

# Diététique

## Votre assiette aux couleurs méditerranéennes



En été, alors que les conseils diététiques de toutes sortes occupent le devant de la scène, redécouvrez le régime crétois, ses vertus pour la santé et ses saveurs ensoleillées.

Les bienfaits du régime crétois ont été révélés dès 1948 par une étude de la Fondation Rockefeller. En 1952, un chercheur américain, Ancel Keys, entame une étude comparative sur dix ans et montre que la mortalité coronarique est de 9 pour 100 000 habitants en Crète, alors qu'elle est supérieure à 400 pour 100 000 aux États-Unis. Plus tard, dans les années 1990, dans le cadre d'une étude passée depuis à la postérité sous le nom d'Étude de Lyon, les docteurs Serge Renaud et Michel de Lorgeril<sup>(1)</sup> suivent, pendant vingt-sept mois, des patients précédemment victimes d'un infarctus et constatent une chute de 70 % des décès d'origine cardiaque chez les personnes ayant adopté un régime méditerranéen.

### Des légumes en toute occasion

En scrutant l'assiette des Crétois, les chercheurs ont constaté qu'ils mangeaient peu de viande et de laitages, mais qu'ils faisaient en revanche la part belle au poisson, aux aliments céréaliers (pâtes ou riz complets, pains...), aux légumes verts et secs, aux fruits, aux aromates. Autant d'aliments riches en vitamine C, minéraux (potassium, magnésium), acides gras oméga-3, polyphénols<sup>(2)</sup> et fibres. Ils remarquèrent également que les Crétois avaient largement recours à l'huile d'olive, dont les multiples qualités ne sont plus à démontrer.

### La cuisine française à la mode crétoise

Si le régime crétois est bénéfique pour la santé, il n'est pas question pour autant de rejeter tout ce qui fait la saveur de notre cuisine. Du reste, la plupart des Français ont une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes. Il est cependant possible d'en améliorer encore les vertus en adoptant les principes suivants, tirés du régime crétois : « privilégier les huiles d'olive et de colza, diminuer la consommation de viande et choisir des morceaux peu gras, découvrir les salades de pourpier, riche en acides gras oméga-3, associer légumes verts et céréales complètes, manger du pain à tous les repas, préférer les fromages de chèvre et de brebis, utiliser épices et fines herbes, olives et condiments... » recommande Éliisa Vergne, auteur de l'ouvrage, *Le régime crétois*.

Il convient également de ne pas résumer le « miracle crétois » au seul régime alimentaire. « Il est [en effet] le résultat d'une alliance réussie entre une alimentation saine et équilibrée, un mode de vie non sédentaire et peu soumis au stress » conclut Éliisa Vergne.

Béatrice Jaulin

(1) Étude publiée en 1994 dans la revue *The Lancet*, sous le titre « The Lyon Diet Study ».

(2) Les polyphénols sont présents dans les légumes et les fruits, le thé, le chocolat et le vin. Leurs propriétés anti-oxydantes contribueraient à la prévention des maladies cardio-vasculaires, des cancers et de l'ostéoporose.

## En savoir plus

- >> **Le régime crétois.** Éliisa Vergne, Hachette
- >> **Le régime crétois. Bienfaits et recettes pour la vie d'aujourd'hui.** Jacques Fricker et Dominique Laty, Hachette.
- >> **[www.regime-mediterraneen.fr](http://www.regime-mediterraneen.fr)** : un site d'actualité scientifique sur les bienfaits du régime crétois

## Quelle matière grasse choisir ?

Préférez l'huile d'olive, qui apporte des acides gras mono-insaturés recommandés pour prévenir les maladies cardio-vasculaires. Les acides gras polyinsaturés de la famille oméga-3, présents dans les huiles de colza, de noix et de soja, offrent les mêmes qualités. À l'inverse, un excès d'acides gras saturés, d'origine animale (produits laitiers et viandes grasses), augmentent le cholestérol et le risque cardio-vasculaire. Toutes les huiles étant caloriques, il ne faut pas en abuser. Leur consommation doit s'inscrire dans le cadre d'une alimentation équilibrée, riche notamment en fruits et légumes, et doit s'accompagner d'une activité physique régulière.



© FOTOGIUNTA FOTOLIA.COM