



# Le régime méditerranéen

Choisissez plus souvent des aliments parmi ceux qui se trouvent à la base de la pyramide. Choisissez moins souvent les aliments qui se trouvent au sommet de la pyramide.

## À choisir chaque jour :

- ✓ Aliments à 100 % de grains entiers
- ✓ Fruits
- ✓ Légumes
- ✓ Haricots, lentilles, noix
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Produits laitiers faibles en gras

## À choisir chaque semaine :

- ✓ Poisson
- ✓ Poulet
- ✓ Œufs

## À choisir chaque mois :

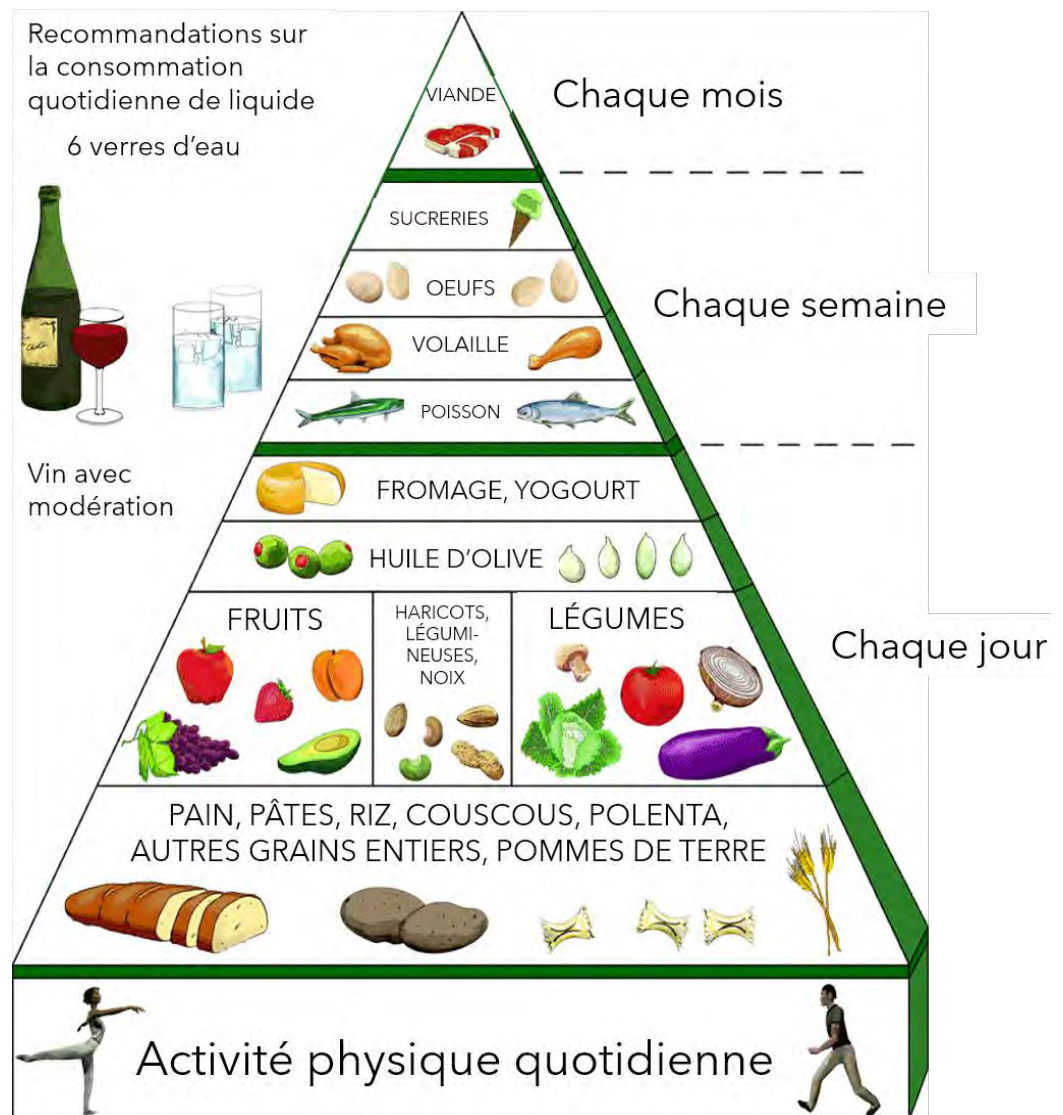
- ✓ Viandes rouges

## De plus...

- ✓ Boire de 6 à 8 verres d'eau par jour
- ✓ Consommer de l'alcool avec modération
  - Hommes (max. de 1 ou 2 consommations/jour)
  - Femmes (max. de 1 consommation/jour)

1 consommation =  
 340 ml (12 oz) de bière,  
 120 ml (4 oz) de vin, 43 ml  
 (1,5 oz) de spiritueux

## La pyramide alimentaire traditionnelle du régime méditerranéen



## Résultats de recherche...

### Principales conclusions

Selon une vaste méta-analyse de 18 études regroupant plus de 4 millions de personnes :

- 8 % de réduction du nombre total de décès
- 10 % de réduction du nombre de décès liés à des maladies cardiovasculaires
- 4 % de réduction du nombre de décès liés au cancer

SOFI, F., MACCHI, C., ABBATE, R., GENSINI, GF. et CASINI, A., 2014, *Public Health Nutrition*, vol. 17, n° 12, p. 2769-2782.

### Étude PREDIMED

Cette étude, menée auprès de personnes atteintes d'une maladie du cœur, consistait en un essai clinique randomisé comparant : 1. un régime faible en graisses 2. un régime méditerranéen supplémenté en huile d'olive extra-vierge ou 3. un régime méditerranéen supplémenté en noix

### Résultats :

- Une réduction de 30 % de l'incidence d'événements cardiovasculaires dans les groupes soumis au régime méditerranéen.

ESTRUCH, R., ROS, E., SALAS-SALVADO, J. et coll., 2018, *N Engl J Med*, vol. 378, n° 25, p. 2441-2442.  
DOI :10.1056/NEJMoa1800389

*Demandez un outil de calcul du score relatif à l'adhésion au régime méditerranéen à un diététiste pour évaluer votre propre régime.*

## Comment fonctionne ce régime?



Ce n'est pas un *régime alimentaire* typique, c'est un mode de vie! La pyramide met l'accent sur des sources de matières grasses saines, une faible consommation de graisses saturées et de gras trans, un apport élevé en fibres et une consommation importante de fruits et de légumes.

## Des choix sains au quotidien!

**L'activité physique** est à la base de la pyramide, car il est important d'en faire chaque jour. Faites régulièrement de l'exercice, comme de la marche, du jogging, du vélo, de la natation, du saut à la corde, des sports et des loisirs récréatifs. Bougez en pratiquant des activités que vous aimez!



**Les produits céréaliers** constituent le deuxième plus grand groupe d'aliments. Les céréales se transforment en sucres simples qui fournissent de l'énergie à votre corps et à votre cerveau. Choisissez de préférence des produits céréaliers à grains *entiers* plutôt que des produits *raffinés* ou à base de farine blanche. Les aliments à grains entiers sont riches en protéines, en fibres, en vitamines B et en fer.

**Les fruits et les légumes** ont une teneur élevée en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en fibres! Les fruits et légumes frais ou congelés sont à privilégier, mais leurs équivalents en conserve sont une bonne option selon les saisons ou les budgets.

**Les légumineuses** (haricots, pois, lentilles) sont riches en protéines, en acide folique, en potassium, en fer et en magnésium. De plus, elles constituent une excellente source de fibres solubles, ce qui contribue à abaisser les taux de glucose et de cholestérol dans le sang.

**Les noix et les graines** sont de bons aliments à consommer chaque jour. En plus de contribuer à réduire le taux de LDL (le mauvais cholestérol) et à augmenter le taux de HDL (le bon cholestérol), elles sont une excellente source d'éléments nutritifs, de matières grasses saines et d'énergie. Consommez une petite portion d'environ 10 amandes, 5 noix de Grenoble ou 15 pistaches écalées. Accompagnez-les d'un fruit pour une collation équilibrée!

**L'huile d'olive extra-vierge** constitue la principale source de matières grasses ajoutée dans le régime méditerranéen, remplaçant le beurre ou le saindoux. Elle favorise la santé du cœur en contribuant à réduire le taux de cholestérol LDL et à augmenter le taux de cholestérol HDL, ce qui est important



### Prévention du diabète

L'étude PREDIMED a démontré une réduction combinée de 52 % de l'incidence du diabète chez les personnes soumises à un régime méditerranéen supplémenté en huile d'olive extra-vierge ou en noix par rapport à celles soumises à un régime faible en graisses.

SALAS-SALVADO, J. et coll., 2011, *Diabetes Care*, vol. 34, n° 1, p. 14-19.

### Étude de la cognition

Une revue de 18 études a révélé qu'une meilleure adhésion au régime méditerranéen :

- Ralentit le déclin cognitif et l'évolution de la maladie d'Alzheimer
- Améliore le fonctionnement de la mémoire, la perception visuelle et les habiletés de résolution de problèmes, de planification et d'organisation

*Front Nutr*, 2016, vol. 3, n° 22.

*Un grand nombre de recherches portent sur le régime méditerranéen et le lien entre la nutrition et la santé. Pour obtenir plus d'information, parlez à un diététiste.*

pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

***Le fromage et le yogourt*** sont de bons choix de produits laitiers, car ils procurent un apport en protéines et en d'autres éléments nutritifs. Toutefois, tous les produits laitiers contiennent des graisses saturées (qui peuvent faire augmenter le taux de cholestérol); il est donc important de choisir des produits laitiers faibles en gras. Par « matière grasse du lait » (M.G.), on entend la teneur en matière grasse des produits laitiers. Choisissez du lait de 0 à 2 % M.G., du yogourt de 0 à 3 % M.G. et des fromages de moins de 25 % M.G. plus souvent que leurs équivalents plus gras.

### Aliments à consommer chaque jour ou chaque semaine

Certains aliments sont à consommer de façon hebdomadaire. Essayez de varier vos choix et de consommer chaque aliment de 1 à 3 fois par semaine.

***Le poisson et les fruits de mer*** sont de bons aliments à consommer 2 ou 3 fois par semaine. Choisissez des poissons plus gras, comme le saumon, le maquereau ou les sardines, car ils sont riches en acides gras oméga-3. Le poisson blanc n'est pas riche en acides gras bénéfiques pour la santé, mais il constitue un choix sain, car il est faible en gras et son goût n'est pas aussi prononcé.

***La volaille*** est une excellente source de protéines! Ce groupe d'aliments comprend le poulet, le canard, l'oie, la dinde et le faisan. La viande blanche est moins grasse que la viande rouge, car elle n'est pas persillée et la peau peut être facilement retirée. Contrairement au poisson gras, le gras de volaille ne contient pas d'acides gras oméga-3 bénéfiques pour la santé; il est donc préférable de retirer toute graisse visible sur la volaille.

***Les œufs*** sont riches en éléments nutritifs, y compris en protéines, en fer et en vitamines B. Si certains évitaient autrefois les œufs parce qu'ils contiennent du cholestérol, nous savons maintenant que le cholestérol provenant de sources alimentaires n'a pas d'effet considérable sur le taux de cholestérol sanguin de la plupart des gens. Néanmoins, les œufs contiennent des graisses saturées, et il est donc préférable de les consommer quelques fois par semaine plutôt que tous les jours.

***Les sucreries et les friandises*** sont à consommer avec modération. Les personnes atteintes de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires,



diabète, etc.) auraient avantage à réduire leur consommation de ces aliments, qui peuvent faire augmenter les taux de sucre et de cholestérol dans le sang.

## Aliments à consommer chaque mois

**Les viandes rouges** comprennent le bœuf, le porc, la chèvre et l'agneau. Elles se consomment jusqu'à 2 fois par mois. Certaines études indiquent que les régimes alimentaires contenant une proportion élevée de viande rouge peuvent entraîner certains types de cancers. De plus, la viande rouge peut être difficile à digérer et est riche en graisses saturées.

## L'alcool avec modération

Si vous ne consommez pas d'alcool régulièrement, nous ne vous recommandons pas de commencer à le faire. Bien que certaines personnes encouragent la consommation régulière de vin rouge pour certains effets bénéfiques possibles sur la santé, il est établi que la consommation d'alcool peut entraîner des maladies affectant des organes du corps et certains types de cancers. Les régimes alimentaires riches en fruits et en légumes apportent au corps une grande quantité d'antioxydants protecteurs, de vitamines et de minéraux.

***Pour obtenir de l'information et des conseils, parlez à un diététiste.***

