

## **La Diète Méditerranéenne**

Bien qu'on parle d'elle en terme de «diète méditerranéenne», c'est en réalité beaucoup plus un mode de vie qu'une diète en soi. Il s'agit en fait du mode d'alimentation des habitants des pays qui bordent la Méditerranée.

Les chercheurs s'y sont intéressés de plus près au cours des années 60, après avoir observé que les Méditerranéens (principalement les Crétois) présentaient moins de maladies cardiovasculaires comparativement aux habitants de plusieurs autres pays.

### **Caractéristiques de la diète méditerranéenne**

- Diète très riche en végétaux, élevée en légumes et en fruits
- Consommation élevée d'huile d'olive (par exemple les Grecs en consomment annuellement 23 litres d'huile d'olive contrairement à 1 litre par année par Canadien)
- Consommation élevée de produits céréaliers (incluant beaucoup de grains entiers)
- Faible consommation de viande (consommée mensuellement), mais consommation élevée de poisson (donc alimentation riche en oméga-3) et de protéines végétales comme les légumineuses, les noix et les graines.
- Consommation modérée de produits laitiers (les Méditerranéens comblent principalement leurs besoins en calcium avec le yogourt et le fromage)
- Consommation modérée de vin (riche en antioxydants)

### **Les bienfaits de la diète méditerranéenne**

- Réduction des risques de maladies cardiovasculaires. C'est d'ailleurs en observant le faible taux de maladies du cœur chez les Méditerranéens qu'on a commencé à étudier davantage de mode d'alimentation
- Réduction des risques de certains cancers, entre autres puisqu'une diète riche en végétaux et en antioxydants est préventive pour plusieurs types de cancers
- Réduction de l'obésité. Une alimentation renfermant peu d'aliments transformés tout en étant bien garnie en légumes, en fruits et en fibres aide au contrôle du poids corporel
- De récentes études ont même établi des corrélations entre la diète méditerranéenne et la diminution de certaines maladies dégénératives comme le Parkinson et l'Alzheimer.

On a tous intérêt à adopter une alimentation d'inspiration méditerranéenne pour des menus à la fois sains et savoureux!