

ANNE DUFOUR ET CAROLE GARNIER

MA BIBLE du Régime Méditerranéen



INCLUS :
+ DE 100
RECETTES
SANTÉ

- Accident cardiaque, Alzheimer, anti-âge, cancer... les bienfaits santé, beauté, émotionnels et minceur du Régime Méditerranéen sur 50 pathologies.
- Les 73 aliments champions : amande, avocat, figue, fromage frais...
- 5 programmes sur mesure en 1 semaine : listes de courses, menus, recettes...

LE DUC ↗



Anne Dufour, journaliste spécialisée en nutrition, est l'auteure de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc.



Carole Garnier est journaliste à *Saveurs*, et l'auteure de nombreux livres de référence sur l'alimentation santé aux éditions Leduc.

Élu « meilleur régime santé du monde » depuis plusieurs années, le Régime Méditerranéen est le champion pour vivre en bonne santé et plus longtemps. En plus de réduire le risque cardiaque et de cancer, il protège la peau et les os, le système nerveux, les poumons et le cerveau, les seins et la prostate, les yeux et le foie, les reins et les muscles.

- **Tout savoir sur le Régime Méditerranéen en 28 questions-réponses** : C'est quoi ? Comment s'y mettre pas à pas ? Pourquoi manger méditerranéen est écologique ? Peut-on l'adapter quand on est végane, sans gluten, sans lactose ou sans Fodmaps ?...
- **Accident cardiaque, ballonnements, cancer, endométriose... 50 maladies et les bienfaits santé, beauté, émotionnels et minceur du Régime Méditerranéen.**
- **Les 73 aliments champions méditerranéens** : ail, avocat, baies, fromage frais, huile d'olive, poisson, tomate...
- **Vos programmes sur mesure en 1 semaine** : hypertension, faible en Fodmaps, minceur, antistress, antidiabète. Pour chacun : listes de courses, menus, recettes, exercices physiques...
- **100 recettes méditerranéennes** : carpaccio de daurade à la grenade, salade de frekkeh aux asperges grillées, légumes d'été confits au thym, émincé de thon au sésame, aubergines farcies à l'agneau, poires pochées au romarin...

LE MEILLEUR RÉGIME DU MONDE POUR VIVRE LONGTEMPS EN PLEINE SANTÉ

24 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2900-0



editionsleduc.com
LEDUC



Rayons :
Santé, diététique

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC

Je m'initie au régime méditerranéen, guide visuel, 2022.

Le régime One health, 2021.

Dash minceur, 2020.

Ma bible de l'alimentation anticholestérol, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik
Photos de couverture : © AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock, Nicolas Trève

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2900-0

ANNE DUFOUR ET CAROLE GARNIER

MA BIBLE
du Régime
Méditerranéen

LEDUC 

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
TOUT SAVOIR SUR LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN EN 28 QUESTIONS-RÉPONSES	11
ABÉCÉDAIRE DES BIENFAITS SANTÉ, BEAUTÉ, ÉMOTIONNELS ET MINCEUR DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN	57
ABÉCÉDAIRE DES 50 MEILLEURS ALIMENTS DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN + 10 BATTLES POUR LES CHAMPIONS DES CHAMPIONS	105
LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN EN PRATIQUE	193
ANNEXES	405
INDEX	415
TABLE DES MATIÈRES	421

INTRODUCTION

Le Régime Méditerranéen est officiellement le meilleur régime du monde. Il a pris la tête du classement du *US News&World report* en 2022. Aucun doute, selon les experts les plus exigeants : c'est celui qui protège le mieux la peau et les os, les systèmes cardiovasculaire et nerveux, les poumons et la mémoire, les seins et la prostate, les yeux et le foie, les reins et les muscles... Antidépresseur, stimulant de performances mentales, intellectuelles et physiques, c'est aussi un excellent choix pour se dépasser, se concentrer, mieux dormir, mieux digérer, protéger son microbiote intestinal, donc son immunité et son humeur, faire du sport sans s'abîmer, s'alimenter durant une grossesse, une convalescence. En plus, non restrictif et très accessible, en termes de coût comme de facilité de préparation, il est parfaitement équilibré. Avec lui, on couvre aisément tous nos besoins en protéines, bons gras, bons glucides, fibres, vitamines, minéraux, antioxydants... Une vraie potion miracle, à la fois fontaine de Jouvence et réparateur d'ADN, garde du cœur et esthétique chevronnée.

Mais le Régime Méditerranéen, c'est quoi au juste ? Comment adopter cette routine si on habite Paris, Lille, Grenoble ou Brest et que l'on est habitué à la cuisine au beurre, à la raclette, aux pommes de terre et à la tarte au sucre ?

Ma bible du Régime Méditerranéen vous offre toutes les clés pour intégrer les grands principes du meilleur régime santé du monde dans votre quotidien.

» Pizza, pasta, grappa et baklava ? (non ☹)

Pour certains, manger méditerranéen évoque un illimité de spaghettis carbonara, de pizzas 4 fromages, de bouteilles d'eau-de-vie italienne (la fameuse grappa) ou de délicieux mais déraisonnables baklavas. Fausse route. Le « vrai » Régime Méditerranéen est basé essentiellement sur les légumes, les fruits, les noix, l'huile d'olive et les fromages frais (plutôt de chèvre et de brebis), les produits de la mer. Associée à un exercice physique quotidien suffisant, cette alimentation simple, saine, naturelle et frugale garantit la meilleure santé et l'espérance de vie la plus longue.

» Manger méditerranéen aujourd'hui : l'exemple type du régime *One health*

Et puis, aujourd'hui, il n'est plus question d'envisager son alimentation comme déconnectée de sa santé, de son environnement, et de la santé des végétaux et des animaux respectivement cultivés et élevés dans le cadre d'une filière que nous devons rendre la plus éthique et la plus saine possible. Le concept de *One health* (= une seule santé) émerge enfin, peu à peu, à la faveur des « accidents » tels que le Covid-19, et des prises de conscience. En un mot : si je veux être en bonne santé, je dois manger des aliments sains et vivre dans un environnement sain. Un cercle vertueux qui commence au moment de faire ses courses, de choisir ses aliments, de « voter avec son panier ». Sur ce plan, le Régime Méditerranéen est exemplaire, prônant des produits simples, naturels, à 75 % d'origine végétale, venant « d'à côté » de chez nous et non du bout du monde ni de laboratoires ou de cuisines industrielles douteuses. Il renoue avec la tradition, l'économie au sens « le bon sens de grand-mère », qui ne nous aurait jamais servi des aliments bizarres dont elle n'aurait pas compris la composition sur l'étiquette. Du jus de cochenilles pour colorer le glaçage solide des bonbons super-colorés ? Non merci ! Gallatte de propyle, aspartame, butylhydroxyanisole, E123, E249 ? C'est quoi ça ? On n'en veut pas non plus ! Des baies de goji de Chine ? Prends plutôt des pruneaux.



TOUT SAVOIR SUR LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

en 28 questions-
réponses

POURQUOI LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

EST-IL LE MEILLEUR RÉGIME DU MONDE ?

Le Régime Méditerranéen (RM) a été consacré « meilleur régime du monde » par différents experts. Mais qu'est-ce que cela signifie exactement ? Qu'il répond à différents critères, non seulement au sujet de son impact santé mais aussi économique, écologique, etc. En détail :

» Il garantit la meilleure protection contre les maladies

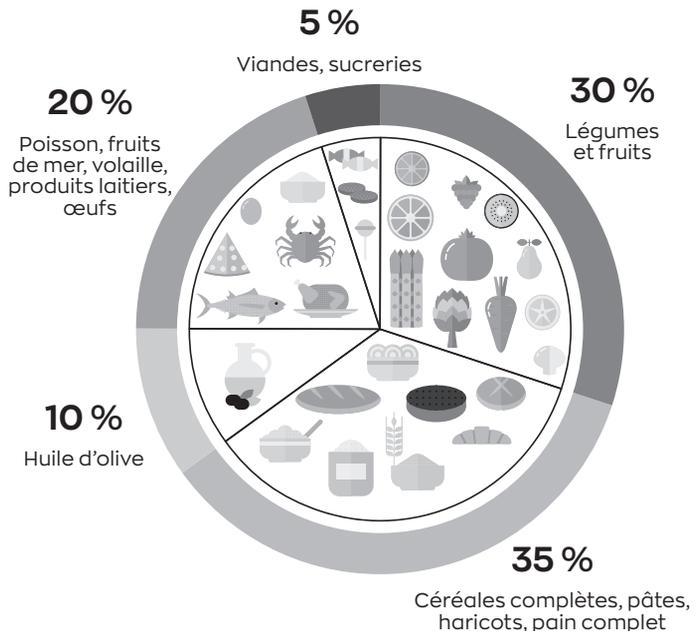
Plus personne ne discute sa supériorité sur l'ensemble des autres modèles alimentaires. Il est garant de :

- › la meilleure espérance de vie ;
- › la meilleure protection cardiaque ;
- › la meilleure protection anticancer.

À partir de là, comme le dit l'adage « qui peut le plus peut le moins », les rouages bénéfiques en œuvre profitent aussi à notre peau, notre cerveau, nos reins, notre foie, nos yeux, notre métabolisme, notre silhouette, etc.

» Il est équilibré

Toutes les familles d'aliments sont représentées, sans exception. Y compris la viande et les produits sucrés. Simple, on respecte les quantités et fréquences physiologiques de consommation et, dans chaque famille, on choisit le meilleur. Par exemple, dans la famille « graisses », c'est l'huile d'olive : pas de beurre, de margarine ou toute autre forme de lipides.



» Il suit les saisons

Le socle de ce régime, ce sont les produits bruts, frais, surtout végétaux (mais pas seulement) et naturels. Donc, fortement lié aux saisons. Or, d'une part notre corps est soumis à des rythmes biologiques incontournables – comme tous les autres animaux. Et ces rythmes internes sont en lien étroit avec notre environnement, nos conditions climatiques, de lumière, etc. D'autre part, les aliments que nous tirons du sol ou de la mer proviennent d'organismes vivants également soumis à leurs propres rythmes biologiques. Il y a donc une cohérence à manger de saison, pas seulement symbolique mais bien concrète sur le plan des apports nutritifs.

» Il est sobre, simple, facile à comprendre et à mettre en pratique

Manger méditerranéen, c'est consommer exclusivement des produits naturels, bruts, tels que « prévus par la nature » : des fruits, des légumes, des herbes, des noix... Il a nourri des milliards de personnes durant des siècles, préservant leur santé, simple à comprendre et à mettre en pratique, à cuisiner, à digérer. On est bien loin des aliments industriels, hyper-transformés, hyper-emballés, aux listes d'ingrédients à rallonge et aux additifs douteux. On peut le suivre en se ravitaillant comme d'habitude : au supermarché, au marché, chez les commerçants de quartier, ou dans les coopératives, halles aux poissons et autres lieux de vie et de commerce traditionnels. On peut aussi se faire livrer en passant commande sur Internet : souple et arrangeant, moderne et classique.

» On mange principalement...

Légumes, fruits, noix, graines, produits céréaliers (céréales complètes) et légumes secs (lentilles...), huile d'olive, fruits, poissons et fruits de mer.

» On mange un peu...

Poulet et autres volailles, œufs, yaourts, fromages frais ou affinés (« vrais » fromages).

» On mange très peu...

Viandes rouges, charcuteries, douceurs sucrées naturelles (nougat, pâte de fruits, pâte d'amande...).

» On ne compte pas les calories, on ne mesure pas la teneur en glucides ou autres « calculs »

C'est tout le contraire. On s'attache à la qualité plutôt qu'à la quantité. C'est pourquoi aucun aliment n'est interdit. Un peu de viande rouge, oui mais de qualité. Un peu de douceurs comme dans les desserts provençaux, oui mais avec des bons ingrédients. Un peu de pizza, oui mais pâte fine et pleine de légumes. Un peu de pâtes, oui mais avec des légumes et des herbes aromatiques. Un peu de produits laitiers, oui mais avec du lait de bonne qualité et sans sucre ni additifs ajoutés. Etc.

» Il est écologique et « one health »

Basé principalement sur les aliments d'origine végétale, il ne recourt que faiblement à la viande, aux poissons et fruits de mer, dont on sait l'impact écologique moins bénéfique. Il est même de plus en plus souvent suivi sous sa forme 100 % végétarienne. Étant entendu que, peu importe la version que l'on suit – avec ou sans viandes, poissons, coquillages, céréales avec ou sans gluten... –, le principal est de s'attacher à la qualité du produit. Blé (pâtes, pain...), tomates, basilic et figes doivent être bien cultivés, œufs, poulets et crevettes, sauvages ou bien élevés. De la qualité des sols et de l'air, de la nourriture et des soins prodigués aux animaux d'élevage, de l'absence ou non de pesticides sur les cultures... dépendent la santé des végétaux et animaux. Que nous mangeons. Donc, de cela, découle directement la qualité de ce que l'on met dans notre bouche, donc le résultat sur notre santé. C'est le principe « one health ».

» Il ne coûte pas cher

Bien sûr, on peut considérer que la langouste et les oursins font partie des ingrédients de ce régime, tout comme les fruits et légumes rares, le miel premium et les huiles très onéreuses. Mais l'esprit même du RM est d'être accessible à

tous. Nous vous proposons p. 36 les stars du rapport qualité/prix pour chaque catégorie d'aliments.

» Il est convivial et dans le partage, généreux, abondant

Ce n'est pas « chacun mange dans son coin » mais plutôt « on prépare un plat pour tout le monde, famille, amis, collègues, et on le déguste tous ensemble ». Nous sommes aux antipodes d'un régime restrictif. Chacun se sert selon son appétit, les quantités ne sont pas calibrées, on ne raisonne pas en termes de calories ou de taille de portion, mais de plaisir et d'envie de manger, tout simplement. Quitte à ajouter dans son assiette un peu plus d'aromates ou d'épices pour obtenir son goût préféré. Cet aspect rassembleur est probablement l'une des raisons majeures pour lesquelles le RM traverse les décennies en conservant son statut envié de meilleur régime du monde : souvent imité, jamais égalé et encore moins dépassé, parce qu'il ne se penche pas seulement sur l'aspect purement nutritionnel de ce que l'on met dans sa bouche, mais s'occupe aussi du pourquoi, comment, avec qui, etc. Bref, des co-pains (= personnes avec qui l'on partage le pain, l'étymologie de ce terme). Même les animaux du foyer peuvent profiter des bienfaits du RM. Si, c'est prouvé aussi.

QUEL EST VOTRE MED DIET SCORE ?

CALCULEZ VOTRE SCORE MÉDITERRANÉEN

(DONC VOTRE PROTECTION SANTÉ)

Les scientifiques ont mis au point plusieurs indices pour évaluer « à quel point » on est « Régime Méditerranéen addict ». Plus on coche de « Oui », plus on l'est, et plus les marqueurs cliniques et biologiques confirment une protection, notamment cardiaque. En voici une version simplifiée.

Je mange...	Remarques	Fréquence/ quantité	Oui	Non
Des légumes verts	Crudités, soupes, légumes cuits...	2 fois ou + par jour	1	0
Des fruits	Crus ou cuits, nature	2 fois par jour	1	0

Je mange...	Remarques	Fréquence/ quantité	Oui	Non
Des céréales complètes (riz, pâtes, pain...)	Tartines, accompagnement des légumes...	2 fois ou + par jour	1	0
Des légumineuses (lentilles, haricots, pois...)	En salade, soupe, garniture chaude...	2 fois ou + par semaine	1	0
Des noix/noisettes/pistaches...	Nature, ni salées ni grillées	1 poignée par jour	1	0
Des herbes aromatiques, câpres, épices, cornichons, moutarde, oignons, échalote, ail...	Des super-bonus santé, qui, en plus, remplacent le sel et le sucre	À chaque repas	1	0
De l'huile d'olive	... et des olives tant qu'on y est	2 c. à s. ou + par jour	1	0
Des poissons et fruits de mer	Crus ou cuits, mais nature (pas de nuggets et autre surimi !)	2 fois ou + par semaine	1	0
Des œufs (2 à 4/semaine), fromages, yaourts	Des produits laitiers nature, simples, de bonne qualité. Des œufs labellisés.	2 fois ou + par jour	1	0
Des viandes blanches, rouges, volailles	Forcément nature, pas « industrielles » (pas de jambon rose fluo, de charcuterie bas de gamme, de boulettes douteuses...)	2 fois par semaine	1	0
Avec mes proches	Pas seul devant un écran de TV ou de téléphone	1 fois ou + par jour	1	0

Et aussi

Activité physique	Marche, jardinage, étirements, mouvements, danse + sport	1 heure ou + par jour	1	0
Score total				

- ✦ **De 10 à 12 points.** Un futur centenaire, continuez ! Vous êtes proche des habitudes idéales méditerranéennes. Le Régime Méditerranéen n'est pas qu'affaire de nourriture, mais aussi de style de vie : rythme plus cool, repas convivial avec la famille ou les amis, horaires réguliers, vie saine « en plein air » avec de l'activité physique chaque jour... et même une sieste, pourquoi pas ?
- ✦ **De 7 à 9 points.** Pas mal du tout. Avez-vous pensé à opter pour des aliments plus locaux, ou plus de saison, ou en faisant vous-même la cuisine, trois éléments clés du Régime Méditerranéen.
- ✦ **De 4 à 6 points.** Vous êtes sur la bonne voie. Un effort encore pour un vrai grand pas préventif : pensez « global » plutôt que de focaliser sur un ou deux points seulement. Par exemple, remplacer votre huile habituelle (tournesol ? un mélange ?) ou votre beurre ou crème par de l'huile d'olive,

et vos classiques « desserts » par des fruits, c'est très bien. Mais insuffisant. Une réforme alimentaire est souvent la meilleure façon de s'immerger dans un nouveau mode de vie peut-être éloigné du vôtre, mais dont vous retirerez des bénéfices inestimables.

- › **De 0 à 3 points.** On reprend tout à zéro et on met en place une hygiène de vie protectrice. Vous partez de loin. Mais l'avantage, c'est que votre marge de progression est énorme. Vous allez très vite constater de grandes différences sur votre sommeil, votre humeur, votre niveau d'énergie, votre peau, votre confort digestif. Vous n'aurez plus envie de revenir en arrière une fois ces avancées acquises, c'est certain !

QUELLES SONT LES RAISONS DE PASSER AU RÉGIME MÉDITERRANÉEN ?

Manger méditerranéen est idéal à tout point de vue : santé, bien-être, gustatif, convivialité, financier, écologique... De très nombreuses molécules protectrices ont été identifiées au cœur de ses aliments, au point qu'on dit de lui qu'il fait de la chimioprévention (« prévention chimique antimaladies »). Mais il n'y a pas que ça ! Il y a aussi...

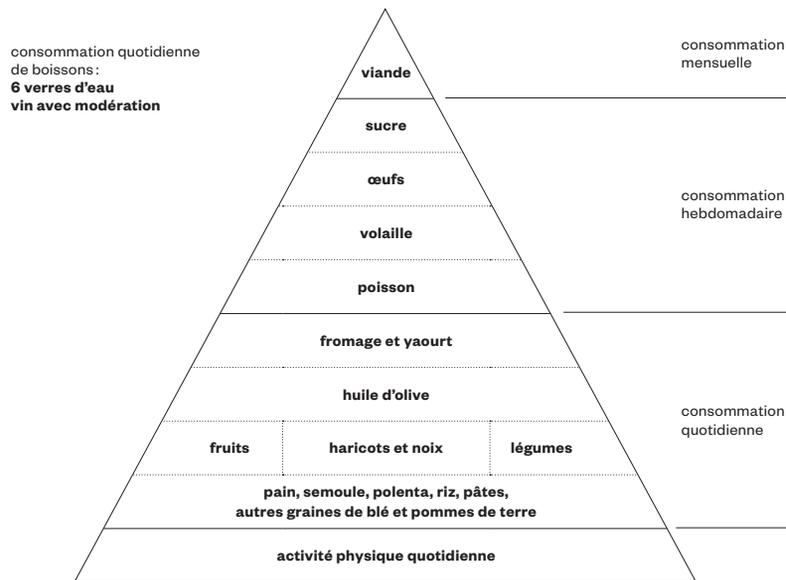
1. Il est super-savoureux, agréable et convivial.
2. Il est très facile à suivre même quand on est nul en cuisine.
3. C'est le meilleur protecteur cardiaque.
4. C'est le meilleur protecteur anticancer.
5. C'est le meilleur anti-âge. Il allonge même les télomères, ces « capuchons » à l'extrémité de nos chromosomes, qui protègent notre matériel génétique.
6. Il épate : plein de couleurs dans l'assiette et des cuissons/préparations ultrasimples.
7. Il n'écarte aucun aliment, il est très équilibré et pas du tout farfelu.
8. Il a fait ses preuves santé au cours de centaines d'études scientifiques.
9. Il rapproche, rassemble : manger ensemble, tranquillement, lentement, fait partie de ses piliers.
10. Il est plus efficace pour une belle peau et de beaux cheveux que tous les cosmétiques du monde (la beauté vient de l'intérieur !).
11. Il est basé sur des produits frais, simples, non transformés.
12. On peut le suivre même avec peu de moyens, en misant sur les surgelés ou les conserves « nature ».

13. Il n'est pas végétarien, et encore moins végane : on mange de la viande, du poisson, des œufs, mais en petite quantité.
14. Il est à la fois généreux (grandes portions de légumes) et frugal (petites portions de produits animaux).
15. Il respecte les saisons et la planète (faible empreinte carbone).
16. Les aliments poussent « chez nous », c'est un modèle alimentaire locavore.
17. Il est parfait pour les sportifs, surtout en période d'entraînement et après une compétition fatigante (pour la compétition, certains doivent diminuer les fibres).
18. Il est très recommandé en cas de maladie chronique, de traitement au long cours, de convalescence, de toute fatigue liée à une maladie « qui dure ». Car il protège l'organisme d'un stress oxydatif aggravant la fatigue, les douleurs, les inflammations, l'anxiété...
19. Il convient à tous les âges de la vie, donc il est parfait « à la maison », pour tous.
20. Il intègre l'activité physique et le repos.

IL EXISTE DEPUIS COMBIEN DE TEMPS ?

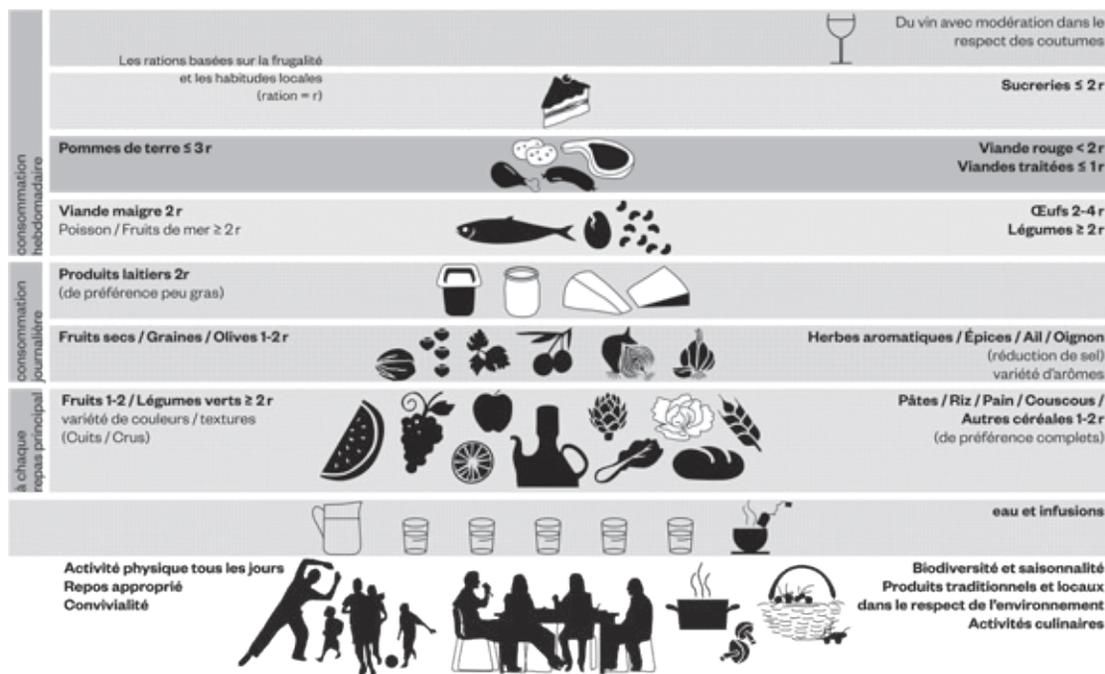
Depuis que les populations vivant autour de la Méditerranée existent ! Enfin, ce n'est pas tout à fait exact, ni tout à fait précis. En réalité, le RM tel qu'on l'entend aujourd'hui est plus un concept qu'une réalité tangible. Et en plus, ce concept a été étudié, analysé, pour ne pas dire imaginé par un Américain, et non par un habitant du pourtour méditerranéen. Juste après la Seconde Guerre mondiale, les chercheurs du monde entier, et surtout aux États-Unis, se penchent sur ce grave problème : pourquoi y a-t-il de plus en plus de gens qui meurent de maladies cardiaques ? Ancel Keys, l'un d'entre eux, est persuadé que le cholestérol est le grand/seul coupable puisque, à l'époque, on pense qu'il bouche les artères. Au fil de ses voyages dans les pays nordiques, au Japon et ailleurs, il observe que les personnes vivant dans les pays méditerranéens semblent relativement protégées par ces maladies fatales, et il en attribue la raison principale à leurs habitudes alimentaires. Il rédige plusieurs livres et affine son idée, élabore des recommandations qui prendront petit à petit la forme d'une pyramide alimentaire, puisque c'est ainsi que nous matérialisons les concepts diététiques dans notre monde contemporain (il est amusant de constater que cette pyramide elle-même évolue. Si l'on compare celle de 1993 et celle de 2011, il y a un monde de précisions !). Au fil du temps, l'idée d'Ancel Keys est bien sûr reprise, étudiée, validée par d'innombrables études scientifiques ?

LA PYRAMIDE DE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE DE 1993



Source: Conférence internationale sur les diètes méditerranéennes, Boston, 1983.
© Oldways Preservation & Exchange Trust (1994).

LA PYRAMIDE DE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE DE 2011



Source: Huileries Cogliata International sur la diète méditerranéenne, Barcelone, 2010.
© Fundación Dieta Mediterránea

LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE EST DONC SEULEMENT UN CONCEPT « SANTÉ/NUTRITION » ?

Pas du tout, c'est aussi, et peut-être surtout, le socle d'une culture commune, d'une façon de manger et de « vivre » l'expérience culinaire à travers des prismes communs. Raison pour laquelle, non content d'être hissé au 1er rang des régimes santé du monde (palme d'or !), il est aussi le premier régime « international » (= qui regroupe plusieurs pays) classé au patrimoine immatériel de l'humanité par l'Unesco. Et même, si on fouille encore un peu, un geste culinaire typiquement méditerranéen est lui aussi classé au patrimoine immatériel : c'est celui du vrai pizzaiolo, qui fait danser les pizzas, la pâte vivante et « volante » entre ses mains expertes. Car s'il y a bien une recette qui concentre à elle seule l'esprit de la diète méditerranéenne, c'est la pizza ! Du blé, de l'eau, de la sauce tomate : tout est là. On peut y ajouter mille ingrédients, mais la base de la napolitaine, c'est ça, et ça répond aux exigences clés de ce modèle alimentaire : le partage, la gaieté, des ingrédients hypersimples, sobre et peu coûteux...

POUR QUELLES RAISONS A-T-IL ÉTÉ ÉLU MEILLEUR RÉGIME SANTÉ DU MONDE ?

Nous pourrions en énumérer bien plus encore mais commençons déjà par celles-ci.

1. Anti-inflammatoire, antioxydant, il ralentit le vieillissement.
2. Il réduit le risque de décès de 20 %, toutes maladies confondues. Aucun médicament, aucun traitement ne fait aussi bien.
3. Il protège le cœur et prévient les accidents cardiaques – infarctus, « attaque » cérébrale.
4. Il fait baisser le cholestérol et la pression artérielle.
5. Il diminue la menace de démence, de maladie d'Alzheimer, de Parkinson, et des troubles dégénératifs en général.
6. Il prévient le diabète de type 2 et aide à équilibrer la glycémie.
7. Il aide à retrouver un poids de forme et une silhouette harmonieuse.
8. Il donne au cerveau les moyens d'être au top de ses performances – mémoire, compréhension, concentration...

9. Il protège les yeux des maladies dégénératives – cataracte, dégénérescence maculaire...
10. Il renforce les muscles et aide à récupérer en cas de blessure – senior, accident, opération chirurgicale, sport.
11. Il est excellent pour le tube digestif et le microbiote intestinal.
12. Il semble idéal pour le système nerveux, aussi bien en « routine » pour le nerf vague par exemple, qu'en prévention de maladies dégénératives comme la sclérose en plaques.
13. Il est anticaries, bon pour les dents et les gencives.
14. Il aide à mieux contrôler le stress, l'anxiété, les troubles de l'humeur, et réduit les risques de dépression.
15. Il favorise la relaxation et le sommeil.
16. Il soutient la fertilité des deux parents et accompagne au mieux la future maman.
17. Il renforce la densité osseuse et musculaire, notamment chez les femmes ménopausées, donc aide à garder une belle autonomie et à lutter contre l'ostéoporose.
18. Il nourrit de l'intérieur la peau, les ongles, les cheveux... il rend plus beau.
19. Il favorise la croissance, réduit le risque de surpoids, d'asthme et d'hyperactivité chez l'enfant et l'adolescent.
20. Il atténue le syndrome prémenstruel et les règles douloureuses.
21. Il protège la peau et les muqueuses, y compris de la sécheresse buccale, oculaire et vaginale.
22. Il divise par deux les troubles de l'érection et soutient la libido.
23. Il réduit le risque de développer un cancer de la prostate (= une fois un cancer précocement diagnostiqué, le RM semble ralentir sa progression).
24. Il protège le foie, sain ou atteint d'un trouble.
25. Il prévient les calculs rénaux (coliques néphrétiques), essentiellement imputables aux protéines animales, charcuteries, alcool et insuffisance de végétaux.
26. C'est le modèle alimentaire idéal contre les douleurs articulaires, y compris les rhumatismes inflammatoires, la polyarthrite rhumatoïde ou la maladie de Bechterew.

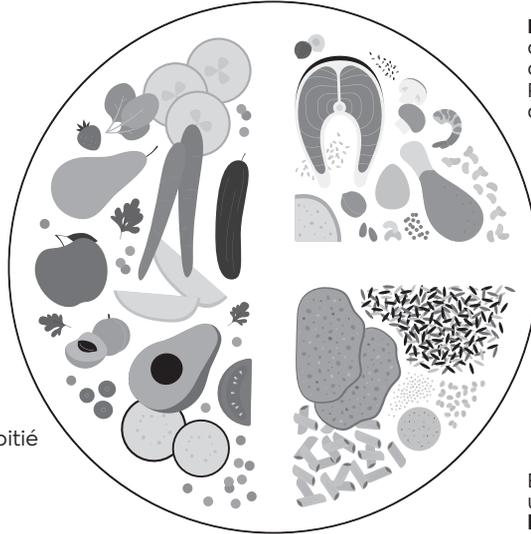
À QUOI RESSEMBLE UNE ASSIETTE IDÉALE TYPE DE RÉGIME MÉDITERRANÉEN ?

Graisses : huile d'olive et noix (ou autres oléagineux). Pas de beurre, de margarine, de crème ni d'huile de tournesol ou d'arachide.

Herbes, épices, aromates (cornichons, câpres...) : à volonté.

Légumes : la moitié de l'assiette.

Fruits : trois à quatre par jour (en morceaux, pas en jus).



Protéines : viande, poisson, crustacés, coquillages, œuf : un quart de l'assiette. Fromage frais, charcuterie de bonne qualité : parfois.

Bons glucides : céréales/féculents : un quart de l'assiette.

En boisson, uniquement de l'eau (pétillante si vous voulez).

COMMENT PARLER D'UN RÉGIME MÉDITERRANÉEN UNIQUE ALORS QUE L'ON MANGE DIFFÉREMMENT EN GRÈCE EN ESPAGNE OU AU MAROC ?

Effectivement, plus d'une vingtaine de pays sont regroupés dans la zone du pourtour méditerranéen. Mais s'il y a des différences entre eux, notamment au moment du dessert – on mange plutôt des fruits en Crète et des pâtisseries au miel en Algérie ou au Maroc –, ce sont surtout les points communs qui frappent. Tous ces pays fondent leurs repas sur les végétaux, le peu de viande et de sucre, les grandes quantités d'huiles végétales et de noix.

À l'inverse, avec des jumelles, on pourrait distinguer des dizaines, probablement même des centaines de variantes du RM. Par exemple le régime Pioppi, qui nous vient de Naples, ou le régime Nuova Zona, aussi nommé Zona italiana*, de la région de Si, qui reprend globalement les codes classiques du RM mais en intégrant davantage des pâtes et de l'huile d'olive. Forcément, puisqu'il émane de nos amis italiens. Toujours le même objectif : faciliter l'équilibre du glucose sanguin et donc de l'insuline, mais plus largement des hormones. Il s'agit bien sûr de quantités mesurées, à garder à l'esprit lorsque vous préparerez votre recette préférée parmi celles que nous vous suggérons (pasta).

TOUS LES RÉGIMES « SANTÉ » SONT PAREILS, PAR EXEMPLE AU JAPON OU EN ISLANDE ON MANGE AUSSI DES LÉGUMES ET DES GRAINES ?

Oui, mais non. Il existe de nombreuses différences avec le régime Okinawa ou le régime nordique. On ne construit pas ses repas de la même manière, et on ne mange pas forcément de crudités ici ou là. Les pays nordiques n'ont, par définition, pas la même agriculture que les pays du Sud : plus de légumes racines, d'avoine, de poissons sucrés et de petites baies au Nord, plus de lentilles, de coquillages juste pêchés et de fruits et légumes gorgés d'eau au Sud. En Asie, peu de céréales et pas de pain, du thé, de nombreux produits fermentés et des algues, mais pas en Grèce, etc.

QUI DEVRAIT LE SUIVRE ?

Le Régime Méditerranéen est connu pour prévenir les accidents cardiaques. Partant de ce postulat, toutes les personnes possédant un cœur, dans le sens muscle cardiaque, seraient bien inspirées de tout faire pour le garder en bon état de marche. Donc, nous tous. Spécialement les personnes ayant déjà subi

* Comparé au célèbre régime Zone américain, du D^r Barry Sears car les ratios des macronutriments sont à peu près les mêmes... mais les aliments eux-mêmes, pas du tout ! Pas les mêmes céréales, pas les mêmes fruits et légumes, etc. Et ça change tout.

un accident ou un incident cardiaque, ou avec une tension artérielle trop haute, ou trop de cholestérol, ou encore ayant des antécédents familiaux dans ce domaine. Papa ou maman ont fait un infarctus ou un AVC ? Ou les deux ? Un bon conseil : mangez méditerranéen. Mais ce n'est pas la seule raison pour laquelle c'est un bon pari pour l'avenir. L'exceptionnelle protection santé offerte par ce régime n'est pas uniquement due à la prévention artérielle.

Ce modèle alimentaire influence positivement un grand nombre de paramètres métaboliques, hormonaux, intestinaux (dont notre microbiote intestinal) et anti-inflammatoires. Son intervention bienveillante est donc vaste, d'où l'intérêt de l'adopter dans toutes les familles, à tout âge, pour une protection maximale tous azimuts. Chacun peut profiter pleinement de ses bienfaits : l'enfant, l'adolescent, la femme enceinte, l'adulte jeune et moins jeune, le sportif de haut niveau (et du dimanche), la personne atteinte d'arthrose, de diabète, de troubles digestifs... Non que le Régime Méditerranéen soigne tout (cela n'existe pas), mais il est le plus physiologique, le plus adapté à nos besoins, à nos cellules. Voilà pourquoi c'est bien un modèle alimentaire, à suivre toute la vie, plutôt qu'un régime au sens « début et fin, objectif minceur, contraintes ».

QUE PEUT-IL APPORTER AUX ENFANTS ?

Parlons chiffres. Les études montrent qu'à facteurs équivalents (âge, sexe, lieu de vie, statut économique et social), les enfants bénéficient eux aussi des bienfaits du RM.

- *Ils ont 15 % de risques en moins de devenir en fort surpoids/obèses.*
- *Ils ont moins tendance à l'hyperactivité et se concentrent mieux, mémorisent mieux.*
- *Ils ont moins de risques de devenir asthmatiques.*

Mais ce qui nous paraît prioritaire, c'est surtout d'adopter, dès le plus jeune âge, de « bonnes habitudes », et d'apprendre à « bien manger » en s'amusant. Sans se stresser avec des calories, des interdits, des calculs compliqués. Ce qui n'empêche en rien de profiter, les jours de fête, des douceurs préparées par les parents (les siens ou ceux des copains qui invitent). Une relation saine et décomplexée à la nourriture, la compréhension très tôt qu'il y a « les aliments du quotidien » et « les aliments de fête » (= pas d'interdiction, juste des règles simples). De quoi leur faciliter grandement la vie ensuite, c'est le meilleur

cadeau que vous puissiez leur faire. Le RM est aussi un modèle alimentaire familial par excellence : on va ensemble « faire le marché » le dimanche, on peut cuisiner, pâtisser ensemble, on parle des aliments, des saisons. On choisit ensemble, on prépare ensemble, on déguste ensemble. C'est doux !

ET AUX ADOLESCENTS ?

Burgers, frites, Sunday, sodas, céréales du petit-déjeuner, lait, biscuits, bonbons... Le fait est là : la plupart des adolescents d'aujourd'hui mangent quasiment exactement l'inverse du Régime Méditerranéen. Et ne font pas suffisamment d'activité physique. Des chercheurs se sont penchés sur des études pour rassembler des informations intéressantes sur l'alimentation de nos ados (chéris). Ils ont établi 3 repères clés : 1. la consommation de fruits et légumes/légumineuses (généralement corrélée avec le niveau d'activité physique) ; 2. la consommation de sel ; 3. l'adhésion au Régime Méditerranéen. Bilan rapide : 1. les recommandations sont de 400 grammes de fruits et légumes par jour (ou 5 portions) – ils sont loin en deçà ; 2. ils sont censés ne pas dépasser les 5 grammes de sodium par jour – ils sont loin devant ; 3. dans les pays méditerranéens (au moins !) ils sont censés... manger méditerranéen – ils en sont très, très loin. Et tout cela, qu'ils vivent en Europe, aux États-Unis ou en Océanie.

C'est un problème. Pour « tout de suite », car le RM les aiderait à mieux se concentrer en classe, avoir une plus belle peau, des émotions plus équilibrées.

Et pour « plus tard », puisque l'adolescence est, par exemple, le meilleur moment pour se fabriquer un squelette fort. C'est le fameux *peak bone mass* : à 16,5 ans pour les filles, 18,1 ans pour les garçons – on est au maximum de la masse osseuse atteinte. Par la suite, il n'aura de cesse de s'affaiblir, donc plus on aura un os fort à ce moment-là, plus on a de chances de conserver de « vieux os » pour plus tard. Mais autant le préciser (même si n'importe quel parent d'ado le sait déjà) : ce n'est pas du tout un discours qui peut les intéresser, même de loin. Pareil si on leur parle système nerveux ou prévention cardiaque. En revanche, si vous leur expliquez qu'en mangeant RM ils auront moins de boutons et seront plus en forme, vous aurez probablement une écoute au moins vaguement attentive.

C'EST QUOI LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN VERT (GREEN RM) ?

C'est le RM mais avec encore moins de viande et poissons, et encore plus de végétaux, surtout ceux très riches en molécules phytochimiques de la famille des flavonoïdes. Ce label « green RM » est scruté à la loupe par certains chercheurs, qui constatent des bienfaits santé encore plus marqués, en tout cas sur certains organes. Le foie, par exemple, chez les personnes atteintes d'une stéatose (voir p. 81), mais probablement est-ce le cas pour d'autres troubles. Cependant, il faut aussi prendre en compte l'acceptation : êtes-vous d'accord pour manger radicalement différemment sur le long terme ? Et appréciez-vous ces nouvelles habitudes ? C'est à voir.

VÉGÉTARIEN ET MÉDITERRANÉEN, COMPATIBLES OU PAS ?

Le Régime Méditerranéen est basé sur une forte consommation de végétaux. Si sa version traditionnelle inclut des produits de la mer (poissons, coquillages, crustacés) et de la viande (agneau, porc...), elle reste avant tout ultra-riche en légumes, fruits, aromates. Il n'y a qu'un petit pas à faire pour devenir 100 % végétarien, en remplaçant viande et poisson par œuf et fromage, et en augmentant un peu les apports en céréales/légumineuses/noix/graines. C'est même peut-être la manière la plus simple de faire ses premiers pas végétariens sans se tromper. Amusant : voilà quelques années, des chercheurs ont comparé les deux modèles alimentaires (méditerranéen et végétarien) pour essayer de déterminer lequel était le plus protecteur pour le cœur. Bilan : quasiment équivalent, avec une seule légère différence puisque la team « RM » remarquait une baisse plus marquée en triglycérides, tandis que la team « végé » (lacto-ovo, donc mangeant produits laitiers et œufs, mais ni viande ni poisson) avait, de son côté, plus de diminution du LDL-cholestérol.