

TOUTES LES SEPT MINUTES,  
UN CANADIEN SUBIT  
UN ARRÊT CARDIAQUE.

# LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE : L'ALIMENTATION MIRACLE ?

PAR D<sup>re</sup> VALÉRIE CONWAY

**LE FLÉAU** des maladies cardiovasculaires s'étend d'un bout à l'autre du globe, causant de façon directe ou indirecte plus de 60 % des décès à l'échelle mondiale [1]. Chez nous, on estime que 90 % de la population adulte canadienne possède au moins un facteur de risque de maladies cardiovasculaires, à savoir : le tabagisme, la sédentarité, l'obésité, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le diabète [2]. Il est dorénavant bien établi que la forte prévalence de maladies cardiovasculaires dans les pays occidentaux découle d'un amalgame complexe de facteurs environnementaux, génétiques et comportementaux. Comme vous le savez probablement, parmi les facteurs comportementaux modifiables, l'alimentation semble jouer un rôle primordial dans l'évolution des maladies chroniques. L'adhérence à de saines habitudes de vie est d'ailleurs associée à une diminution de 83 % du taux de maladies coronariennes [3].

Le cas de la Crète, une île méditerranéenne rattachée à la Grèce depuis 1913, est bien particulier du fait que ses habitants semblent épargnés par l'épidémie généralisée de maladies de

pléthore (c.-à-d. obésité, syndrome métabolique, diabète, hypercholestérolémie, hypertension artérielle et artériosclérose). En effet, les études épidémiologiques supportent une hausse de la qualité de vie ainsi qu'une baisse surprenante du taux de mortalité par maladies chroniques. Basé sur de solides évidences scientifiques, le régime des habitants de la Crète semble être un gage de longévité en prévenant non seulement les maladies cardiovasculaires et métaboliques, mais aussi les cancers, les maladies neurodégénératives et même la dépression. Tentons de mieux comprendre l'effet quasi « miraculeux » des composantes de ce régime grandement popularisé sous le nom de « régime méditerranéen » (MetDiet).

## LE RÉGIME DES CRÉTOIS

Dans les années soixante, les chercheurs ont remarqué que la Crète présentait des statistiques exceptionnelles par rapport à la santé coronarienne, avec une incidence de décès par maladies cardiovasculaires inférieure à 4 % alors que les États-Unis affichaient une incidence frôlant les 80 %. Les bienfaits de cette

diète ont été attribués au régime alimentaire en prévalence dans les pays producteurs d'huile d'olive de la région méditerranéenne à la fin des années cinquante et au début des années soixante, soit avant l'arrivée massive des produits alimentaires transformés dans l'ensemble de ces régions [4]. La diète crétoise, ou MetDiet, présente plusieurs variations selon les régions et c'est pourquoi il est plus approprié de parler d'un « patron alimentaire ». Ce patron comporte une vaste diversité alimentaire, caractérisée par la fraîcheur et le caractère saisonnier et local



des aliments consommés. Il peut se résumer par huit composantes générales telles que présentées au tableau 1.

**TABLEAU 1**  
« Les huit commandements de l'alimentation méditerranéenne »

**CARACTÉRISTIQUES**

- 1 Forte consommation d'acides gras mono-insaturés
- 2 Consommation modérée d'alcool (au repas)
- 3 Abondance de légumineuses
- 4 Forte consommation de produits céréaliers entiers
- 5 Forte consommation de fruits frais
- 6 Forte consommation de légumes frais
- 7 Faible consommation de produits animaux
- 8 Consommation modérée de produits laitiers (prioritairement sous forme de yogourt et de fromage)

La MetDiet regorge de céréales entières, de fruits et de légumes frais, de légumineuses, de noix et d'huile d'olive (la principale source de lipides alimentaires). Elle brille par la quasi-absence de produits transformés et la consommation régulière, mais modérée, d'alcool sous forme de vins. Loin du régime végétarien, elle comprend une consommation modérée de viande rouge et de produits laitiers ainsi qu'une abondante consommation de produits de la mer [4]. Par conséquent, la MetDiet apporte une concentration élevée d'acides gras mono-insaturés pour peu de gras saturés, une richesse en antioxydants et en fibres alimentaires, en plus de comporter peu de sucres ajoutés. Très loin du régime nord-américain moyen (tableau 2), quels ingrédients en particulier sont responsables des effets positifs et généralisés sur la santé de la population adoptant ce régime ?

**LES INGRÉDIENTS GAGES DE LONGÉVITÉ**

Un nombre croissant d'évidences semblent indiquer une composante inflammatoire et oxydative dans plusieurs des maladies chroniques contemporaines. D'ailleurs, la MetDiet est encore aujourd'hui associée, malgré l'occidentalisation de l'offre alimentaire dans les pays des

régions méditerranéennes, à un profil en lipides sanguins cardioprotecteur, c'est-à-dire à des niveaux élevés de bon cholestérol (HDL) combinés à de faibles niveaux de mauvais cholestérol (LDL), de triglycérides et de cholestérol total [5]. Par contre, à noter que le nombre de centenaires dans les pays méditerranéens est concentré chez la population ayant une forte adhérence au régime traditionnel, principalement retrouvé dans les régions rurales [6].

La piste la plus plausible pouvant expliquer la plus faible incidence de maladies chroniques sévères et l'augmentation de la longévité chez les populations adhérant au patron alimentaire de la MetDiet semble résider dans les propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes importantes des constituants de cette diète traditionnelle [7]. En effet, en raison de la forte proportion attribuée aux fruits et légumes frais, aux céréales à grains entiers, à l'huile d'olive et au vin, ce régime assure un apport appréciable en carotène, en vitamine C, en tocophérols, en polyphénols et en anthocyanes, soit un ensemble puissant d'antioxydants. Quoique riche en lipides totaux (de 30 à 40 % de l'apport énergétique), ce régime est aussi caractérisé par son faible ratio en acides gras oméga-6 sur oméga-3, permettant ainsi de limiter la génération excessive de métabolites pro-inflammatoires dans l'organisme [9].

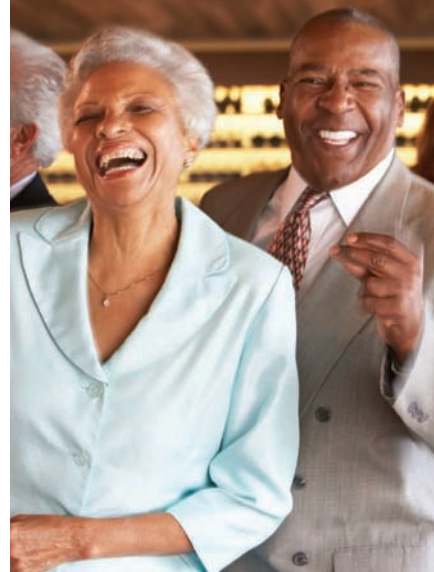
**RÉGIME MÉDITERRANÉEN ET RÉGIME PALÉOLITHIQUE**

Tentons maintenant de comparer la MetDiet avec le régime paléolithique présenté dans les deux dernières parutions du magazine. Les dernières données scientifiques supportent une réduction accrue de plusieurs facteurs des risques de maladies cardiovasculaires autant chez des patients sains et sédentaires que chez des patients atteints de cardiopathie ischémique, de diabète sucré, ou ceux atteints du syndrome métabolique [8-11].

Selon ces études, même consommé sur une courte période, le régime paléolithique permet d'améliorer la pression artérielle, la tolérance au glucose, le profil en lipides sanguins, la sensibilité à l'insuline en plus d'en diminuer la sécrétion et de réduire la concentration en protéine C-réactive, un marqueur commun d'inflammation, et ce, indépendamment de la perte de poids.

De plus, le régime paléolithique s'avère posséder un pouvoir satiétogène plus important par calories ingérées que la MetDiet en raison de sa richesse en protéines [12].

**Essayez notre nouveau GlucoWise !**



- Contribue à maintenir un métabolisme de glucose sain.
- Contient de l'acide DL-alpha-lipoïque, chrome élémentaire et vanadium, des extraits normalisés de feuille de Banaba, melon amer et du *Gymnema sylvestre* pour une formule complète pour votre glycémie.



OmegaAlpha.ca  
1-800-651-3172   
Fier d'être canadien

Si la MetDiet est souvent recommandée dans la gestion de la glycémie en raison de son contenu élevé en fibres, en acides gras de type insaturés, ainsi qu'en raison de sa forte teneur en fruits et en légumes [13], l'ensemble de ces caractéristiques est retrouvé dans le régime paléolithique.

**LA MEILLEURE DES COMPOSANTES ALIMENTAIRES POUR LA SANTÉ DU CŒUR ?**

Désolée de vous l'annoncer, mais il est difficile d'isoler et d'attribuer les multiples bienfaits de patron alimentaire complexe comme celui de la MetDiet ou du régime paléolithique à une seule composante en particulier, car il existe, très fort probablement, un effet synergique entre les différents aliments constituant la base de ces régimes.

Une étude récente ayant analysé la proportion des bénéfices attribuable à chacune des huit composantes caractérisant la MetDiet (tableau 1) soutient que la consommation modérée d'alcool, la faible consommation de viande rouge, ainsi que la forte consommation de fruits, de légumes, de noix et d'huile d'olive sont les principaux responsables des bienfaits généralement observés [4]. Toujours selon cette étude d'observation, les trois principaux facteurs contribuant à la réduction du taux de mortalité sembleraient être la consommation modérée d'alcool (contribuant à 23,5 % de la réduction), la faible consommation de viande (contribuant à 16,6 % de la réduction) et la consommation importante de légumes (contribuant à 16,6 % de la réduction).

Si l'on considère l'importance d'une faible consommation de viande rouge sur la longévité, il serait facile de conclure que la réduction des lipides totaux et des gras saturés est la principale raison expliquant les bienfaits de la MetDiet. Pourtant, comme discuté dans les numéros traitants de la diète paléolithique, la consommation de gras saturés et de gras totaux ne semble pas nécessairement associée à l'obésité ni à une augmentation de prévalence de maladies cardiovasculaires selon les dernières évidences scientifiques issues d'études cliniques hautement contrôlées [11]. Ainsi, il semble que la qualité des lipides, par exemple le ratio oméga-

6/oméga-3, soit une explication bien plus plausible de l'accroissement de l'espérance de vie en bonne santé des adeptes de la MetDiet que la faible consommation de viande rouge. D'autant plus que la consommation de vin et celle de légumes sont toutes deux, comme pour le ratio oméga-6/oméga-3, des facteurs protecteurs bien connus contre l'inflammation et le stress oxydatif. !

**EN RÉSUMÉ**

En tenant compte d'apport important en fibres et en antioxydants, de la faible consommation de sucres et de produits carnés, de la diversité

**TABLEAU 2**  
Comparaison des apports moyens estimés en macro et micronutriments

Composition moyenne du régime	Occidental	Méditerranéen
Matières grasses (% apport énergétique)	39	37
Gras saturés (% apport énergétique)	18	8
<b>Légumes (g/jour)</b>	<b>171</b>	<b>191</b>
Fruits (g/jour)	233	463
Légumineuses (g/jour)	1	30
Céréales/pain (g/jour)	123	453
<b>Viande et volaille (g/jour)</b>	<b>273</b>	<b>35</b>
Poisson (g/jour)	3	39
Œufs (g/jour)	40	15
<b>Alcool (g/jour)</b>	<b>6</b>	<b>23</b>

**NOUVEAU!**  
NeurOmega  
à saveur d'orange

**Alterra**

# NeurOmega

Mémoire, attention et focus

- 2750mg de ADH
- Contribue au développement du cerveau, de la vue et du système nerveux chez l'enfant et l'adulte
- Source saine d'acide gras essentiel (oméga 3) pour le maintien d'une bonne santé
- Désordre du déficit de l'attention (TDAH)
- Mémoire
- Affaiblissement intellectuel

**HERBASANTE**  
**30**  
Years / Ans

**Découvrez** comment améliorer votre qualité de vie naturellement  
Les Importations Herbasanté Inc. • Saint-Laurent, QC Canada H4S 1W2 • [www.herbasante.ca](http://www.herbasante.ca)

et de l'abondance de produits végétaux frais ainsi que de l'élimination des additifs alimentaires, il est difficile d'isoler l'effet d'une seule de ces composantes sur la santé cardiovasculaire et de préconiser de façon certaine le meilleur des régimes alimentaires. De façon générale, une consommation abondante de fruits et de légumes, l'élimination des produits céréaliers raffinés, des sucres ajoutés et des produits transformés, combinés à la consommation de produits animaux présentant un ratio équilibré

en acides gras oméga-3 sur oméga-6 semblent des dominateurs communs aux régimes alimentaires présentant les plus grands bénéfices sur la santé en général et sur la prévention des maladies chroniques [14]. Par contre, d'autres chercheurs attribuent une grande partie des bienfaits de la MetDiet aux conditions de vie moins stressantes, à la pratique de la sieste, au climat clémente et à l'importance du réseau familial

dans les pays méditerranéens [3]. Finalement, ma recommandation gagnante afin de vivre longtemps et sainement est de minimiser le stress oxydatif et inflammatoire du corps par l'alimentation et l'adoption de saines habitudes de vie en plus de diminuer le stress « mental » par la pratique d'une activité physique régulière combinée à d'autres stratégies efficaces de gestion du stress. 🌿

## RÉFÉRENCES

1. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Rapport sur la situation mondiale des maladies non transmissibles 2010*, 2011, 176 pages.
2. FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC. [cité en janvier 2015], Disponible à : <http://www.fmcoeur.qc.ca/site/c.kplQKV0xFOG/b.3669917/k.9F47/Statistiques.htm>.
3. RIMM, E.B. and M.J. STAMPFER. *Diet, lifestyle, and longevity--the next steps?* JAMA, 22 septembre 2004, 292(12):1490-2.
4. TRICHOPOULOU, A. « Traditional Mediterranean diet and longevity in the elderly: a review », *Public Health Nutrition*, 2004, 7(07): p. 943-947.
5. PENALVO, J.L. et coll. « Greater Adherence to a Mediterranean Dietary Pattern Is Associated With Improved Plasma Lipid Profile: the Aragon Health Workers Study Cohort », *Rev Esp Cardiol*, 2015, 16(14): p. 00461-7.
6. VASTO, S. et coll. « Mediterranean diet and healthy ageing: a Sicilian perspective », *Gerontology*, 2014, 60(6): p. 508-18.
7. YANNAKOULIA, M., M. KONTOGIANNI et N. SCARMEAS. « Cognitive health and Mediterranean: Just diet or lifestyle pattern? », *Ageing Research Reviews*, (0).
8. BOERS, I. et coll. « Favourable effects of consuming a Palaeolithic-type diet on characteristics of the metabolic syndrome: a randomized controlled pilot-study », *Lipids in Health and Disease*, 2014, 13(1): p. 160.
9. FRASSETTO, L.A. et coll. « Metabolic and physiologic improvements from consuming a paleolithic, hunter-gatherer type diet », *Eur J Clin Nutr*, 2009, 63(8): p. 947-955.
10. JONSSON, T. et coll. « Beneficial effects of a Paleolithic diet on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a randomized cross-over pilot study », *Cardiovasc Diabetol*, 2009, 8(35): p. 1475-2840.
11. LINDBERG, S. et coll. « A Palaeolithic diet improves glucose tolerance more than a Mediterranean-like diet in individuals with ischaemic heart disease », *Diabetologia*, 2007, 50(9): p. 1795-807.
12. JONSSON, T. et coll. « A paleolithic diet is more satiating per calorie than a mediterranean-like diet in individuals with ischemic heart disease », *Nutr Metab*, 2010, 7(85): p. 1743-7075.
13. BIESALSKI, H.K. « Diabetes preventive components in the Mediterranean diet », *European Journal of Nutrition*, 2004, 43(1): p. 26-30.
14. MULLIN, G.E. « Search for the Optimal Diet », *Nutrition in Clinical Practice*, 2010, 25(6): p. 581-584.







Formule de valorisation des hommes

---

## Cool Oregano Oil

75% Carvacrol

avec menthe poivrée





Soulage les symptômes du rhume tels que:

- Maux de gorge et congestion.
- Nez qui coule et yeux larmoyants.
- Toux, éternuements et maux de tête.



www.absorbscience.com