Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 4

Artikel: La Méditerranée dans votre assiette

Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995956

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La Méditerranée dans votre

Beaucoup de produits frais et de légumes de saison, peu de calories, des aliments très digestes: telles sont les principales caractéristiques du régime méditerranéen. Un régime qui convient également très bien aux sportifs.

Gianlorenzo Ciccozzi

Qui dit régime dit généralement restrictions, abandon de certains mets ou plats. Le régime méditerranéen dont il est question ici n'est toutefois pas un régime au sens conventionnel du terme, c'est-à-dire une diète en vue de perdre quelques kilos, mais plutôt un mode d'alimentation plus sain d'un point de vue général.

Le secret de la longévité des Grecs

La situation est pour le moins paradoxale. Alors que l'Italie se mettait à la cuisine américaine, prenant lentement plaisir au fast-food, le bassin méditerranéen redécouvrait, sous l'impulsion des Etats-Unis, les plaisirs d'une alimentation à base de produits naturels! Aujourd'hui, tout le monde parle du régime méditerranéen. Reconnu dans le monde entier, il est très populaire... même en Italie.

La notion de «régime méditerranéen» remonte à l'étude dite des sept pays, qui a démarré en Europe en 1952 sous la houlette du physiologiste américain Ancel Keys. Cette étude entendait déterminer pourquoi les habitants de plusieurs pays méditerranéens – les Crétois notamment – avaient une longévité supérieure à la moyenne, avec un taux de maladies coronariennes extrêmement faible. Après avoir dépouillé les protocoles ali-

LE POINT

«Pourquoi le régime méditerranéen est-il sain? Est-il aussi indiqué pour les sportifs?»

Dans le cadre de la prévention ou du traitement des maladies cardiovasculaires, le régime méditerranéen est, comme le montrent les travaux d'un groupe de chercheurs français, le régime par excellence. Lors d'un test portant sur une période de quatre à cinq ans, on a pu démontrer que ce type d'alimentation avait permis de réduire sensiblement le taux de mortalité chez les patients concernés. On peut également partir de l'hypothèse que le régime méditerranéen a des effets positifs chez les patients atteints de cancer; on manque toutefois encore d'études concluantes sur la question.

Comme le montre l'article ci-dessus, les fruits et les légumes sont au centre du régime méditerranéen. On y mange relativement peu de viande et on utilise essentiellement de l'huile d'olive comme source de matières grasses.

Ce régime aux effets bénéfiques incontestés – on en veut pour preuve la longévité des Grecs – est-il indiqué pour les sportifs? Pour ce qui est du sport populaire, on peut, d'une manière générale, répondre par l'affirmative. Là, il s'agit en effet avant tout d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Pour ce qui est du sport de compétition, il importe de prendre en considération d'autres éléments également, compte tenu de la dépense énergétique accrue. Vu les besoins élevés en hydrates de carbone avant les compétitions, on peut toutefois aussi fort bien recommander le régime méditerranéen.

Dr. Peter E. Ballmer, privat-docent, spécialiste en diététique, médecin-chef de la clinique de médecine de l'Hôpital cantonal de Winterthour.
E-mail: p.e.ballmer@ksw.ch

assiette

mentaires des habitants de plusieurs régions méditerranéennes bien définies, Keys a résumé leurs habitudes alimentaires comme suit: une alimentation à base de produits végétaux essentiellement, avec des pâtes en différentes variantes, des salades préparées à l'huile d'olive, des légumes frais de saison, beaucoup de fromage et des fruits pour terminer, le tout accompagné bien souvent d'un bon verre de vin. Aujourd'hui, le terme de régime méditerranéen, que l'on retrouve avant tout en Grèce sous sa forme la plus pure, désigne une alimentation basée essentiellement sur l'emploi de produits végétaux, avec relativement peu de produits d'origine animale.

Des produits précieux pour la santé

L'étude réalisée par Keys a débouché sur d'autres découvertes importantes. L'huile d'olive contient 70% d'acides gras monoinsaturés; elle est riche en vitamine E et en substances végétales secondaires (voir «mobile» 3/02), ce qui contribue à réduire le taux de cholestérol total et l'artériosclérose. Le poisson, notamment le poisson des mers froides comme le saumon, contient une grande quantité d'acides gras Omega-3 qui peuvent également contribuer à protéger les artères. Les produits à base de céréales, les pommes de terre et les légumineuses comportent des hydrates de carbone sous forme d'amidon et d'autres éléments importants et constituent une source énergétique essentielle pour notre corps. Les fruits, les légumes et la salade sont riches en vitamines, en sels minéraux, en fibres alimentaires et en substances végétales secondaires et contribuent à réduire l'apport de sel.

La pyramide de l'alimentation

Le régime méditerranéen correspond presque exactement à la célèbre pyramide de l'alimentation que le Département américain de l'agriculture a présentée pour résumer sa théorie d'une alimentation équilibrée. Celle-ci ne se distingue guère de la pyramide établie par l'Association suisse pour l'alimentation (ASA). 60% d'hydrates de carbone (céréales, riz, maïs, pâtes, pommes de terre, pain), 30% de matières grasses (huile d'olive et autres huiles de valeur nutritive élevée, noix), 10% de protéines (viande, poisson, légumineuses), tel est l'apport calorique quotidien optimal. D'où les recommandations suivantes dans la pratique:

- beaucoup de légumes (3–4 portions par jour) et de fruits frais (2–3 portions par jour),
- des produits régionaux à base de céréales (trois portions par jour),
- de l'huile d'olive (deux cuillères à café par jour) pour apprêter les mets chauds et froids (jusqu'à 180°C environ),
- des produits laitiers pauvres en matières grasses tels que fromage et yoghourts (2–3 portions par jour), 1–3 œufs par semaine,
- plus de poisson (1–2 portions par semaine), moins de viande blanche,
- de la viande rouge et de la charcuterie quelques fois par mois (2–4 portions de viande par semaine, dont 1–2 portions de poisson),
- du pain complet.

m

Programme de menus au fil des saisons
Voici quelques propositions de menus typiques du bassin méditerranéen.

Printemps

Déjeuner	pain aux olives
Dix-heures	fruits des bois
Dîner	salade de saison, agneau, pâtes au pesto
Quatre-heures	cerises
Souper	omelettes aux oignons, avec des légumes en accompagnement

Eté

Déjeuner	gâteau au romarin, séré ou fromage frais maigre
Dix-heures	pêche
Dîner	tomates au basilic, poivrons farcis, minestrone avec pâtes ou riz et légumes
Quatre-heures	pastèque
Souper	aubergines au parmesan

Automne

Déjeuner	yoghourt, pain et miel
Dix-heures	pomme, poire, figues
Dîner	carottes et chou crus, risotto aux champignons ou aux herbes
Quatre-heures	raisin
Souper	poisson en papillote

Hiver

Déjeuner	jus d'orange, pain et fromage
Dix-heures	kiwi
Dîner	légumes, pâtes aux sardines et fenouil sauvage, brocoli
Quatre-heures	kaki, marrons bouillis ou rôtis
Souper	salade mêlée, agneau aux herbes aromatiques avec pommes de terre et légumes