

MARIE BORREL

Préface de Azra Piralic, naturopathe

# PIOPPI : LE NOUVEAU RÉGIME CRÉTOIS

Les vertus santé, longévité, beauté, bien-être  
de l'alimentation méditerranéenne



**INCLUS : LES 150 MEILLEURES RECETTES  
+ 60 MENUS SANTÉ SUR MESURE**

**L E D U C . S  
P R A T I Q U E**

La manière dont nous mangeons exerce une influence directe sur notre santé. La majeure partie des maladies chroniques (diabète, excès de cholestérol, troubles cognitifs...), qui constituent les principaux problèmes de santé dans notre société, pourraient être évitées si nous mangions de manière à satisfaire les vrais besoins de notre organisme. Force est donc de trouver un mode alimentaire simple qui satisfasse à la fois notre organisme et notre palais.

Ce régime existe ! **C'est Pioppi : le nouveau Régime crétois...**

### **Au menu :**

- **Les grands principes de l'alimentation méditerranéenne :** fruits et légumes frais, moins de viande et plus de poisson, fromages frais de chèvre ou brebis, huiles d'olive et de colza, un peu de bon vin rouge...
- **La santé au rendez-vous :** allergies, cancers, cholestérol, troubles de l'humeur, diabète, douleurs... les principaux bienfaits de cette alimentation traditionnelle ensoleillée.
- **Une alimentation saine dans une hygiène de vie saine :** rire, bouger, bien respirer, éliminer... les outils pour donner à votre corps toutes les chances de s'épanouir.
- Potages d'été et d'hiver, entrées 100 % Méditerranée, délices venues de la mer, viandes sans sucis, légumes de toutes les couleurs, régals de céréales, desserts tout doux... **150 recettes méditerranéennes savoureuses et faciles.**

## **4 SEMAINES DE MENUS SANTÉ : ANTICHOLESTÉROL, MINCEUR, ANTI-ÂGE, ANTISTRESS.**

**Marie Borrel**, journaliste santé, est l'auteure de nombreux livres santé, bien-être, cuisine, dont *Soulager l'arthrose sans médicaments*.

**Azra Piralic** est naturopathe à Toulon.

ISBN : 979-10-285-1463-1



9 791028 514631

**19 euros**  
Prix TTC France

**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**

Rayon : Santé



DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes petites recettes magiques régime crétois*, 2018.

*Mes petites recettes magiques « spécial thyroïde »*, 2018.

*Détoxifier son foie sans médicaments*, 2017.

*Ma bible des symptômes et des maladies* (avec Philippe Maslo), 2017.

*Bien digérer (enfin !) sans médicaments*, 2016.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Design couverture : Antartik

Photos couverture : AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1463-1

MARIE BORREL  
Préface de Azra Piralic, naturopathe

# PIOPPI : LE NOUVEAU RÉGIME CRÉTOIS

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



# SOMMAIRE

PRÉFACE DE AZRA PIRALIC, NATUROPATHE	7
INTRODUCTION	11
RÉGIME PIOPPI ET RÉGIME CRÉTOIS : LES GRANDS PRINCIPES	25
RÉGIME PIOPPI, RÉGIME CRÉTOIS : LA SANTÉ AU RENDEZ-VOUS !	41
LES ALIMENTS MÉDITERRANÉENS : UN CADEAU POUR VOTRE SANTÉ !	61
UNE ALIMENTATION SAINÉ DANS UNE HYGIÈNE DE VIE SAINÉ	93
150 RECETTES SAVOUREUSES ET FACILES	101
QUELQUES MENUS POUR COMMENCER...	265
ANNEXE	
LE CALENDRIER DES PRODUITS DE SAISON	279
INDEX	287
TABLE DES MATIÈRES	291



# PRÉFACE

## DE AZRA PIRALIC, NATUROPATHE

**N**os habitudes alimentaires soulèvent beaucoup de questions aujourd'hui. Il est souvent difficile de revenir dessus et de les modifier, cependant cela se révèle nécessaire. En effet, de plus en plus de personnes s'inquiètent pour leur santé. Les maladies modernes dites de « civilisation » sont nombreuses, mais comment faire pour rééquilibrer la balance et favoriser un retour à la pleine santé ?

Bien sûr, manger implique le plaisir gustatif, et cela a son importance. Alors si l'on peut l'associer à une hygiène alimentaire bénéfique pour être en pleine forme, cela ne peut qu'être encouragé. Et ce n'est pas facile dans notre société consumériste où les goûts sont poussés à l'extrême avec des aliments contenant trop de sucre, de sel, de mauvais gras, allant jusqu'à créer de faux aliments industriels avec les exhausteurs de goût, les conservateurs, les agents de texture...

Notre santé en est grandement impactée, d'où la nécessité absolue de revenir à des aliments simples et naturels. C'est bien là le propos de ce livre sur le régime Pioppi, le régime crétois et, plus largement, l'alimentation méditerranéenne.

De nombreuses questions nous interpellent. Comment bien se nourrir pour être en bonne santé et le rester ? Comment allier plaisir du palais et équilibre nutritionnel ? Comment se sentir mieux dans son assiette ? Comment faire les choix alimentaires les plus justes par rapport à nos besoins vitaux ? Et quels sont ces besoins vitaux ?

Il s'agit de répondre à notre organisme en lui apportant les grandes sources nutritionnelles que sont les protéines, les lipides, les glucides, les vitamines, les enzymes, les oligoéléments et minéraux. Manger équilibré c'est consommer chaque jour des aliments qui vont nous apporter l'ensemble de ces éléments nutritifs pour couvrir nos besoins vitaux et assurer le métabolisme du corps humain.

L'alimentation est la base en naturopathie. C'est le pilier de la bonne santé. Le régime Pioppi, comme le régime crétois et plus largement l'alimentation méditerranéenne, sont des illustrations quasi parfaites de ce que l'on pourrait qualifier de mode alimentaire idéal pour la santé. Hippocrate disait il y a plus de 2 000 ans que l'alimentation devrait être notre seule médecine. Autrement dit : s'alimenter correctement devrait être la base d'une santé optimale. Les Grecs savent de quoi ils parlent dans ce domaine, et leur régime crétois fait aujourd'hui l'unanimité en termes de bonne hygiène de vie, tout comme le régime Pioppi.

Tous les bons principes d'une diététique équilibrée et saine se retrouvent donc dans ces fameux régimes : moins de viande, moins de laitages, pas de sucre (en dehors des fruits et du miel), une consommation raisonnable de céréales et de légumineuses, des plantes aromatiques et des épices à foison, des produits de la mer (poissons, coquillages, crustacés...) en proportion suffisante, et des fruits et légumes en très grande quantité. De plus, la consommation de bons gras est à l'honneur avec les bonnes huiles (surtout la fameuse huile d'olive grecque) ainsi que des fruits secs oléagineux (noix, amandes...), ce qui favorise un apport très équilibré sur tous les plans. Dans tous les cas, n'oubliez pas de mastiquer lentement chaque bouchée afin de la savourer et de faciliter la digestion. Mangez dans le calme (aussi

souvent que possible). Et, bien sûr, je vous encourage à manger de préférence bio, de culture locale et de saison.

Au fil des pages, vous allez apprendre à préparer de délicieux mets, à vous servir des épices et des herbes, à cuisiner autrement, à retrouver le vrai goût des aliments... C'est à ce voyage que nous invite Marie Borrel dans ce livre aux recettes savoureuses et excellentes pour notre santé.

Les idées que l'on retrouve dans ce livre rejoignent d'autres préconisations fréquentes aujourd'hui : éviter les produits transformés et industriels qui polluent notre planète et notre corps, et privilégier les aliments naturels. Ceux-ci favorisent non seulement la bonne santé des hommes, mais aussi une bonne santé écologique puisqu'ils sont, par définition, biodégradables et n'entraînent pas de pollution environnementale. En suivant l'exemple méditerranéen, vous êtes ainsi certain à la fois de manger sainement, d'éviter le gaspillage alimentaire et de freiner la production des déchets nocifs pour la faune et la flore.

Dans notre société moderne où tout va trop vite et où nous sommes constamment tentés par la nourriture rapide (les fameux fast-foods), le livre de Marie Borrel nous invite à prendre le temps pour adopter des changements bénéfiques et nécessaires à notre santé et celle de notre planète. On a beaucoup entendu parler des docteurs Kousmine et Seignalet, ou bien encore du docteur Valnet. Ils ont été parmi les pionniers dans les recherches modernes sur l'alimentation et favorables à cette alimentation de type méditerranéen qui fait la part belle à la consommation généreuse de végétaux et de bons gras. De nombreuses recherches scientifiques tendent à prouver qu'aujourd'hui, notre alimentation n'a rien d'un médicament. Au contraire : c'est souvent elle qui est à l'origine de nos problèmes de santé. Du coup, c'est elle la clé majeure du retour à la santé.

Ce livre s'inscrit pour moi dans cette belle lignée et remet au goût du jour une très saine base alimentaire pour chacun au quotidien. Ce superbe outil d'infos, de conseils pratiques et de recettes que nous

transmet Marie Borrel est un ouvrage facile et accessible à tous. Il est indispensable à ceux qui font déjà attention à leur alimentation, comme à ceux qui ont décidé de se prendre en main. Bonne lecture et surtout régalez-vous !

AZRA PIRALIC,  
naturopathe

# INTRODUCTION

**C**e n'est plus un secret pour personne : la manière dont nous mangeons exerce une influence directe sur notre santé. La majeure partie des maladies chroniques (diabète, excès de cholestérol, douleurs diverses, troubles cognitifs, problèmes de sommeil, difficultés digestives...), qui constituent les principaux problèmes de santé dans notre société, pourraient être évitées si nous mangions de manière à satisfaire les vrais besoins de notre organisme. La communauté scientifique et médicale est unanime à ce sujet.

Force est donc de trouver un mode alimentaire simple qui satisfasse à la fois notre organisme et notre palais, car il est illusoire d'imaginer modifier sa manière de manger sans que le plaisir soit au rendez-vous. Ce régime existe ! C'est l'alimentation méditerranéenne, qui se décline sous diverses appellations : régime crétois, régime Pioppi...

## DE LA GRÈCE AU SUD DE L'ITALIE...

Disons-le tout de suite : il ne s'agit pas d'un régime au sens restrictif du terme. Au programme, ni privations ni interdits. Il s'agit plutôt de réformer ses habitudes alimentaires en douceur, en privilégiant des conduites favorables à la santé. Et surtout, sans renoncer au plaisir !

Dès que l'on parle de réforme alimentaire, une question essentielle se pose : Pourquoi mangeons-nous ? Une première réponse s'impose : si nous nous nourrissons plusieurs fois par jour, c'est avant tout pour

fournir à notre corps l'énergie dont il a besoin pour fonctionner. « Se nourrir, écrit le docteur Michel de Lorgeril, c'est d'abord apporter les calories (l'énergie) nécessaires à nos organes, mais pas trop : ces apports doivent s'équilibrer avec nos besoins\* ». Ce médecin spécialisé en cardiologie s'intéresse depuis longtemps à l'impact de l'alimentation sur la santé, notamment cardiovasculaire. Et pour lui l'alimentation méditerranéenne constitue une solution à de nombreux problèmes.

Il explique : « Se nourrir est plus qu'une question d'énergie. Il faut aussi alimenter nos métabolismes. » Ceux-ci sont nombreux et très différents les uns des autres. Le corps humain est une extraordinaire organisation, d'une exceptionnelle cohérence, dont les innombrables rouages sont tous en relation les uns avec les autres. Chaque organe, chaque tissu, chaque fonction a ses propres besoins. Une fois posée cette constatation, nous ne sommes pas très avancés. Quels sont les besoins majeurs de notre corps ? Comment les satisfaire ? Quels aliments privilégier ou rejeter ?... Si nous devons penser à tous ces éléments à chaque fois que nous nous mettons à table, nous serions forcés de faire nos courses et de préparer nos repas une calculette à la main. Une tâche impossible !

« Certaines populations font mieux que d'autres dans l'art de se nourrir », poursuit le médecin. « On pourrait s'inspirer de certaines populations asiatiques. Mais pourquoi aller si loin quand nous avons sous les yeux de quoi nous instruire ? Nous pensons que le modèle alimentaire de référence doit être celui des Méditerranéens. »

Il est rejoint en cela par une grande partie du corps médical, et même par certaines institutions. Fin 2010, l'Unesco\*\* a ajouté le régime crétois (ou méditerranéen) à la liste du « Patrimoine culturel immatériel de l'Humanité ». Cette manière de manger est issue des traditions culinaires et nutritionnelles du pourtour méditerranéen. Et tout particulièrement de cette petite île située au sud de la Grèce : la Crète.

---

\* Dans son livre *Le nouveau régime méditerranéen*, paru aux éditions Marabout en 2015.

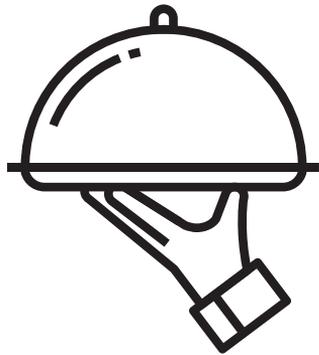
\*\* Organisation des Nations Unies pour l'Éducation, la Science et la Culture. Communiqué du 16/11/2010.

Est-ce parce qu'ils vivent sur une île que les Crétois ont su préserver plus longtemps que les autres leurs habitudes nutritionnelles traditionnelles ? Peut-être. Mais Pioppi n'est pas une île, et les conduites alimentaires ancestrales y ont été tout aussi protégées au fil des siècles. L'explication est sans doute à chercher du côté de l'isolement qui a protégé ces populations des ravages de la malbouffe.

Toujours est-il que dans ces petits coins de la planète, les maladies cardiovasculaires sont beaucoup plus rares que dans le reste du monde occidental. Les gens y vivent plus longtemps, en meilleure santé, et sont moins exposés au surpoids. Du moins en a-t-il été ainsi pendant des siècles, jusqu'à ce que les traditions soient peu à peu grignotées par la malbouffe ambiante. Aujourd'hui, en Crète, le taux de cholestérol des habitants a grimpé dans les villes, en même temps que croissait leur consommation de viande et que baissait celle des fruits et légumes frais. Il y a donc bel et bien une relation directe entre ce mode alimentaire et l'état de santé, notamment cardiovasculaire.

## **MAIS QUE MANGENT LES HABITANTS DU POURTOUR MÉDITERRANÉEN ?**

Les règles de base de cette alimentation ne sont pas très compliquées. Cela se comprend aisément, puisque ce régime n'a pas été mis au point par des chercheurs isolés dans leur laboratoire. Au contraire, il s'est construit au fil des siècles, à partir des aliments que l'on trouve fréquemment autour de la Méditerranée : pas de crème mais de l'huile d'olive ; peu de viande rouge mais beaucoup de poisson, des fruits et légumes frais en pagaille...



Voici les grandes lignes du régime Pioppi, qui sont aussi celles du régime crétois. Vous pourrez aisément les suivre, où que vous viviez.

- **Une consommation très limitée de viande rouge** (maximum deux à trois fois par mois).
- **Une consommation régulière de poisson**, notamment des poissons gras (trois à quatre fois par semaine).
- **De la volaille de temps en temps** (deux fois par semaine), à condition qu'elle soit de bonne qualité.
- **Des fruits et légumes frais** à tous les repas (de préférence de production locale).
- **Des céréales complètes** au moins une fois par jour (pain complet, riz complet...).
- **Des légumineuses** (haricots, pois chiches, lentilles...) au moins une fois par jour.
- **Une consommation réduite de laitages**, et surtout des fromages frais et des yaourts, de préférence de chèvre ou de brebis.
- **Des fruits secs** (noix, amandes...), à raison d'une poignée chaque jour.
- **Un peu de miel** pour sucrer les yaourts et les salades de fruits.

Il faut ajouter à cela l'huile d'olive, qui constitue la principale graisse de cuisson et d'assaisonnement, ainsi que les aromates et les épices qui parfument les plats. Un peu de vin rouge de bonne qualité (un à deux verres par jour maximum) fait aussi partie de la liste des aliments courants. On peut difficilement faire plus élémentaire.

Et ce régime tout simple, si facile à mettre en œuvre sous nos climats, suffirait à faire reculer le spectre des maladies cardiovasculaires considérées comme la première cause de mortalité dans les pays industrialisés ? À l'heure où une partie de la communauté scientifique jette le doute sur l'efficacité de certaines molécules anticholestérol largement prescrites, l'idée mérite qu'on s'y intéresse. Ce mode alimentaire nous permettrait aussi de vivre plus longtemps et en meilleure santé ? Il diminuerait les risques de diabète et de surpoids ? C'est ce que confirment nombre d'études menées partout dans le monde depuis le milieu des années 1960.

**CRÈTE OU PIOPPI :  
LA NATURE MÉDITERRANÉENNE EST FÉCONDE !**

Il faut l'avouer : les habitants du pourtour méditerranéen sont chanceux. Les aliments dont ils disposent au quotidien sont principalement des fruits et légumes, qu'ils consomment frais et provenant de producteurs de proximité. Il n'y a pas beaucoup de place pour l'agriculture intensive sur les côtes méditerranéennes. Pour les mêmes raisons, les élevages à grande échelle sont rares, remplacés par des troupeaux de chèvres et de brebis de petite taille. En outre, les Italiens, les Grecs, les Espagnols, les Provençaux, les Crétois... consomment de l'huile d'olive depuis des siècles car elle est produite sur place, facilement accessible et moins onéreuse que les matières grasses industrielles venues de loin. N'oubliez pas que l'olivier est un arbre emblématique de la région. Tous ces aliments constituent la base de l'alimentation méditerranéenne, et le fondement de ses vertus. Merci à la nature de ces contrées !

**PETIT FOCUS SUR LE RÉGIME PIOPPI**

Les Crétois ne sont pas les seuls à avoir attiré l'attention des chercheurs à cause de leur faible taux de mortalité et de leur nombre élevé de centenaires en bonne santé. Dans d'autres régions du monde, les habitants ont su, eux aussi, conserver des habitudes alimentaires ancestrales et bénéfiques. Certaines sont très éloignées, comme la petite île d'Okinawa, située dans l'archipel des îles Ryukyu au sud-ouest du Japon, où l'on mange surtout du poisson, du riz et des légumes. Mais d'autres sont très proches. C'est le cas du petit village de Pioppi en Italie, au sud de Naples.

Lorsque l'on affirme que Pioppi est un petit village, on émet une vérité indiscutable : la bourgade compte moins de 350 habitants. Pourtant, elle a intéressé des chercheurs, notamment la star américaine de la

nutrition, Ancel Keys. Ce docteur en biologie, en physiologie et en nutrition s'est installé à Pioppi dans les années 1960 et y a vécu jusqu'à sa mort, à 101 ans. Il a rejoint ainsi la large cohorte de centenaires que compte ce village. Tout naturellement, pendant une cinquantaine d'années, il s'est penché sur les habitudes alimentaires des habitants de ce village, certains qu'elles étaient pour quelque chose dans leur exceptionnelle longévité (en bonne santé).

Les principes de cette alimentation ressemblent de près à ceux du régime crétois, mais l'approche permettant de suivre ces règles est différente. Ancel Keys met l'accent avant tout sur le contrôle des quantités. Les habitants de Pioppi étaient, à l'origine, des pêcheurs aux revenus modestes qui se nourrissaient avec parcimonie : pas de petit-déjeuner (sauf parfois un café et un fruit), et des repas frugaux. Ils mangeaient peu de viande (une fois par semaine), qu'ils remplaçaient par du poisson frais (deux ou trois fois par semaine).

Les défenseurs du régime Pioppi conseillent donc, avant tout, de diminuer les quantités d'aliments consommés, excepté les fruits et légumes qui viennent compenser la faible ration alimentaire. Le pain, qui a une place importante dans ce régime, était jadis pétri par les habitants eux-mêmes avec du levain, tout comme les pâtes. Aujourd'hui, ces pratiques n'ont plus cours. Mais le pain et les pâtes font partie de l'alimentation quotidienne, à condition d'être de bonne qualité, complets et, pour le pain, certifié au levain. Les protéines végétales sont à l'honneur, avec la consommation régulière de légumineuses qui viennent s'ajouter aux céréales pour fournir des protéines complètes.

Pour dessert, les habitants de Pioppi mangent des fruits, des fruits secs à coque et parfois des laitages fermentés (fromage frais, yaourt...). Leur consommation de sucre est donc très limitée, voire inexistante. Mais le vin rouge peut être au menu à raison d'un verre une fois par jour. Les défenseurs du régime Pioppi insistent aussi sur la nécessité de manger « local » et « de saison », afin de rester au plus près des cycles naturels.

Ils préconisent également de cultiver les relations interpersonnelles. L'art du « vivre-ensemble » est au programme, ainsi que l'adoption d'un rythme de vie paisible. Certes, ce n'est pas toujours facile dans notre société, mais voyez plutôt cette injonction comme une motivation pour instiller un peu de calme dans votre rythme, un peu de paix en vous, un peu de sérénité autour de vous... Ajoutez à cela un peu d'exercice physique pratiqué de manière régulière (marche, natation...), et vous obtiendrez un programme qui ressemble de près au régime crétois lorsque l'on l'intègre à une hygiène de vie plus saine (voir p. 96).

Le régime Pioppi semble donner des résultats proches de ceux du régime crétois en termes de lutte contre l'obésité, les maladies cardiovasculaires, les désordres métaboliques... N'oublions pas que la Crète et l'Italie du sud sont géographiquement très proches, et que ces deux pays appartiennent à la culture méditerranéenne. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que leurs habitants aient développé au cours des siècles des habitudes alimentaires proches. Cependant, l'alimentation crétoise ayant été davantage étudiée, la communauté scientifique dispose de nombreuses études permettant d'évaluer ses effets bénéfiques. Un atout de poids !



## DES BIENFAITS CONFIRMÉS PAR DE NOMBREUSES ÉTUDES

Les recherches cherchant à mesurer l'efficacité du régime crétois ont fleuri dans les années 1980/1990\*. Tout récemment, de nouveaux résultats ont été publiés, confirmant l'impact de ce mode alimentaire sur la santé (notamment cardiovasculaire) et la longévité. Certains méritent qu'on s'y arrête quelques instants.

En février 2013, le *New England Journal of Medicine* a publié les résultats d'une étude espagnole\*\* portant sur 7 447 personnes qui avaient été recrutées dix ans plus tôt : des hommes entre 55 et 80 ans et des femmes entre 60 et 80 ans. Tous étaient porteurs d'un risque pour leur santé : surpoids, diabète, hypertension artérielle, excès de cholestérol, antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires... Les participants ont été répartis en trois groupes. Aux premiers était simplement conseillé de limiter la consommation de produits gras et sucrés (viande rouge, fromages gras, sucreries). Les autres devaient suivre une vraie diète méditerranéenne avec en plus, chaque jour, pour les uns 4 cuillerées à café d'huile d'olive extra-vierge, et pour les autres 30 grammes de fruits secs (noix, amandes...).

On peut difficilement faire plus simple comme traitement. Et pourtant, les résultats publiés confirment une fois encore ce que les études précédentes avaient révélé : les accidents cardiovasculaires ont été supérieurs de près de 20 % dans le premier groupe par rapport aux deux autres. Les chercheurs attribuent cette différence au fait que le régime crétois apporte au corps beaucoup d'acides gras insaturés (les oméga 3 des poissons, mais aussi l'huile d'olive extra-vierge ou les fruits secs). Comme il fournit aussi de nombreux antioxydants (dans les fruits et légumes frais), il offre à l'organisme une combinaison de substances bénéfiques qui œuvrent ensemble pour la protection cardiovasculaire.

---

\* Notamment l'étude « de Lyon », menée par le docteur Serge Renaud et publiée en 1994 et 1999, et l'étude « d'Oslo », publiée en 1982 et 1986.

\*\* Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet, R. Estruch and al, *NEJM*, 25 février 2013.

Les bénéfices du régime crétois ne s'arrêtent pas là. Il fait également baisser l'hypertension artérielle et diminue les risques de diabète. Sans doute grâce à la consommation de fruits et légumes frais, grands fournisseurs de minéraux qui contribuent à réguler la pression dans les artères, et à la diminution des aliments industriels gras et sucrés qui contribuent au dérèglement du pancréas chargé de sécréter l'insuline qui régule le taux de sucre dans le sang.

Une autre étude\*, publiée en décembre 2010 par le *Journal américain de nutrition clinique*, a soumis 3 759 Américains de plus de 65 ans à des tests cognitifs réguliers pendant un peu plus de sept ans. Pour chacun, le mode alimentaire a été évalué en fonction de sa plus ou moins grande proximité avec le régime crétois. Résultat : ceux dont l'alimentation se rapproche le plus du modèle ont conservé de meilleurs résultats cognitifs malgré les années. Autrement dit : pour vieillir sans perdre votre mémoire, votre vigilance et votre acuité mentale, mangez crétois !

Il n'est pas question, cependant, de revenir en arrière pour adopter des conduites déconnectées de notre manière de vivre, ici et maintenant. C'est pourquoi les défenseurs de ce mode alimentaire préconisent un régime méditerranéen modernisé. En d'autres termes, il s'agit d'adapter les principes qui régissent ce mode alimentaire, sans les trahir. « L'adoption d'une diète méditerranéenne modernisée nous protège des maladies cardiovasculaires en général, dit encore le docteur de Lorgeril (...). De plus, les personnes qui ont des habitudes alimentaires méditerranéennes ont clairement moins de cancers et de maladies inflammatoires, mais aussi de surpoids et d'obésité, et moins de syndromes métaboliques (l'équivalent d'un prédiabète). » Entre autres... (voir p. 50).

---

\* Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline in a community population, Tangney CC, Kwasny MJ, Li H, Wilson RS, Evans DA, Morris MC. *Am J Clin Nutr.* 2010 Dec 22.

## LE RÉGIME PIOPPI A FAIT SES PREUVES !

La majeure partie des études portant sur l'alimentation méditerranéenne sont consacrées au régime crétois. Cela ne signifie pas que le régime Pioppi n'a pas fait ses preuves. Rappelez-vous : c'est en constatant le grand nombre de centenaires en parfaite santé qu'AnceL Keys s'est intéressé à la manière dont ils se nourrissent. Les bénéfices en termes de santé et de longévité constituent donc le point de départ de l'intérêt qu'une partie du corps médical et scientifique accorde au petit village de Pioppi. Sans compter que toutes les études montrant les bienfaits du régime crétois s'appliquent, sans distinction, à la diète Pioppi, les grands principes de ces deux modes alimentaires étant plus que proches.

## LES RAISONS DE CE SUCCÈS

À y regarder de près, ces résultats ne sont pas étonnants. Car l'alimentation méditerranéenne fournit à l'organisme nombre de substances dont on connaît les effets bénéfiques sur l'organisme.



### Un apport régulier en vitamines, minéraux et oligo-éléments

C'est la première qualité de cette alimentation, et ce n'est pas la moindre. Cette alimentation est suffisamment variée pour couvrir nos besoins courants en vitamines et en minéraux. Cet apport régulier en vitamines A, C, E, mais aussi en vitamines du groupe B, assure un fonctionnement cellulaire optimum.

S'ajoute à cela une bonne couverture en minéraux assurée par les fruits et légumes, les laitages, les volailles et le poisson. Les oligo-éléments

ne sont pas en reste, puisqu'ils sont présents aussi bien dans les céréales complètes (les céréales raffinées en contiennent très peu) que dans les légumes secs, les fruits et légumes frais, les laitages, les volailles et le poisson.

### **Des substances antioxydantes à foison**

Certaines de ces substances ont des vertus antioxydantes importantes. Les vitamines A, C et E, ainsi que le sélénium et le zinc, contribuent ainsi à protéger nos cellules contre les phénomènes naturels d'oxydation qui contribuent à accélérer le vieillissement. S'ajoutent à cela des substances antioxydantes plus spécifiques, comme la quercétine, la lycopène, les polyphénols, les flavonoïdes... Elles sont toutes apportées en quantité idéales par ce type d'alimentation.

### **De grandes quantités d'oméga 3**

Ce sont des acides gras de la famille des insaturés. Ils sont indispensables à l'entretien de notre santé, notamment au niveau cardiovasculaire, nerveux et cérébral. Notre alimentation courante ne nous apporte pas suffisamment d'oméga 3. Le régime crétois compense ce manque, grâce notamment à la consommation d'huile d'olive de bonne qualité, d'huile de colza, de poisson et de fruits secs oléagineux.

### **Des glucides de bonne qualité**

Côté énergie, pas de souci ! Le carburant de nos cellules, c'est le sucre. Et l'alimentation méditerranéenne en apporte suffisamment pour couvrir nos besoins énergétiques. En plus, ces sucres sont apportés sous leur forme la plus bénéfique, à savoir les « glucides lents ». Ce sont des sucres « complexes », apportés par les céréales complètes et les légumineuses, que l'organisme est obligé de transformer en sucres « simples » avant de les assimiler. Ils fournissent donc de l'énergie

sur un laps de temps plus long et ne sollicitent pas trop brutalement le pancréas, souvent agressé par l'excès de sucres rapides et raffinés (sucreries, sodas, biscuits industriels, confitures...).

## **Un peu de bonnes protéines, mais pas trop**

Nous avons besoin de protéines pour vivre. Nos muscles en réclament pour assurer le renouvellement de leurs cellules et éviter tout risque de fonte musculaire. Nos glandes endocrines en réclament également, car certaines hormones sont fabriquées à partir de leurs composants (les acides aminés). Même notre cerveau utilise certains de ces acides aminés pour produire les neurotransmetteurs indispensables à l'équilibre de notre humeur, à la qualité du sommeil ou à l'entretien de notre mémoire.

L'alimentation méditerranéenne apporte des quantités suffisantes de protéines, même s'il est conseillé de limiter la consommation de viande rouge. Le poisson et la volaille fournissent des protéines d'excellente qualité, en quantité suffisante pour couvrir ces besoins, et sans que cet apport soit associé à d'importantes quantités de mauvaises graisses. Et même lorsque les repas ne comportent pas de produits animaux (ni volaille, ni poisson), ils fournissent des protéines végétales contenues dans les céréales complètes (pain, pâtes, riz...) associées à des légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles...).

## **Des fibres en quantité**

Elles sont contenues principalement dans les fruits et légumes et dans les céréales complètes. Or, l'alimentation moderne, très raffinée et appauvrie en fruits et légumes frais, ne nous apporte plus suffisamment de fibres naturelles pour nous garantir une bonne digestion, une bonne assimilation et surtout un bon transit intestinal. Cette carence, très largement répandue, est l'une des principales causes de l'augmentation de la constipation chronique dans les pays

industrialisés. Un bon apport en fibres jouerait également un rôle protecteur contre certains cancers digestifs.

Pour bénéficier de tous ces bienfaits, il suffit donc de changer en douceur vos habitudes alimentaires. Répétons-le : ce n'est pas d'un régime qu'il s'agit, même si c'est ainsi que l'on nomme couramment cette manière de manger. Qui dit régime dit restriction et frustration. On se prive, en focalisant son attention sur le moment où l'on pourra enfin recommencer à manger « comme avant ». L'échec est forcément au bout du chemin. Vous êtes plutôt invité à modifier vos habitudes en profondeur. Tranquillement, à votre rythme. Car chaque pas effectué sur ce chemin est bénéfique à votre santé. L'alimentation du pourtour méditerranéen n'est ni triste ni monotone. Elle permet de cultiver le plaisir à la fois de cuisiner, de déguster et de partager. Il convient à toute la famille, des plus jeunes aux plus âgés. Alors n'hésitez plus, mettez vite votre cuisine à l'heure méditerranéenne !



# RÉGIME PIOPPI ET RÉGIME CRÉTOIS : LES GRANDS PRINCIPES

**V**ous êtes prêt pour un voyage culinaire, gustatif, gage de santé et de longévité ? Rassurez-vous : les grands principes du régime Pioppi comme du régime crétois tiennent en 12 règles simples, faciles à mettre en œuvre au quotidien. Bien sûr, il vous faudra sans doute modifier quelques habitudes, surtout si vous appréciez particulièrement la cuisine de Normandie (beurre et crème fraîche) ou des contrées du Nord de la France (fritures, bière et fromages). Mais côté saveurs, vous n’y perdrez pas au change ! Sans compter que vous pourrez, de temps en temps « craquer » pour vos péchés mignons (une fois par semaine, par exemple). Vous vous régalez d’autant plus que vous aurez chouchouté votre organisme tous les autres jours.

## 1. MANGEZ BEAUCOUP DE FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Nous avons souvent tendance à considérer les légumes comme un « accompagnement » de la viande : nous mangeons un steak haricots verts, ou un sauté de veau aux carottes. Les légumes ont ainsi perdu la place centrale qu’ils auraient dû conserver dans notre équilibre

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Pioppi : le nouveau régime crétois**  
Marie Borrel



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S  
P R A T I Q U E