert : coupe de fruits de saison

Boisson : eau et un verre de vin autorisé

Avantage

- Pour les victimes de la "mal-bouffe", rien de tel qu'une alimentation riche en nutriments et ingrédients naturels. Cette méthode ancestrale allie santé et minceur, tout en assurant un maintien du poids optimal sur le long terme.
- Ce régime satisfera les gourmands, car il est savoureux.

Inconvénients

- Cette méthode est difficile à suivre lorsqu'on déjeune dans un bistrot ou chez des amis non méditerranéens.
- C'est le régime à la mode. Il n'est en aucun cas amaigrissant. Il s'agit davantage d'un régime santé que purement minceur. Pour les personnes ayant beaucoup de kilos à perdre, cette méthode n'est pas la plus efficace.
- Si vous ne veillez pas à réduire les apports caloriques, vous n'observerez pas de nette diminution de votre poids.
- Ce n'est pas vraiment un inconvénient mais il faut savoir que ce mode d'alimentation protège très certainement de la maladie cardio-vasculaire. Il ne la guérit pas. Mais il contribue à éviter les récives après un infarctus.

Régime méditerranéen : et si c'était les fibres ?

Depuis des années, on vante les mérites du fameux régime méditerranéen. Et ses vertus pour le cœur sont attribuées aux antioxydants : Oméga 3 du poisson et autres phytostérols du vin rouge. Mais les scientifiques ont peut-être fait fausse route : les bénéfices seraient uniquement dus... aux fibres ! Le secret est-il dans les fruits ?

Ah les fameuses vertus du régime méditerranéen tant vanté pour ses qualités santé. Mais des chercheurs espagnols ont voulu vérifier quels aliments étaient réellement bénéfiques...

Les Européens mangent tout sauf méditerranéen !

Les auteurs de l'étude partent d'abord d'un constat : les Européens, comme les Américains, ont tout sauf un régime méditerranéen ! Bien qu'en augmentation, la consommation d'huile d'olive par exemple reste faible. Ainsi, la première source d'acides gras mono insaturés (qui n'ont pas d'effet sur le risque de maladies cardiovasculaires) reste la viande rouge. La principale source d'alcool n'est pas le vin mais la bière ou les boissons plus fortes. Selon les auteurs, les apports en nombreuses vitamines et oligo-éléments sont, dans certains pays, plus élevés par supplémentation que par la consommation de fruits et légumes !

Une étude en Espagne

Aussi, pour connaître les effets de ce régime, les chercheurs ont donc observé une population dont les habitudes alimentaires se rapprochaient de cette diète idéale. Ils ont alors étudié un échantillon de la population espagnole, première consommatrice européenne de fruits et légumes. Pour connaître les liens entre le régime et les problèmes cardio-vasculaires, ils ont observé des patients dans un hôpital de Pampelune. Ils ont ainsi interrogé 171 hispaniques ayant subi une attaque cardiaque sur leurs habitudes alimentaires, puis ont comparé les résultats à un groupe témoin.

Des fibres avant tout !

Et les résultats sont plutôt surprenants. Selon les chercheurs, il faut oublier les fameux antioxydants du poisson, de l'olive, du vin et d'autres aliments. Ils ne seraient pas les principaux responsables d'une baisse du risque cardiaque. Le facteur qui semble essentiel pour protéger notre cœur, ce sont les fibres ! Car selon les recherches, ceux qui en mangeaient le plus avaient nettement moins de risques d'être victime d'une attaque cardiaque.

Où se cachent les fibres ?

Aliments Fibres pour 100 gr Aliments Fibres pour 100 gr

Céréales au son 29 g Pruneaux 16 g

Amandes 15 g Abricots secs 13,7 g

Haricots blancs cuits 8 g Pain complet 7 g

Coings 6,4 g Petits pois 6 g

Noix 5,9 g Pain blanc 3,5 g

Haricots verts 3 g Carottes 2,6 g

Poires 2,3 g Pommes 2 g

Des fruits en dessert

Selon l'étude, la consommation régulière de fruits (indépendamment de leur teneur en fibres) semblait également avoir un effet important dans la prévention des problèmes coronariens. Dans ce cas, l'effet était positif pour une consommation moyenne (250 g par jour), mais n'augmentait pas pour des consommations plus importantes. Pour les chercheurs, ces bénéfices seraient liés à l'habitude de manger presque exclusivement des fruits en dessert : d'une part pour les qualités intrinsèques de ces végétaux, mais d'autre part grâce au fait que cela évite de prendre des gâteaux, glaces et autres douceurs beaucoup moins bénéfiques en fin de repas... Alors n'oubliez pas : en dessert, un fruit c'est d'enfer !