À LA DÉCOUVERTE DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

*Document réalisé dans le cadre du partenariat entre : **BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie***
Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr

Le **régime méditerranéen**, initialement ancré dans les traditions des peuples du bassin méditerranéen, a acquis une **popularité mondiale** grâce à ses nombreux **bienfaits pour la santé**. Pourquoi sa popularité est-elle croissante ? Pour quelles raisons est-il tant apprécié aujourd'hui ? Venez découvrir le régime méditerranéen ! N'hésitez pas à imprimer notre **mémo** qui se trouve à la fin de la newsletter pour retrouver tout ce qu'il faut retenir du régime méditerranéen.

Le bassin méditerranéen durant l'Antiquité

Les origines du régime méditerranéen

Antiquité

Le régime méditerranéen est composé à partir de la triade méditerranéenne : le **blé**, l'**olivier** et la **vigne**. Cette base alimentaire est complétée par des **légumineuses** et du **fromage** *(essentiellement au lait de brebis et de chèvre)*.

1950-1960

Ce régime est devenu de plus en plus populaire grâce aux **résultats de la recherche**. Durant ces années, un chercheur américain, Ancel Keys, s'intéresse de près au régime méditerranéen après avoir constaté que sa consommation pourrait induire une **longévité plus élevée** et un risque réduit de **maladies cardiovasculaires**.

1980

Les résultats d'une étude longue de 25 ans, réalisée dans 7 pays, suggèrent un lien entre l'**alimentation**, l'apparition **de maladies cardiovasculaires** et la **mortalité globale**.

Les sept pays inclus dans l'étude

Aujourd'hui

Depuis, de nombreuses investigations continuent d'être menées pour démontrer les effets positif du **régime méditerranéen** sur la **santé**.

Le régime méditerranéen, c'est quoi ?

Le **régime méditerranéen** se caractérise par :

TOUS LES JOURS

Céréales complètes

1 à 2 portions (150g)

(pâtes complètes, riz complet, etc.)

Légumes

+ de 2 portions (200g)

(crus et cuits)

Fruits

1 ou 2 portions (≈ 125g)

(olive, raisin, pêche, etc.)

Produits laitiers

2 portions (≈ 35g de fromage / 1 yaourt)

(essentiellement yaourts et fromages de chèvre/brebis)

Oléagineux

1 ou 2 portions (30g)

(noix, amandes, etc.)

Huile d'olive

1 à 4 c.à.s.

(cuisson & assaisonnement)

Épices & herbes aromatiques

à volonté

(↑ saveur des plats et ↓ l'ajout de sel)

Eau

1,5 à 2 litres / jour

(tout au long de la journée)

PAR SEMAINE

Poissons gras

1 ou 2 portions (≈ 125g)

(saumon, sardines, etc.)

Viandes blanches

2 portions (≈ 125g)

(volailles, porc, veau, etc.)

Légumineuses

+ de 2 portions (150g)

(lentilles, pois chiches, etc.)

Oeufs

entre 2 et 4 oeufs

OCCASIONNELLEMENT

Aliments transformés

Pas plus d'1 portion par semaine (≈125g)

(saucisson, chips, etc.)

Viandes rouges

Moins de 2 portions par semaine (≈125g)

Sucreries

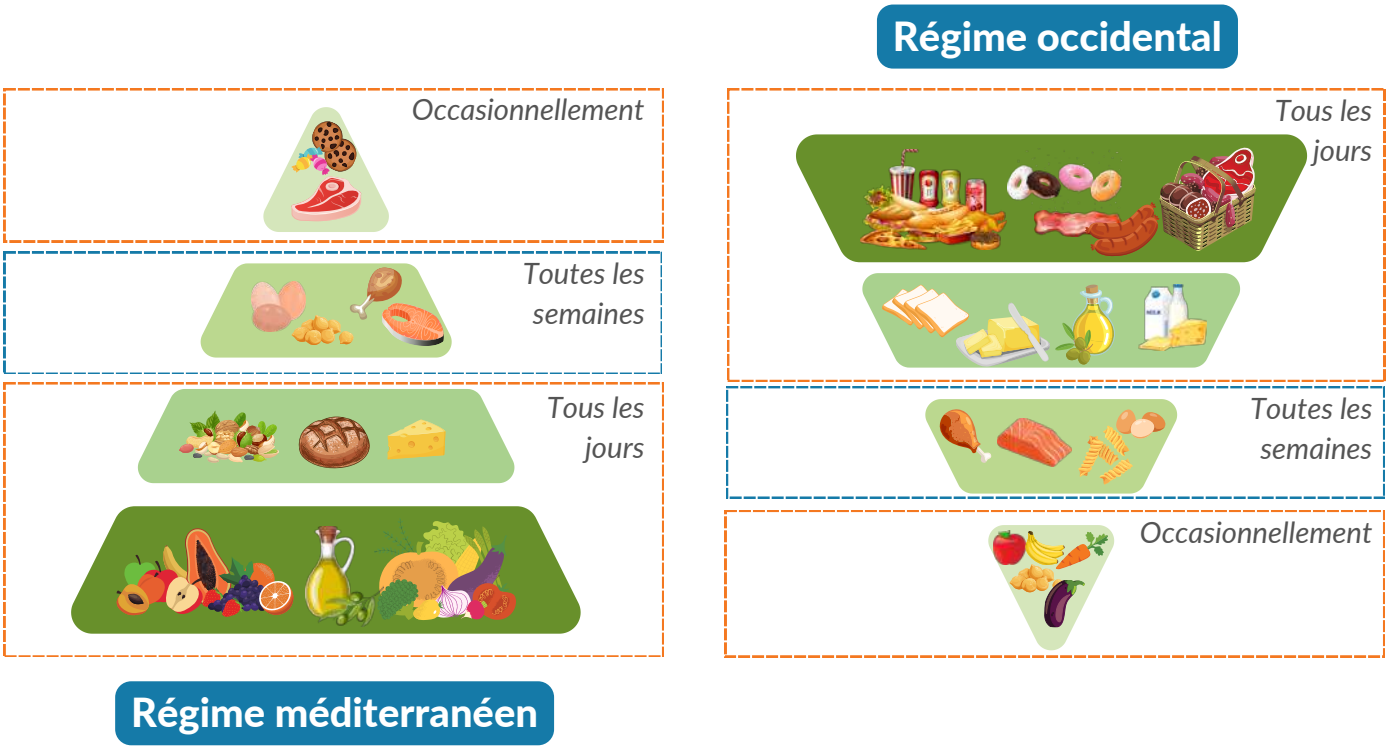
En petites quantités (≈ 30 à 50g)

(pâtisseries, boissons sucrées , etc)

Une consommation modérée de **vin rouge** est traditionnellement intégrée dans le régime méditerranéen. Cependant, étant donné **le risque associé** à la **consommation d'alcool**, elle ne peut pas s'inscrire dans les recommandations.

L'adhérence au régime méditerranéen peut être mesurée par le « **Mediterranean Diet Score** » (MDS). Des points sont attribués en fonction de la fréquence de consommation de certains aliments. Plus le score est grand, plus l'adhérence au régime méditerranéen est importante.

Il peut être intéressant de comparer le **régime méditerranéen au régime occidental**. Ce dernier est caractérisé par une consommation accrue d'aliments d'**origine animale**, ainsi que de produits transformés souvent riches en **graisses saturées**, en **sucre**, en **sel** et en **additifs**, pouvant engendrer des conséquences néfastes sur la santé (cf. Newsletter "Alimentation transformée : que dit la recherche ?").



Cette comparaison met en évidence les différences majeures entre ces deux régimes, principalement en termes de proportions des aliments consommés, et illustre la raison pour laquelle le **régime méditerranéen** est associé à de **meilleurs bénéfices santé**.

Les bienfaits du régime méditerranéen

Depuis de longues années, des études ont démontré que le régime méditerranéen pourrait contribuer à la **prévention des maladies cardiovasculaires** (MCV) mais aussi d'autres pathologies telles que les **cancers**, le **diabète de type 2** ou l'**obésité**. De plus, ce régime pourrait favoriser une **richesse bactérienne plus importante** du microbiote intestinal et la **production de molécules bénéfiques** pour la santé telles que les acides gras à chaînes courtes (**↓ inflammation**).

D'où proviennent ses bienfaits pour la santé ?

Fruits & légumes

- Riches en **antioxydants*** : variation de couleurs pour des antioxydants diversifiés
- Sources de **vitamines**, de **minéraux** et de **fibres** essentiels pour le fonctionnement optimal de l'organisme

Céréales complètes

- Riches en **fibres** : ↑ régulation du **transit intestinal** et ↑ sentiment de **satiété**
- Apport en **vitamines B**, en **minéraux** et en **fibres** + important que les céréales raffinées (non complètes)

Produits laitiers

- Riches en **vitamine D** et en **calcium** : essentiels pour la santé des os et des dents
- Riches en **bactéries bénéfiques pour la santé** (Yaourt + fromage) **: probiotiques****

Oléagineux

- Riches en **acides gras (AG) insaturés**, **indispensables** au métabolisme
- Apport d'**AG essentiels**, de **minéraux** et de **vitamines B**
- Sources de **protéines végétales**

Huile d'olive

- **Principale source de matières grasses**
- Apport d'**acides gras insaturés** : ↓ MCV
- Contient du **tocophérol** (vitamine E) + **composés phénoliques** : effets **antioxydants** et **anti-inflammatoires**

Légumineuses

- Riches en **fibres** et en **protéines** : *alternative aux protéines animales*
- Sources de **vitamines B**, de **minéraux**, de **potassium**, de **magnésium**, de **fer** et de **calcium**

Poissons gras

- Source d'**acides gras essentiels** au métabolisme de l'organisme
- Forte teneur en **acide gras oméga-3** : ↓ du risque d'apparition de **MCV**
- Riches en **vitamine D** : ↑ santé des **os**

↓ consommation de viande rouge

- ↓ **cholestérol** susceptible de se déposer sur les parois des artères
- **↓ acides gras saturés**
- **↓ risque accident vasculaire cérébral (AVC), infarctus du myocarde** et apparition de **MCV**

↓ consommation produits transformés

- Souvent très riches en **additifs**, en **sucre**, en **acides gras saturés** et en **sel**
- ↓ produits transformés pourrait **↓ les facteurs de risque** des **MCV** *(obésité, inflammation, hypertension, etc.)*

Comme pour tous les aliments, leurs effets sur la santé sont **dépendants** de la **quantité consommée**, de notre **alimentation globale** et de notre **mode de vie.** Toutefois, il ne faut pas oublier que le **plaisir alimentaire** fait partie d'un régime équilibré !

**composés contribuant à la protection des cellules contre les radicaux libres, qui sont des molécules qui peuvent créer des dommages aux cellules de l'organisme. Ils permettent ainsi de protéger notre organisme du vieillissement et de diverses pathologies (cardiovasculaires, cancer…)*

***micro-organismes vivants retrouvés dans des aliments et qui exercent un effet bénéfique sur l'organisme qui les ingère*

Ainsi, le régime méditerranéen peut avoir des **effets bénéfiques** dans la **prévention de certaines pathologiques** telles que :

↓ maladies cardiovasculaires

- ↓ **38%** risque maladies cardiovasculaires
- ↓ **35%** risque infarctus du myocarde

↓ syndrome métabolique

- ↑ **49%** de **rémission** du syndrome métabolique
- **↓ du développement du syndrome métabolique**

Régime méditerranéen

↓ cancers

- ↓ de **30 à 50%** cancer du sein
- ↓ **46%** cancer colorectal

↓ diabète de type 2

- ↓ **13%** risque diabète de type 2
- ↑ régulation **de la glycémie**

Modifications du microbiote intestinal

- ↑ bactéries productrices d'**AG à chaîne courte** tels que le **butyrate** → effets **anti-inflammatoires** et **protecteurs**
- **↓ inflammation**
- **↓ pathologies non transmissibles** : *troubles du comportement alimentaire (TCA), obésité, anxiété... (cf. Newsletter "Troubles du comportement alimentaire, obésité et microbiote intestinal")*

Conclusion

Depuis des années, la recherche scientifique a démontré qu'il existe de **nombreux avantages à adopter un régime méditerranéen**, comme la **prévention** de certaines pathologies. Principalement basé sur des ingrédients d'**origine végétale**, ce régime est moins riche en matières grasses saturées, en sucres et en viandes rouges.

Plus qu'une alimentation spécifique, ce régime peut inclure d'autres **aspects d'un mode de vie sain et équilibré** tels que la pratique d'une activité physique régulière (cf. Newsletter "Bougeons-nous assez ?"), le partage des moments en cuisine et des repas.

MÉMO

A la découverte du régime méditerranéen

1 Les aliments du régime méditerranéen

À FAVORISER	À MODÉRER	À LIMITER
Céréales complètes *(pain complet, pâtes complètes, etc.)*	**Produits laitiers** → *privilégier le fromage de chèvre/brebis et le yaourt*	**Viandes rouges**
Légumes *(crus et cuits, de couleurs variées et de saison)*	**Viandes blanches** *(volailles, porc, veau, etc.)*	**Aliments transformés** *(chips, plats préparés, etc.)*
Fruits *(olive, raisin, pêche, etc.)*	**Poissons** → *privilégier le poisson gras (saumon, hareng, etc.)*	**Sucreries** *(bonbons, pâtisseries, boissons sucrées, etc.)*
Oléagineux *(noix, amandes, etc.)*	**Oeufs** → *pas + de 4 par semaine*	
Huile d'olive → *principale source de matières grasses*		
Légumineuses *(lentilles, pois chiches, etc.)*		
Epices & herbes aromatiques → ↓ *apport en sel et* ↑ *saveurs des plats*		

2 Les bienfaits santé du régime méditerranéen

↓ maladies cardiovasculaires
- ↓ **38%** maladies cardiovasculaires
- ↓ **35%** infarctus du myocarde

↓ diabète de type 2
- ↓ **13%** diabète de type 2

↓ syndrome métabolique
- ↑ **49%** de **rémission**
- ↓ **syndrome métabolique**

↓ cancers
- ↓ de **30 à 50%** cancer du sein
- ↓ **46%** cancer colorectal

Modifications du microbiote intestinal

↑ bactéries productrices d'**AG à chaîne courte** (butyrate) → ↓ **inflammation** et **pathologies** *(TCA, obésité, anxiété, etc.)*

Références

- Almanza-Aguilera, E., Cano, A., Gil-Lespinard, M., Burguera, N., Zamora-Ros, R., Agudo, A., Farràs, M., 2023. Mediterranean diet and olive oil, microbiota, and obesity-related cancers. From mechanisms to prevention. Seminars in Cancer Biology, volume 95, p. 103-119. DOI : 10.1016/j.semcancer.2023.08.001
- Augimeri, G., Montalto, F.I., Giordano, C., Barone, I., Lanzino, M., Catalano, S., Andò, S., De Amicis, F., Bonofiglio, D., 2021. Nutraceuticals in the Mediterranean Diet: Potential Avenues for Breast Cancer Treatment. Nutrients, volume 13, n° 8. p. 2557. DOI : 10.3390/nu13082557
- Bach-Faig, A., Berry, E.M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, F.X., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., Serra-Majem, L., 2011. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutrition, volume 14, n° 12A. p. 2274-2284. DOI : 10.1017/S1368980011002515
- Bakaloudi, D.R., Chrysoula, L., Kotzakioulafi, E., Theodoridis, X., Chourdakis, M., 2021. Impact of the Level of Adherence to Mediterranean Diet on the Parameters of Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. Nutrients, volume 13, n° 5. p. 1514. DOI : 10.3390/nu13051514
- Capurso, A., 2024. The Mediterranean diet: a historical perspective. Aging Clinical and Experimental Research, volume 36, n° 1. p. 78. DOI : 10.1007/s40520-023-02686-3
- Dominguez, L.J., Di Bella, G., Veronese, N., Barbagallo, M., 2021. Impact of Mediterranean Diet on Chronic Non-Communicable Diseases and Longevity. Nutrients, volume 13, n° 6. p. 2028. DOI : 10.3390/nu13062028
- Guasch-Ferré, M., Willett, W.C., 2021. The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. Journal of Internal Medicine, volume 290, n° 3. p. 549-566. DOI : 10.1111/joim.13333
- Juul, F., Vaidean, G., Parekh, N., 2021. Ultra-processed Foods and Cardiovascular Diseases: Potential Mechanisms of Action. Advances in Nutrition, volume 12, n° 5. p. 1673-1680. DOI : 10.1093/advances/nmab049
- Karageorgou, D., Rova, U., Christakopoulos, P., Katapodis, P., Matsakas, L., Patel, A., 2023. Benefits of supplementation with microbial omega-3 fatty acids on human health and the current market scenario for fish-free omega-3 fatty acid. Trends in Food Science & Technology, volume 136, p. 169-180. DOI : 10.1016/j.tifs.2023.04.018
- Kimble, R., Gouinguenet, P., Ashor, A., Stewart, C., Deighton, K., Matu, J., Griffiths, A., Malcomson, F.C., Joel, A., Houghton, D., Stevenson, E., Minihane, A.M., Siervo, M., Shannon, O.M., Mathers, J.C., 2023. Effects of a mediterranean diet on the gut microbiota and microbial metabolites: A systematic review of randomized controlled trials and observational studies. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, volume 63, n° 27. p. 8698-8719. DOI : 10.1080/10408398.2022.2057416
- Merra, G., Noce, A., Marrone, G., Cintoni, M., Tarsitano, M.G., Capacci, A., De Lorenzo, A., 2021. Influence of Mediterranean Diet on Human Gut Microbiota. Nutrients, volume 13, n° 1. p. 7. DOI : 10.3390/nu13010007
- Morze, J., Danielewicz, A., Przybyłowicz, K., Zeng, H., Hoffmann, G., Schwingshackl, L., 2021. An updated systematic review and meta-analysis on adherence to mediterranean diet and risk of cancer. European Journal of Nutrition, volume 60, n° 3. p. 1561-1586. DOI : 10.1007/s00394-020-02346-6
- Wahrburg, U., Kratz, M., Cullen, P., 2002. Mediterranean diet, olive oil and health. European Journal of Lipid Science and Technology, volume 104, n° 9-10. p. 698-705. DOI : 10.1002/1438-9312(200210)104:9/10<698::AID-EJLT698>3.0.CO;2-A
- Yammine, A., Namsi, A., Vervandier-Fasseur, D., Mackrill, J.J., Lizard, G., Latruffe, N., 2021. Polyphenols of the Mediterranean Diet and Their Metabolites in the Prevention of Colorectal Cancer. Molecules, volume 26, n° 12. p. 3483. DOI : 10.3390/molecules26123483
- Zhong, V.W., Van Horn, L., Greenland, P., Carnethon, M.R., Ning, H., Wilkins, J.T., Lloyd-Jones, D.M., Allen, N.B., 2020. Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, or Fish Intake With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality. JAMA Internal Medicine, volume 180, n° 4. p. 503-512. DOI : 10.1001/jamainternmed.2019.6969