



## La diète méditerranéenne

Alimentation traditionnelle des habitants des pays bordant la mer Méditerranée comme l'Espagne, l'Italie, la Grèce ou la Tunisie, et décrite dans les années 1950 par le scientifique américain Ancel Keys, la diète méditerranéenne est une façon de s'alimenter qui intègre les notions de simplicité et de modération.

Dans le domaine de la santé cardiovasculaire et de l'alimentation, les connaissances ont beaucoup évolué au cours des dernières années. De nombreuses études ont démontré que l'alimentation des populations méditerranéennes procure plusieurs avantages. Ce type d'alimentation utilise une approche globale basée sur les bons choix d'aliments, le plaisir de manger et la variété.

Essentiellement composée d'aliments d'origine végétale et d'aliments de base peu transformés, elle contient très peu de sucre ajouté, de mauvais gras saturés et trans, et de sel. Elle fournit une quantité appréciable de nutriments : fibres alimentaires, antioxydants, minéraux, bons gras mono et polyinsaturés.

Ce type d'alimentation joue donc un rôle positif sur tous les facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire qui sont modifiables par l'alimentation (hypertension, dyslipidémie, obésité et diabète).

### Les bénéfices de la diète méditerranéenne

Voici un résumé des bénéfices pour la santé relevés dans des études sérieuses ayant suivi des personnes qui ont adopté la diète méditerranéenne :

- Effet protecteur contre certaines maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC) et diminution de la mortalité causée par une maladie cardiovasculaire.
- Diminution de la pression sanguine.
- Amélioration du contrôle de la glycémie.
- Amélioration du cholestérol sanguin grâce à une diminution des triglycérides (mauvais gras) et une augmentation du C-HDL (bon cholestérol).



Il n'est pas nécessaire d'adhérer à 100 % à la diète méditerranéenne en tout temps pour en retirer des bénéfices. Il s'agit plutôt de s'inspirer de ses grands principes de base :

- faire plus de place dans l'assiette aux aliments de source végétale et aux aliments de base peu transformés;
- cuisiner plus souvent pour varier les saveurs, les couleurs, les textures;
- consacrer à chaque repas le temps et l'attention qu'il mérite.

## Les principes de bases de de la diète méditerranéenne

### Un apport élevé en fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont extrêmement avantageuses pour la santé.

Les meilleures sources sont :

- les produits céréaliers à grains entiers
- les fruits et les légumes
- les légumineuses et les noix

Certaines fibres dites « solubles », lorsque consommées régulièrement, contribuent à abaisser le taux de mauvais cholestérol (LDL) et aident au contrôle du taux de sucre dans le sang chez la personne diabétique. On les retrouve principalement dans :

- le psyllium et les céréales contenant du psyllium
- Métamucil
- la graine de lin moulue
- la graine de chia
- le son d'avoine et le gruau
- l'orge
- les légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles...)
- les fruits riches en pectine (tomate, pomme, orange, poire, fraise...)



## Un apport élevé en antioxydants

Les antioxydants jouent un rôle préventif contre la maladie coronarienne. Ils protègent la paroi des artères et préviennent l'athérosclérose. Les meilleures sources sont :

- les fruits et légumes colorés (verts, orangés ou rouges)
- les raisins rouges
- les noix, les graines (lin, chia, tournesol, ...)
- les légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles, ...)
- le soya et ses dérivés (tofu, boisson de soya, fèves de soya rôties, ...)

Toutefois, on ne recommande pas la prise d'antioxydants sous forme de suppléments (par exemple : extrait concentré de fruits ou de légumes, comprimé d'isoflavones, ...). C'est la synergie entre les différents composés d'un aliment qui le rend bénéfique.

## Des gras de bonne qualité

Ce type d'alimentation propose un apport plus libéral en matières grasses. Une grande importance est accordée à la qualité des gras en favorisant la consommation de gras monoinsaturés et de gras polyinsaturés de la famille des oméga-3. Les gras monoinsaturés ont un effet bénéfique sur le cholestérol sanguin et on les retrouve principalement dans :

- l'huile d'olive et l'huile de canola
- les noix (pacanes, pistaches, amandes, noisettes, arachides...)
- les olives naturelles
- beurre de noix (beurre d'arachide 100% naturel, ...)
- les avocats

Les gras oméga-3 ont plusieurs effets favorables sur la santé. Ils éclaircissent le sang, favorisent la diminution des triglycérides, aident à contrôler la tension artérielle, jouent un rôle positif sur le système anti-inflammatoire. On les retrouve en plus grande quantité dans :

- les poissons gras, de préférence (saumon, maquereau, truite, sardine...)
- la graine de lin moulue et la graine de chia
- l'huile de canola, l'huile de lin, la noix de Grenoble
- le soya et ses dérivés (tofu, boisson de soya, fève de soya rôtie...)



## Un apport limité en gras saturés, en cholestérol et en gras trans

Les gras saturés et le cholestérol alimentaire ont des effets nocifs, car ils font augmenter le mauvais cholestérol (LDL) dans le sang. On les retrouve principalement dans la peau de la volaille, les charcuteries, les produits laitiers gras, les viandes, le beurre, le saindoux et les œufs. De plus, les gras saturés sont présents dans les huiles tropicales (palme, palmiste, coco et coton).

Les gras trans font également augmenter le mauvais cholestérol (LDL). Les gras trans abaissent également le taux de bon cholestérol (HDL). On les retrouve dans les produits contenant des huiles partiellement hydrogénées, des huiles modifiées ainsi que dans les shortenings d'huile végétale. Voici quelques exemples d'aliments commerciaux pouvant en contenir : produits de boulangerie (gâteau, tarte, biscuit sucré, ...), viennoiseries (croissant, muffin, beigne, ...), friture et panure commerciales, chocolat, craquelins, restauration rapide (fast food).

## Un apport modéré en sodium

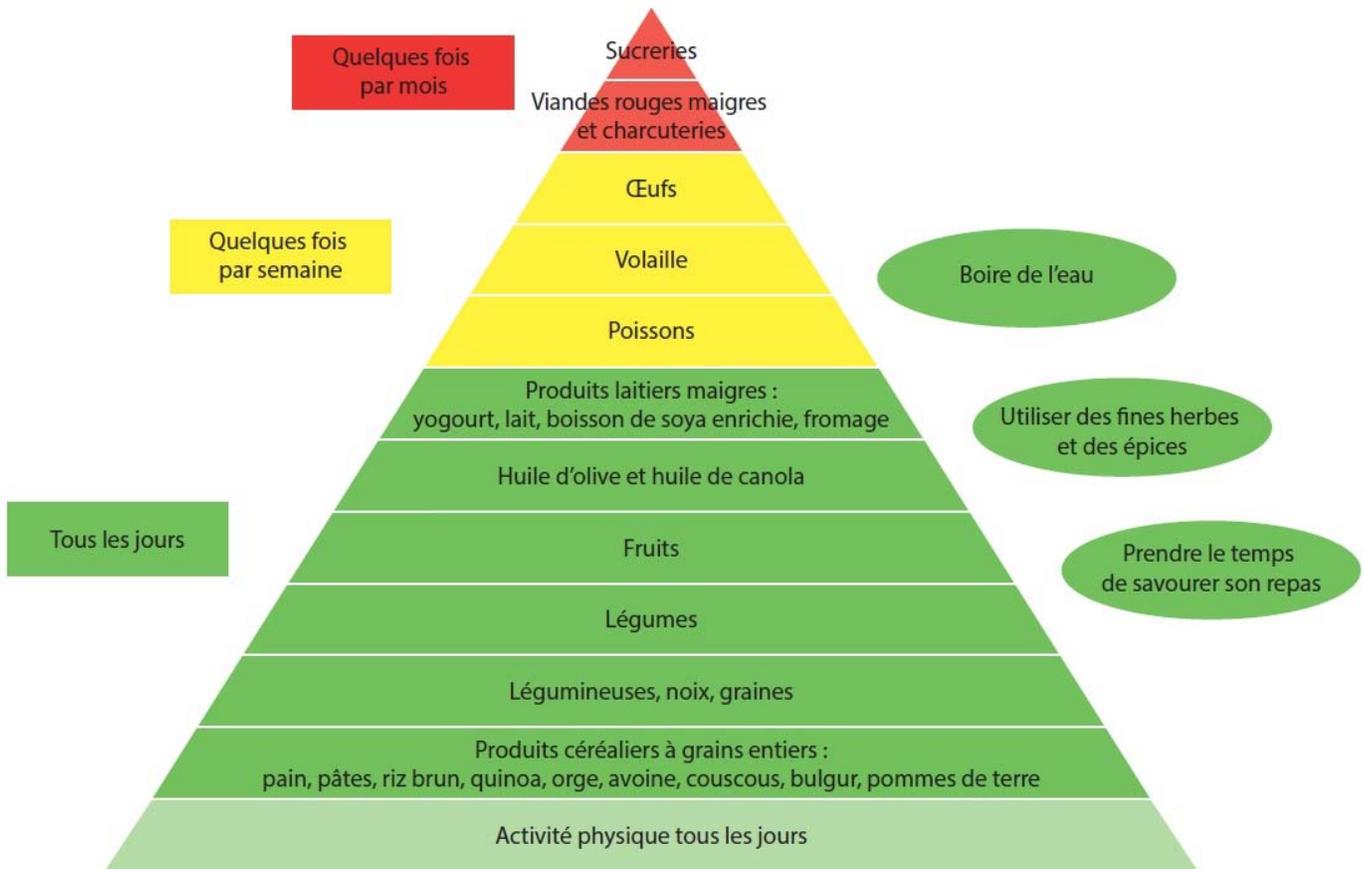
Une consommation élevée de sodium (sel) contribue à l'augmentation de la tension artérielle, un facteur de risque de la maladie cardiovasculaire. Les produits transformés par l'industrie alimentaire contiennent une quantité élevée de sodium, d'où l'importance accordée aux mets cuisinés à la maison.

Pour rehausser la saveur des aliments, l'alimentation de type méditerranéen favorise une consommation modérée de sodium en mettant l'accent sur l'utilisation d'herbes et d'épices plutôt que du sodium (sel, sel de mer, sel naturel, sel de légumes, ...).



Cette pyramide contient toutes les informations nécessaires pour composer des repas de type méditerranéen. Plus l'aliment s'approche du sommet, plus la quantité consommée devrait être faible ou la fréquence, occasionnelle.

## Pyramide de la diète méditerranéenne modifiée



Facultatif : vin avec modération, si absence de contre-indications

Diabétaïde, Février 2014  
© Tous droits réservés Diabète Québec

Les huiles d'olive et de canola sont les principales sources de gras, qui doivent tout de même être consommées en quantités modérées. On recourt abondamment aux épices, aux fines herbes et à des condiments comme l'ail et l'oignon pour relever la saveur des aliments.



## Le vin rouge : bon ou pas ?

Les bénéfices attribués à la consommation de vin rouge ont été largement publicisés. Cependant, le lien entre le vin rouge et la diète méditerranéenne demeure plutôt méconnu au sein de la population.

Plusieurs personnes ont ainsi commencé à boire du vin rouge sur une base régulière ou ont augmenté leur consommation, sans intégrer les autres éléments de la diète méditerranéenne. Ce changement isolé d'habitude alimentaire risque de ne pas procurer les avantages anticipés. Le vin rouge, comme toute boisson alcoolisée, fournit des calories et stimule généralement l'appétit : cela peut entraîner une augmentation de la quantité d'aliments consommés et favoriser un gain de poids, si l'alimentation habituelle n'est pas suffisamment rassasiante.



## Menu méditerranéen type

### Déjeuner

Gruau, yogourt grec nature (aromatisé à la vanille ou avec un soupçon de sirop d'érable), bleuets frais ou surgelés avec quelques noix, café au lait.

OU

Rôties de pain à grains entiers, beurre d'arachide ou d'amande, orange, café au lait.

### Dîner

Pâtes de grains entiers, sauce tomate maison à laquelle on ajoute un mélange de courgettes, aubergine, poivron de couleur, oignon et ail sautés dans l'huile d'olive ou de canola et des haricots blancs en conserve rincés et égouttés, avec des fines herbes (thym, origan, poivre); un soupçon de fromage parmesan. Variation : remplacer les légumineuses par du thon en conserve.

Brocoli cuit à la vapeur, saupoudré de graines de sésame grillées OU salade verte avec crudités et vinaigrette (huile d'olive, vinaigre balsamique ou autre, jus de citron).

Pomme ou poire en morceaux, saupoudrée de cannelle, attendrie au micro-ondes et nappée de yogourt nature (grec ou régulier).

### Souper

Saumon cuit au four, orge pilaf, haricots verts arrosés de jus de citron avec une petite salade de chou rouge et carotte agrémentée d'une vinaigrette maison aux fines herbes OU

Quinoa au cari avec légumes sautés (champignons, oignons, poivrons), pacanes grillées, raisins secs, cubes de poitrine de poulet et choux bok-choï cuits vapeur

Fruit frais

Recherche et rédaction : Équipe de diététistes/nutritionnistes de Diabète Québec

Juin 2014 (mise à jour Juin 2018)

©Tous droits réservés Diabète Québec

Référence:

Sievenpiper J, Chan C, Dworatzek P et al. Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada: Nutrition Therapy. Can J Diabetes 2018; 42 (Suppl 1): S64-S79.



<b>Aliments</b>	<b>Régime méditerranéen</b>
Huiles	≥ 4 c. à s. par jour d'huile d'olive extra-vierge (40–60 g/j)
Céréales, pommes de terre et légumineuses	6 portions de céréales (grains entiers) par jour ≥ 3 portions légumineuses par jour
Fruits	≥ 3 portions de fruits frais par jour
Légumes	≥ 2 portions de légumes frais par jour (au moins 1 portion crue ou sous forme de salade)
Produits laitiers	2 portions par jour
Noix	≥ 3 portions par semaine
Poissons et fruits de mer	≥ 3 portions par semaine (poissons gras de préférence)
Viandes rouges et charcuteries	≤ 1 portion par semaine (privilégier les volailles maigres)
Œufs	2–4 œufs par semaine
Beurre et margarine	À éviter
Vin	1 verre par jour pour les femmes, 2 verres par jour pour les hommes (si consommation habituelle d'alcool)
Pâtisseries et desserts	≤ 1 portion par semaine
Boissons sucrées	≤ 1 portion par jour
Techniques culinaires	Utiliser l'huile d'olive extra-vierge comme corps gras principal, par exemple pour la confection de sofrito*