

## Régime méditerranéen : la santé est dans l'assiette !

Des fruits, des légumes, du poisson et un filet d'huile d'olive et le tour est joué

Bien manger n'est pas un luxe, surtout dans notre région. En Méditerranée, il suffit de se baisser, ou d'aller chez son maraîcher, pour trouver des produits de qualité et surtout bon pour la santé, et en particulier pour le cerveau. Pour une fois, les Marseillais ne peuvent pas être accusés de chauvinisme, puisque l'étude scientifique qui le prouve vient de l'étranger.

En effet, des chercheurs associés au centre de santé publique de l'université Queen's de Belfast, en Irlande du Nord, ont cherché à comprendre si certains régimes possédaient un effet positif sur les capacités cognitives. Verdict : respecter sur le long terme un régime qui met à l'honneur les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes tout en abandonnant les graisses saturées pourrait être bénéfique pour les capacités de réflexion, de concentration et de mémoire. Pour leurs travaux, les chercheurs ont choisi trois régimes, déjà réputés bons pour la santé : le régime méditerranéen, le régime DASH (Approche Diététique pour Stopper l'Hypertension en français) et le régime APDQS (A Priori Diet Quality Score), qui classe les aliments en groupe favorable ou non.

Ces trois régimes ont un point commun : ils s'appuient tous les trois sur des apports élevés en céréales complètes et sur des ap-



respecter sur le long terme un régime qui met à l'honneur les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes tout en abandonnant les graisses saturées pourrait être bénéfique pour les capacités de réflexion, de concentration et de mémoire.

/PHOTOS DR

ports réduits en viande rouge, en graisses saturées et en produits laitiers entiers. Les scientifiques ont ensuite suivi pendant 30 ans 2 621 participants âgés de 17 à 34 ans au début de l'étude. Leur observation du régime a été évaluée à 25, 32 et 45 ans. Leur acuité mentale mesurée grâce aux capacités de concentration, de mémoire et de réflexion a quant à elle été testée à deux reprises : autour de 50 et 55 ans.

### "Une bonne option"

Globalement, une observation stricte du régime méditerranéen était associée à un abaissement du risque de déclin cognitif de 46 %, plus que tout autre régime testé. En attendant la réalisation de travaux complémentaires, et bien que l'étude ne prouve pas de lien de cause à effet entre le régime et les capacités cognitives, la docteure Claire McEvoy, coautrice de l'étude, se dit favorable à l'adoption de ce type d'alimentation dans un communiqué de l'Académie Américaine de Neurologie : "à ce stade, nous pouvons dire qu'une alimentation saine pour le cœur, comme l'alimentation méditerranéenne, est une bonne option". Les qualités du régime ne se limitent pas au recul du déclin cognitif. Quatre spécialistes détaillent les bienfaits de ce régime pour le corps humain.

Fabien CASSAR

### CARDIOLOGIE

## Un moyen pour éviter l'infarctus



Le Pr. Deharo, chef du service de cardiologie à la Timone

remèdes naturels pour éviter la formation de plaque d'athérome, cause principale des infarctus du myocarde. "Un régime pauvre en matière grasse d'origine animale et riche en fruits et légumes ne peut être que bénéfique pour le

En France, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez les plus de 65 ans. Mais le reste de la population n'est pas épargné. 140 000 personnes décèdent chaque année de ces maladies. Un tiers d'entre eux ont subi une crise cardiaque, pour-

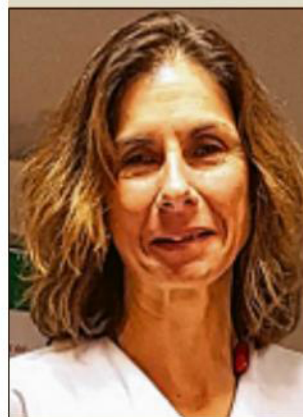
tant il existe des remèdes naturels pour éviter la formation de plaque d'athérome, cause principale des infarctus du myocarde. "Un régime pauvre en matière grasse d'origine animale et riche en fruits et légumes ne peut être que bénéfique pour le cœur", souligne le Professeur Jean-Claude Deharo, chef du service de cardiologie à l'hôpital de la Timone. Cette plaque d'athérome est l'ennemi numéro un des artères coronaires. L'espace à l'intérieur des artères peut diminuer à cause de graisses, du cholestérol et d'autres substances qui s'y accumulent au fil du temps. Peu à peu, des plaques graisseuses se forment sur les parois, jusqu'à boucher les artères. "Le fait de cuisiner à l'huile d'olive va empêcher l'obstruction des artères. Même chose, pour le poisson et les légumes." Éviter les graisses d'origine animale ne signifie pas qu'il faut arrêter de manger de la viande, tout est une question d'équilibre.

"Les hommes ont besoin de protéines animales pour vivre, il faut privilégier les aliments qui sont bons pour l'organisme, comme les fruits et légumes, et les graisses d'origine végétale," conseille le spécialiste. L'adoption d'un régime méditerranéen enrichi d'huile d'olive est également associée à une réduction du risque de diabète de type 2.

F.Ca.

### NUTRITION

## Un apport nutritif sans égal



Nathalie Gonzalez, professeur en nutrition à la Cadenelle.

faut réduire la consommation de viande rouge à 500 g par semaine, tout comme le fromage," détaille Nathalie Gonzalez, professeur en nutrition et responsable pédagogique de la filière diététique à l'institut de la Cadenelle à Marseille.

"Le régime méditerranéen est composé de fruits et légumes de saison, des céréales complètes, mais aussi des légumineuses comme les pois chiches, les lentilles, les fèves, le tout arrosé d'huile d'olive. Le poisson, la viande blanche et les fruits secs sont également conseillés. Autre particularité, il faut réduire la consommation de viande rouge à 500 g par semaine, tout comme le fromage," détaille Nathalie Gonzalez, professeur en nutrition et responsable pédagogique de la filière diététique à l'institut de la Cadenelle à Marseille.

Consommés quotidiennement sans restriction quantitative, les produits du régime sudiste permettent au corps de recevoir des fibres et des vitamines antioxydantes (C et E), encore faut-il choisir les bons produits. "Il ne faut pas consommer de produits transformés, le but de ce régime est de respecter la saisonnalité et la régionalisation des produits", analyse-t-elle. Le fait d'avoir moins de viande, peu de produit laitier et une consommation de beurre limitée, permet d'éviter les acides gras saturés, mauvais pour la santé. Ce qui en fait un régime équilibré, recommandé pour les personnes qui souhaitent perdre du poids.

"Il faut faire attention à la quantité, mais ce régime permet d'éviter le grignotage entre les repas, grâce à l'apport en fibres et remplit tous les besoins nutritifs pour le corps". Bonne nouvelle, dans la région, il suffit de cultiver et récolter pour manger ces aliments toute l'année. "Il n'y a pas de restriction à faire, car si l'on respecte les saisons, on peut adopter ce régime 365 jours par an".

F.Ca.

### NEUROLOGIE

## Une protection contre l'AVC

"Les lipides, et les glucides présents dans le régime méditerranéen agissent sur les circuits neuro-naux de la récompense et le système limbique de manière générale. Il peut y avoir un impact direct, via l'absorption des nutriments dans le sang qui vont irriguer le cerveau," analyse de son côté Lourdes Mounien Enseignant-Chercheur en Physiologie, Neurosciences et Nutrition à l'Université d'Aix-Marseille.

Dans les faits, l'apport nutritif des légumes, des fruits et de l'huile d'olive vont moduler l'activité d'un certain nombre de neurones impliqués dans la cognition.

Principale cible de notre alimentation, le système limbique du cerveau va être affecté par le régime alimentaire.

Cette partie du cerveau est le centre des émotions de notre anatomie, c'est elle qui régule les peurs, mais aussi les circuits du plaisir. "Les apports énergétiques du cerveau sont essentiels pour les neurones du cerveau, pour les empêcher de disparaître," souligne-t-il.

Les lipides mais également les micronutriments sont les principales sources de protection

pour le cerveau : "Ils vont permettre de maintenir les réseaux neuronaux, ce qui va ralentir la dégradation du cerveau", explique-t-il.

Cette protection naturelle des neurones permettrait de préserver la mémoire, mais aussi de réduire les risques d'accident vasculaire cérébral. En effet, des chercheurs de l'Inserm ont souligné qu'une consommation élevée d'huile d'olive pour la cuisson et l'assaisonnement permettrait de réduire de 41 % le risque d'AVC chez le sujet âgé.



Lourdes Mounien, enseignant-chercheur à AMU

F.Ca.

### SPORT

## Le régime de la performance

L'alimentation a pris une place importante dans le milieu du sport. Les vertus antioxydantes et anti-inflammatoires du régime méditerranéen en font un allié de poids dans la préparation des sportifs. "On utilise les éléments du régime méditerranéen à tous les moments de la préparation d'une compétition, cela permet une activité physique de meilleure qualité" analyse le docteur Hervé Collado, médecin du sport à Marseille. Que ce soit la veille d'une course ou à trois heures d'une rencontre sportive, manger un repas riche en aliments antioxydants permet de préparer au mieux une compétition. La faible consommation de lait, préconisée dans ce programme alimentaire est aussi bénéfique pour la réussite d'une performance. "On s'est aperçu qu'il y a une corrélation entre la fatigue musculaire (tendinite) et la consommation de produits laitiers". En diminuant les graisses animales, les sportifs vont pouvoir prendre du muscle et non des graisses. "Tous les préceptes de ce régime collent à la performance sportive, la consommation limitée d'aliments sucrés et de viande rouge sont bénéfiques

pour l'activité musculaire." Bien manger sert également à se prémunir certaines blessures. "Les aliments peu acides vont favoriser la récupération, mais aussi empêcher les claquages et les crampes." Activité physique et régime méditerranéen forment un cercle vertueux.

L'un ne peut être efficace si l'autre n'est pas réalisé. Si une bonne alimentation permet de garder son corps en bonne santé, le sport le bonifie et le renforce.

F.Ca.



Dr. Hervé Collado, médecin du sport à Marseille