

# Chronique préventive

DIÈTE MÉDITERRANÉENNE – FÉVRIER 2019

## Bien manger... comme en Méditerranée !

Beaucoup de végétaux, de la bonne huile d'olive... et un petit verre de vin rouge avec ça ! La diète méditerranéenne fait beaucoup parler d'elle tant pour ses effets sur la **santé du cœur** que pour les **diabétiques**. De nouvelles études y trouveraient même un effet préventif pour la **maladie d'Alzheimer**. Alors, que faut-il mettre dans son assiette pour y adhérer ?

En 2016, seulement **30 %** des Canadiens de 12 ans et plus ont déclaré manger des fruits et légumes au moins 5 fois par jour.<sup>1</sup>

Si toutes les personnes diabétiques formaient un pays, ce serait le 3<sup>e</sup> plus grand pays au monde.<sup>2</sup>

Les maladies du cœur sont la **2<sup>e</sup> cause de mortalité** au Canada, après le cancer.<sup>3</sup>



VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante [viva.lacapitale.com](http://viva.lacapitale.com).

[lacapitale.com](http://lacapitale.com) f in @ BLOGUE



Programme santé  
en milieu de travail



La Capitale

Assurance et  
services financiers

# La diète méditerranéenne : d'hier à aujourd'hui

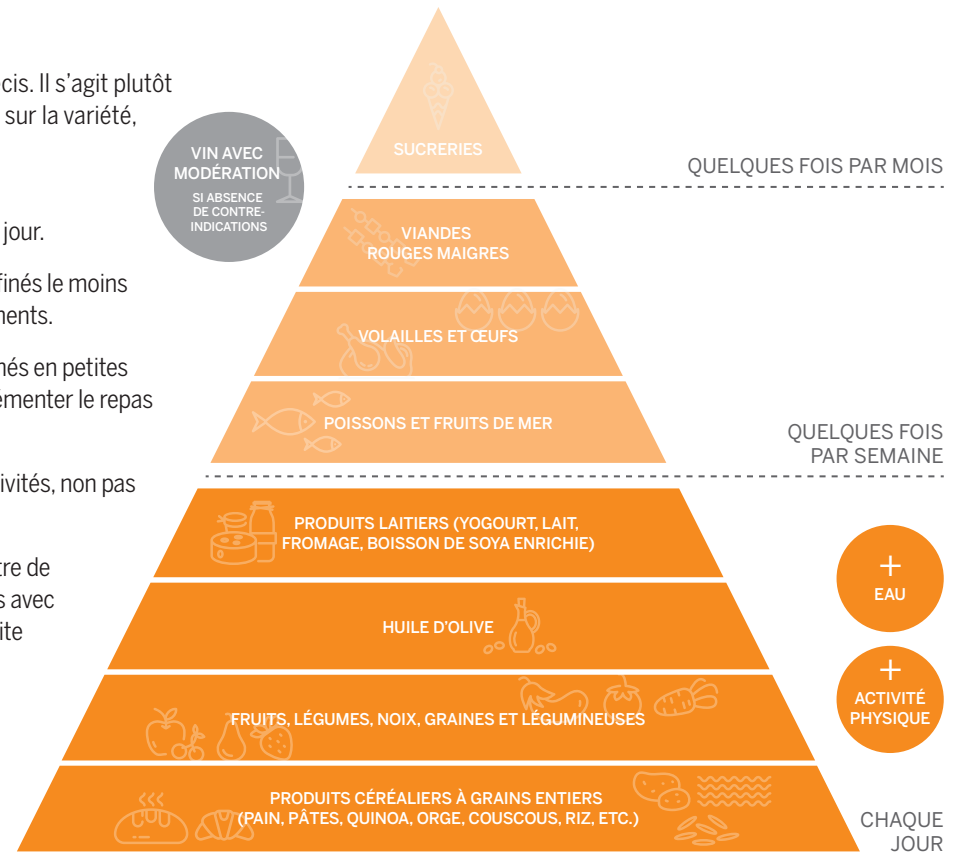
La diète méditerranéenne ne date pas d'hier! Elle fait plutôt référence à la manière dont s'alimentaient, durant les années 50, les habitants des pays qui longent la Méditerranée. Durant cette décennie, des chercheurs ont constaté que les Crétois (Grèce) avaient un taux de mortalité associé aux maladies du cœur nettement inférieur aux autres. Dès lors, de nombreuses études ont suivi et ont élargi le spectre des recherches aux cultures avoisinantes. On ne peut donc pas parler d'une seule et unique diète qui auraient plusieurs bénéfices sur la santé, mais plutôt de points communs entre les différentes cuisines et les divers rituels alimentaires de ces nombreux pays au bord de la Méditerranée.

Cela étant dit, la culture alimentaire de cette région du monde s'est « américanisée » au fil des ans, perdant plusieurs des bénéfices de leur alimentation traditionnelle. Pour protéger sa santé, c'est donc vers le passé et ses délicieuses traditions qu'il faut se tourner.

## PRINCIPES À RESPECTER

Pour adhérer à cette diète, il n'y a pas de menu précis. Il s'agit plutôt de respecter certains concepts de base qui misent sur la variété, des aliments sains et le plaisir de manger :

- Prioriser les **végétaux**. Ceux-ci devraient être majoritairement présents dans l'assiette chaque jour.
- Opter pour des **produits céréaliers entiers**, raffinés le moins possible pour un maximum de fibres et de nutriments.
- La **viande**, le **poisson** et les **œufs** sont consommés en petites quantités et pas à chaque jour. Ils ne font qu'agrémenter le repas composé principalement de végétaux.
- Les **sucreries** sont consommées durant des festivités, non pas régulièrement.
- L'**huile d'olive** abonde, tant pour cuisiner qu'à titre de condiment. On rehausse aussi la saveur des mets avec des herbes, épices et autres aromates, ce qui limite l'utilisation du sel.
- Ces bons repas traditionnels sont généralement cuisinés à la maison à partir d'**ingrédients frais et locaux**, autant que possible! ■



## EFFET santé

Les nombreuses études scientifiques le démontrent aisément : manger selon les principes de la diète méditerranéenne est bon pour la santé. Mieux, elle diminuerait les risques de mortalité toutes causes confondues. Voici ses nombreux bienfaits démontrés :

- Effet protecteur contre l'infarctus et l'AVC
- Diminution de la mortalité causée par les maladies du cœur
- Diminution de la pression sanguine
- Amélioration du contrôle glycémique
- Amélioration du profil des lipides sanguins
- Aide à la gestion du poids

Par conséquent, une alimentation méditerranéenne est souvent recommandée tant pour traiter que pour prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et le syndrome métabolique. On serait même moins à risque de développer un cancer.

## MALADIE D'ALZHEIMER

Cette maladie cognitive irréversible et progressive serait la maladie neurodégénérative la plus répandue au Canada. On s'intéresse donc de plus en plus au potentiel protecteur de certains régimes alimentaires, dont la diète méditerranéenne qui est prometteuse. En effet, certaines études ont démontré qu'elle pourrait diminuer les risques de contracter la maladie d'Alzheimer, mais aussi ralentir sa progression. Son effet anti-inflammatoire serait peut-être en cause. Bien que d'autres études soient encore nécessaires, on s'entend pour dire qu'une alimentation composée majoritairement de végétaux et basée sur les principes de la diète méditerranéenne peut contribuer à maintenir une meilleure santé cognitive. ■



# Pourquoi est-ce si bon ?

ELLE EST PARTICULIÈREMENT RICHE EN CERTAINS NUTRIMENTS RECONNUS POUR LEURS EFFETS POSITIFS SUR LA SANTÉ. CEPENDANT, ILS NE PEUVENT À EUX SEULS EXPLIQUER LES MULTIPLES BIENFAITS DE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE. INUTILE DONC DE CHERCHER DES RACCOURCIS AVEC DES SUPPLÉMENTS. CE SERAIT LA SYNERGIE DE TOUS LES ALIMENTS AINSI QUE LES SAINES HABITUDES QU'ELLE SOUS-TEND QUI EXPLIQUERAIT SURTOUT SON SUCCÈS.

## En bref

Les bienfaits sur la santé globale de la diète méditerranéenne ne sont plus à démontrer. Manger en respectant ses principes de base protège contre plusieurs maladies chroniques et aide même à maintenir le cerveau en santé. La bonne nouvelle, c'est qu'elle prône le plaisir de manger et se décline en une multitude de mets délicieux issus d'une variété de pays. Maintenant, il suffit de se retrousser les manches et d'oser cuisiner ! ■

### ANTIOXYDANTS

Ces petites molécules préviennent les dommages cellulaires causés par les radicaux libres, une conséquence normale de la digestion. Bien que notre corps ait son propre mécanisme pour y remédier, les antioxydants alimentaires seraient une aide additionnelle considérable, particulièrement au niveau de la paroi des artères et du développement de l'athérosclérose.

**SOURCES :** fruits et légumes colorés, vin rouge, raisins rouges, thé, noix et graines, légumineuses, soya et ses dérivés.

### BONS GRAS

Les acides gras de type oméga-3 diminueraient la capacité du sang à coaguler. Par conséquent, cela empêche la formation de caillots dans les artères pouvant occasionner une crise cardiaque. Ils auraient aussi un effet anti-inflammatoire et aideraient à contrôler l'hypertension.

**SOURCES :** poissons gras (saumon, maquereau, truite, sardine...), graine de lin moulue, graine de chia, huile de canola, huile de lin, noix de Grenoble, soya et ses dérivés.

Les gras mono-insaturés sont surtout bénéfiques puisqu'ils diminuent le cholestérol sanguin.

**SOURCES :** huile d'olive et de canola, noix, olives naturelles, beurre de noix, avocats.

### FIBRES

Voilà un nutriment qui manque drastiquement à l'alimentation américaine et qui est extrêmement avantageux pour la santé. En plus d'aider à un bon transit intestinal, les fibres servent à nourrir les bonnes bactéries du tube digestif et ralentissent l'absorption du sucre, améliorant ainsi la gestion de la glycémie. Un repas riche en fibres est aussi plus rassasiant, ce qui nous incite à manger moins.

**SOURCES :** fruits et légumes, produits céréaliers à grains entiers, légumineuses et noix.

Une sous-catégorie de fibres dites « solubles » est particulièrement intéressante pour la gestion du cholestérol sanguin et de la glycémie. Mélangées à l'eau, celles-ci se transforment en gel visqueux dans le tube digestif. Elles y capturent le cholestérol, les triglycérides et même les sucres qui sont ensuite éliminés par les selles plutôt que de passer dans le sang.

**SOURCES :** psyllium, graines de lin moulues, graine de chia, son d'avoine et gruau, orge, légumineuses et fruits riches en pectine (pomme, orange, poire, fraise, tomate...)

### ET LE VIN ?

Le vin rouge contient beaucoup d'antioxydants et sa consommation modérée fait partie de la culture de divers pays de cette région du monde. Un petit verre avec le repas, sans boire tous les jours, aurait donc quelques bienfaits pour la santé cardiovasculaire. Cela étant dit, ce n'est pas une raison de se forcer à en boire pour autant. D'ailleurs, la consommation d'alcool peut compliquer la gestion de la glycémie chez les diabétiques. S'il y a certains bénéfices à l'alcool, ils sont loin d'égaliser ceux d'une saine alimentation et d'un style de vie actif. On peut donc apprécier un verre de vin à l'occasion sans culpabiliser ni en faire une obligation. ■

1. Enquête sur la santé des collectivités canadiennes, 2016.  
 2. International Diabetes Federation, 2014.  
 3. Statistique Canada. Tableau 102-0561 – Les 10 principales causes de décès, 2012.