



# Régime Méditerranéen

Présenté par: Dridi Wissem Eddine

Année universitaire  
2022/2023

# Plan :

- ❖ Qu'est-ce qu'un régime méditerranéen ?
- ❖ En quoi consiste ce régime ?
- ❖ Des recettes de régime méditerranéen
- ❖ Les avantages et les inconvénients du régime méditerranéen

# Introduction

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, les maladies cardiovasculaires sont devenues un problème majeur dans les pays occidentaux. De nombreux chercheurs qui enquêtaient sur les maladies cardiovasculaires ont alors découvert un schéma frappant :

Les populations de certains pays du bassin méditerranéen étaient peu touchées par les maladies cardiovasculaires par rapport à la plupart des pays occidentaux.

Les chercheurs ont conclu que la faible incidence de maladies cardiovasculaires dans ces régions était liée au régime méditerranéen.

# Qu'est-ce qu'un régime méditerranéen ?

- \* Le régime méditerranéen est basé sur les aliments traditionnels que l'on consommait autour de la méditerranée (notamment en Grèce et en Italie) dans les années 1960.  
Caractérisée par la consommation en abondance de fruits, légumes, légumineuses, céréales, herbes aromatiques et d'huile d'olive, une consommation modérée de produits laitiers d'origine variée (chèvre et brebis essentiellement et issus de la vache dans une moindre mesure), d'œufs et de vin .

# En quoi consiste ce régime ?

Pour comprendre ce qui rend le régime méditerranéen si bon pour la santé, commençons par examiner ce en quoi il consiste, quels sont les produits à privilégier et quels sont les produits à éviter.

Il n'y a pas de consensus par rapport aux aliments propres au régime méditerranéen, en partie parce qu'il y a beaucoup de variations entre les pays. Il y a cependant un certain nombre d'aliments qui forment la base du régime méditerranéen dans différents pays.

Ce régime est basé sur des produits non raffinés. Il s'agit de produits à l'état naturel.

Le régime utilisé dans la plupart des études fait la part belle aux aliments d'origine végétale et ne réserve qu'une place limitée aux produits d'origine animale. On recommande cependant de consommer du poisson et des fruits de mer au moins deux fois par semaine.

Le style de vie méditerranéen implique également de faire de l'exercice régulièrement, de partager ses repas avec d'autres personnes et de profiter de la vie.



# Mediterranean Diet Pyramid

*A contemporary approach to delicious, healthy eating*

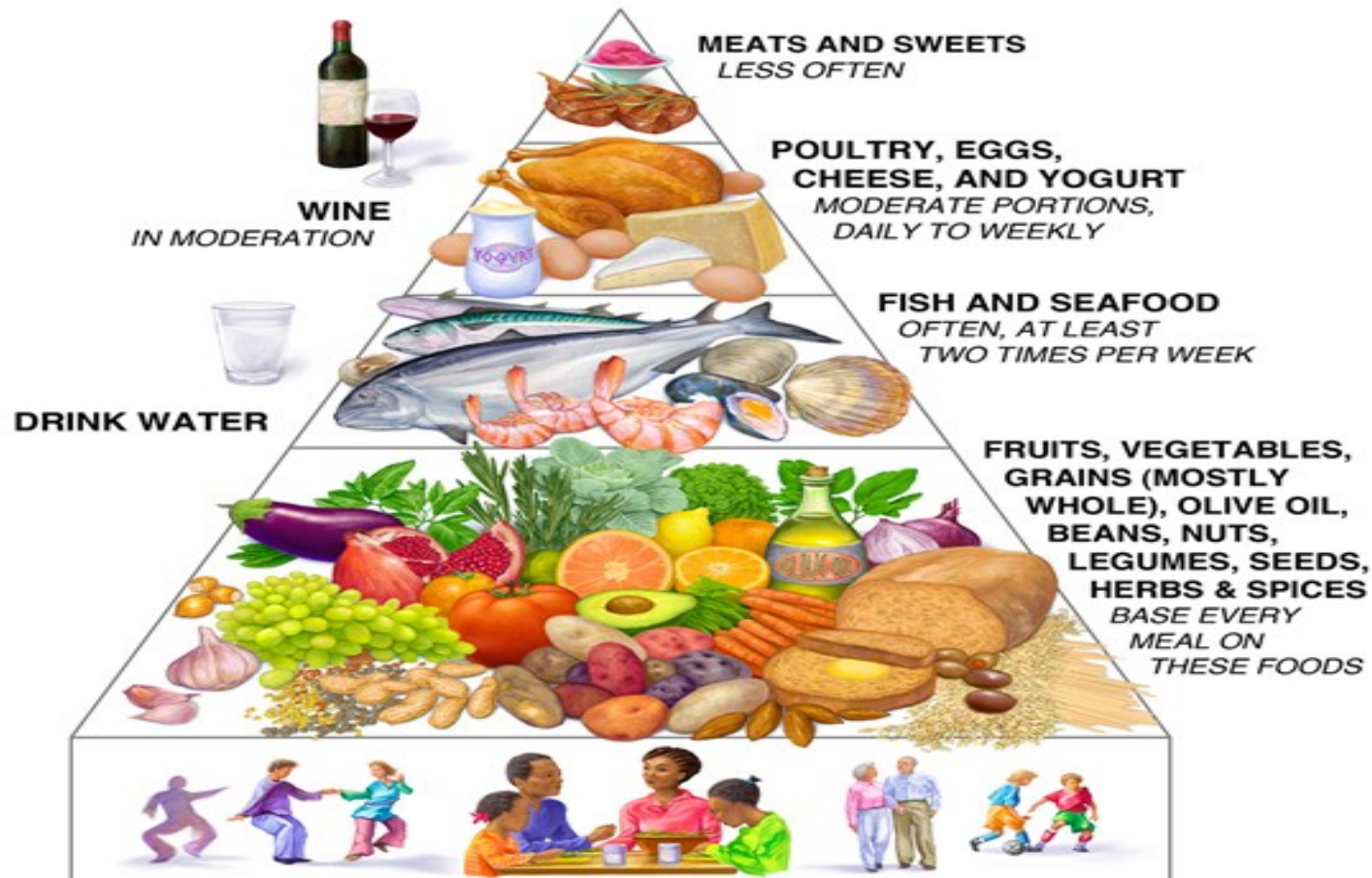


Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

[www.oldwayspt.org](http://www.oldwayspt.org)

**BE PHYSICALLY ACTIVE; ENJOY MEALS WITH OTHERS**

## **Les produits de base incluent :**

- ❖ **Légumes** : brocoli, chou, oignon, chou-fleur, carotte, épinards, concombre et tomate
- ❖ **Fruits** : avocat, pomme, orange, poire, fraises, raisins, banane, melon, pêche, dattes et figues
- ❖ **Fruits à coque** : noix, amandes, noix de cajou, noix de macadamia
- ❖ **Graines** : graines de tournesol, graines de courge et graines de lin
- ❖ **Légumineuses** : haricots, lentilles, pois chiches, arachides
- ❖ **Légume-racines** : pommes de terre, patates douces et rutabagas
- ❖ **Herbes et épices** : ail, thym, origan, romarin, basilic, menthe, cannelle et poivre
- ❖ **Poissons** : saumon, thon, poisson blanc, sardines, truites, huîtres, moules, crevettes, etc.
- ❖ **Huile d'olive** : l'huile d'olive vierge extra sert pour la cuisson et en assaisonnement.

## **Les aliments à consommer avec modération :**

Il y a également des produits que l'on consommera avec modération. Votre alimentation devrait être principalement composée des produits de base, que vous pourrez compléter des aliments suivants :

- ❖ **Volaille** : poulet, dinde, caille et canard
- ❖ **Œufs** : de tous les animaux ci-dessus
- ❖ **Fromage** : mozzarella, bleu, brie et parmesan
- ❖ **Produits laitiers** : lait, babeurre et yaourt grec

## **Les aliments autorisés occasionnellement :**

Il est permis de consommer de la viande rouge de temps en temps.

Même si, en règle générale, la viande rouge n'est pas transformée, elle n'est pas aussi bonne pour la santé. La viande rouge peut augmenter le risque de cancer et de crise cardiaque .

C'est pour cela qu'on recommande de n'en consommer qu'occasionnellement. En outre, la viande rouge non transformée est généralement plus chère que la volaille ou le poisson. Cela fait probablement partie des raisons pour lesquelles elle était peu consommée dans ces régions.

Quelques exemples de viande rouge :

- ❖ Bœuf : faux-filet, steak, abats
- ❖ Viande de porc : filet, côtelettes
- ❖ Agneau : côtelettes, carré et épaule

## **Les aliments à éviter**

Malheureusement, ce n'est pas fini. Vous connaissez maintenant tous les aliments autorisés. Mais ce régime exclut également certaines catégories de produits.

Le régime méditerranéen n'admet pas les produits suivants :

- ❖ Produits contenant des sucres ajoutés
- ❖ Produits céréaliers raffinés
- ❖ Graisses trans
- ❖ Viande transformée



# Des recettes de régime méditerranéen

## Petit-déjeuner : Yaourt healthy

Ingrédients :

- ✓ 150 ml de yaourt demi-écrémé
- ✓ 40 g de muesli sans sucre ajouté
- ✓ 20 g de mélange de fruits à coque
- ✓ 1 grande c. à soupe de myrtilles

Voici comment faire :

- ✓ Mettez le yaourt dans un bol et incorporez tous les ingrédients.

## déjeuner : Salade de thon

Ingrédients :

- ✓ 100 g de pommes de terre grenaille
- ✓ 30 g de roquette
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1/2 barquette de champignons, coupés en fines lamelles
- ✓ 1 boîte de thon
- ✓ 1 c. à soupe de tapenade d'olives vertes
- ✓ 30 g d'olives noires, dénoyautées

Voici comment faire :

Coupez les pommes de terre en deux et faites-les cuire dans une grande quantité d'eau légèrement salée pendant 10 minutes. Laissez-les refroidir.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites-y cuire les champignons à feu vif pendant 2 minutes.

Égouttez le thon et recueillez l'huile. Mélangez l'huile du thon à la tapenade. Dans un bol, mélangez le thon, les pommes de terre, les champignons et les olives.

Mélangez délicatement la vinaigrette à la tapenade dans la salade. Incorporez la roquette.

# Les avantages et les inconvénients du régime méditerranéen

suivre un régime méditerranéen présente les avantages suivants :

- On perd du poids
- C'est un mode de vie, pas un régime
- On se sent moins fatigué et léthargique
- On n'a pas faim entre les repas
- On peut manger une grande variété d'aliments
- Prévention du cancer
- Réduction du risque de maladies cardiovasculaires

suivre un régime méditerranéen présente les inconvénients suivants :

Chaque régime a ses inconvénients. Mais je dois admettre que dans le cas du régime méditerranéen, il faut vraiment creuser pour en trouver.

- Un inconvénient évoqué par certaines personnes :

Ce régime peut revenir assez cher. On est censé manger du poisson deux fois par semaine et consommer beaucoup de fruits et de légumes. Les fruits à coque et les graines ne sont pas bon marché non plus.

- Il faut beaucoup de discipline pour cuisiner méditerranéen tous les jours

**MERCI POUR VOTRE  
ATTENTION**