

Marie Borrel

Préface de Azra Piralic, naturopathe

PIOPPI

LE NOUVEAU RÉGIME CRÉTOIS

**Les vertus santé, longévité, beauté,
bien-être de l'alimentation méditerranéenne**



**Inclus : 150 recettes
+ 4 SEMAINES
DE MENUS SANTÉ**

LEDUC 
poche

À Pioppi, dans ce petit village italien, les centenaires courent les rues et sont encore en pleine activité. Quel est leur secret ? Diabète, manque d'énergie, stress... la majeure partie de nos troubles du quotidien pourrait être évitée juste en repensant le contenu de notre assiette.

Grâce au régime Pioppi, découvrez un mode alimentaire simple qui allie plaisir et santé :

- **Les grands principes de l'alimentation méditerranéenne :** fruits et légumes frais, poisson, huile d'olive...
- **La santé au rendez-vous :** profitez des bienfaits de cette alimentation pour soulager maladies chroniques, cholestérol, diabète...
- **Une alimentation équilibrée dans une hygiène de vie saine :** les outils pour vous permettre de vous épanouir.
- Potages, entrées, délices de la mer, desserts... **150 recettes méditerranéennes savoureuses et faciles.**

4 semaines de menus santé pour satisfaire à la fois son organisme et son palais !

Marie Borrel, journaliste santé, est l'auteure de nombreux ouvrages sur le bien-être et les médecines naturelles aux éditions Leduc, dont *Soulager l'arthrose sans médicaments* et *Ma bible anti-arthrose*.

Azra Piralic est naturopathe.

Rayon : Santé, diététique

ISBN 979-10-285-3132-4



9 791028 531324

editionsleduc.com

LEDUC
poche



9,40 euros
Prix TTC France

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma bible anti-arthrose, 2024

Le guide des antidouleurs naturels, 2023

Guide de poche de la médecine chinoise, 2023

Mes petites recettes magiques régime crétois, 2023

Ma bible de la chronobiologie, 2021

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est le passage en poche du titre éponyme
paru aux éditions Leduc en 2019.

Maquette : IGS-CP

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : © Adobe Stock

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3132-4

ISSN : 2427-7150

Marie Borrel

Préface de Azra Piralic, naturopathe

PIOPPI

LE NOUVEAU RÉGIME CRÉTOIS

LEDUC 
poche

Sommaire

Préface de Azra Piralic, naturopathe	7
Introduction.....	13
Régime Pioppi et régime crétois : les grands principes.....	31
Régime Pioppi, régime crétois : la santé au rendez-vous !.....	51
Les aliments méditerranéens : un cadeau pour votre santé !.....	75
Une alimentation saine dans une hygiène de vie saine	113
150 recettes savoureuses et faciles	123
Quelques menus pour commencer.....	329
Annexe.....	347
Index	353
Table des matières	359

Préface

de Azra Piralic, naturopathe

Nos habitudes alimentaires soulèvent beaucoup de questions aujourd'hui. Il est souvent difficile de revenir dessus et de les modifier, cependant cela se révèle nécessaire. En effet, de plus en plus de personnes s'inquiètent pour leur santé. Les maladies modernes dites de « civilisation » sont nombreuses, mais comment faire pour rééquilibrer la balance et favoriser un retour à la pleine santé ?

Bien sûr, manger implique le plaisir gustatif, et cela a son importance. Alors si l'on peut l'associer à une hygiène alimentaire bénéfique pour être en pleine forme, cela ne peut qu'être encouragé. Et ce n'est pas facile dans notre société consumériste où les goûts sont poussés à l'extrême avec des aliments contenant trop de sucre, de sel, de mauvais gras, allant jusqu'à créer de faux aliments industriels avec les exhausteurs de goût, les conservateurs, les agents de texture...

Notre santé en est grandement impactée, d'où la nécessité absolue de revenir à des aliments simples et naturels. C'est bien là le propos de ce livre sur le régime Pioppi, le régime crétois et, plus largement, l'alimentation méditerranéenne.

De nombreuses questions nous interpellent. Comment bien se nourrir pour être en bonne santé et le rester ? Comment allier plaisir du palais et équilibre nutritionnel ? Comment se sentir mieux dans son assiette ? Comment faire les choix alimentaires les plus justes par rapport à nos besoins vitaux ? Et quels sont ces besoins vitaux ?

Il s'agit de répondre à notre organisme en lui apportant les grandes sources nutritionnelles que sont les protéines, les lipides, les glucides, les vitamines, les enzymes, les oligoéléments et minéraux. Manger équilibré c'est consommer chaque jour des aliments qui vont nous apporter l'ensemble de ces éléments nutritifs pour couvrir nos besoins vitaux et assurer le métabolisme du corps humain.

L'alimentation est la base en naturopathie. C'est le pilier de la bonne santé. Le régime Pioppi, comme le régime crétois et plus largement l'alimentation méditerranéenne, sont des illustrations quasi parfaites de ce que l'on pourrait qualifier de mode alimentaire idéal pour la santé. Hippocrate disait il y a plus de 2 000 ans que l'alimentation devrait être notre seule médecine. Autrement dit : s'alimenter correctement devrait être la base d'une santé optimale. Les Grecs

savent de quoi ils parlent dans ce domaine, et leur régime crétois fait aujourd'hui l'unanimité en termes de bonne hygiène de vie, tout comme le régime Pioppi.

Tous les bons principes d'une diététique équilibrée et saine se retrouvent donc dans ces fameux régimes : moins de viande, moins de laitages, pas de sucre (en dehors des fruits et du miel), une consommation raisonnable de céréales et de légumineuses, des plantes aromatiques et des épices à foison, des produits de la mer (poissons, coquillages, crustacés...) en proportion suffisante, et des fruits et légumes en très grande quantité. De plus, la consommation de bons gras est à l'honneur avec les bonnes huiles (surtout la fameuse huile d'olive grecque) ainsi que des fruits secs oléagineux (noix, amandes...), ce qui favorise un apport très équilibré sur tous les plans. Dans tous les cas, n'oubliez pas de mastiquer lentement chaque bouchée afin de la savourer et de faciliter la digestion. Mangez dans le calme (aussi souvent que possible). Et, bien sûr, je vous encourage à manger de préférence bio, de culture locale et de saison.

Au fil des pages, vous allez apprendre à préparer de délicieux mets, à vous servir des épices et des herbes, à cuisiner autrement, à retrouver le vrai goût des aliments... C'est à ce voyage que nous invite Marie Borrel dans ce livre aux recettes savoureuses et excellentes pour notre santé.

Les idées que l'on retrouve dans ce livre rejoignent d'autres préconisations fréquentes aujourd'hui : éviter

les produits transformés et industriels qui polluent notre planète et notre corps, et privilégier les aliments naturels. Ceux-ci favorisent non seulement la bonne santé des hommes, mais aussi une bonne santé écologique puisqu'ils sont, par définition, biodégradables et n'entraînent pas de pollution environnementale. En suivant l'exemple méditerranéen, vous êtes ainsi certain à la fois de manger sainement, d'éviter le gaspillage alimentaire et de freiner la production des déchets nocifs pour la faune et la flore.

Dans notre société moderne où tout va trop vite et où nous sommes constamment tentés par la nourriture rapide (les fameux fast-foods), le livre de Marie Borrel nous invite à prendre le temps pour adopter des changements bénéfiques et nécessaires à notre santé et celle de notre planète. On a beaucoup entendu parler des docteurs Kousmine et Seignalet, ou bien encore du docteur Valnet. Ils ont été parmi les pionniers dans les recherches modernes sur l'alimentation et favorables à cette alimentation de type méditerranéen qui fait la part belle à la consommation généreuse de végétaux et de bons gras. De nombreuses recherches scientifiques tendent à prouver qu'aujourd'hui, notre alimentation n'a rien d'un médicament. Au contraire : c'est souvent elle qui est à l'origine de nos problèmes de santé. Du coup, c'est elle la clé majeure du retour à la santé.

Ce livre s'inscrit pour moi dans cette belle lignée et remet au goût du jour une très saine base alimentaire pour chacun au quotidien. Ce superbe outil d'infos, de conseils pratiques et de recettes que nous

transmet Marie Borrel est un ouvrage facile et accessible à tous. Il est indispensable à ceux qui font déjà attention à leur alimentation, comme à ceux qui ont décidé de se prendre en main. Bonne lecture et surtout régalez-vous !

AZRA PIRALIC,
naturopathe

Introduction

Ce n'est plus un secret pour personne : la manière dont nous mangeons exerce une influence directe sur notre santé. La majeure partie des maladies chroniques (diabète, excès de cholestérol, douleurs diverses, troubles cognitifs, problèmes de sommeil, difficultés digestives...), qui constituent les principaux problèmes de santé dans notre société, pourraient être évitées si nous mangions de manière à satisfaire les vrais besoins de notre organisme. La communauté scientifique et médicale est unanime à ce sujet.

Force est donc de trouver un mode alimentaire simple qui satisfasse à la fois notre organisme et notre palais, car il est illusoire d'imaginer modifier sa manière de manger sans que le plaisir soit au rendez-vous. Ce régime existe ! C'est l'alimentation méditerranéenne, qui se décline sous diverses appellations : régime crétois, régime Pioppi...

De la Grèce au sud de l'Italie...

Disons-le tout de suite : il ne s'agit pas d'un régime au sens restrictif du terme. Au programme, ni privations ni interdits. Il s'agit plutôt de réformer ses habitudes alimentaires en douceur, en privilégiant des conduites favorables à la santé. Et surtout, sans renoncer au plaisir !

Dès que l'on parle de réforme alimentaire, une question essentielle se pose : Pourquoi mangeons-nous ? Une première réponse s'impose : si nous nous nourrissons plusieurs fois par jour, c'est avant tout pour fournir à notre corps l'énergie dont il a besoin pour fonctionner. « Se nourrir, écrit le docteur Michel de Lorgeril, c'est d'abord apporter les calories (l'énergie) nécessaires à nos organes, mais pas trop : ces apports doivent s'équilibrer avec nos besoins* . » Ce médecin spécialisé en cardiologie s'intéresse depuis longtemps à l'impact de l'alimentation sur la santé, notamment cardiovasculaire. Et pour lui l'alimentation méditerranéenne constitue une solution à de nombreux problèmes.

Il explique : « Se nourrir est plus qu'une question d'énergie. Il faut aussi alimenter nos métabolismes. » Ceux-ci sont nombreux et très différents les uns des autres. Le corps humain est une extraordinaire organisation, d'une exceptionnelle cohérence, dont les innombrables rouages sont tous en relation les uns

* Dans son livre *Le nouveau régime méditerranéen*, paru aux éditions Marabout en 2015.

avec les autres. Chaque organe, chaque tissu, chaque fonction a ses propres besoins. Une fois posée cette constatation, nous ne sommes pas très avancés. Quels sont les besoins majeurs de notre corps ? Comment les satisfaire ? Quels aliments privilégier ou rejeter ?... Si nous devons penser à tous ces éléments à chaque fois que nous nous mettons à table, nous serions forcés de faire nos courses et de préparer nos repas une calculette à la main. Une tâche impossible !

« Certaines populations font mieux que d'autres dans l'art de se nourrir », poursuit le médecin. « On pourrait s'inspirer de certaines populations asiatiques. Mais pourquoi aller si loin quand nous avons sous les yeux de quoi nous instruire ? Nous pensons que le modèle alimentaire de référence doit être celui des Méditerranéens. »

Il est rejoint en cela par une grande partie du corps médical, et même par certaines institutions. Fin 2010, l'Unesco* a ajouté le régime crétois (ou méditerranéen) à la liste du « Patrimoine culturel immatériel de l'Humanité ». Cette manière de manger est issue des traditions culinaires et nutritionnelles du pourtour méditerranéen. Et tout particulièrement de cette petite île située au sud de la Grèce : la Crète.

Est-ce parce qu'ils vivent sur une île que les Crétois ont su préserver plus longtemps que les autres leurs

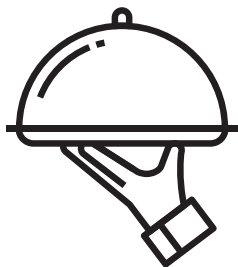
* Organisation des Nations Unies pour l'Éducation, la Science et la Culture. Communiqué du 16/11/2010.

habitudes nutritionnelles traditionnelles ? Peut-être. Mais Pioppi n'est pas une île, et les conduites alimentaires ancestrales y ont été tout aussi protégées au fil des siècles. L'explication est sans doute à chercher du côté de l'isolement qui a protégé ces populations des ravages de la malbouffe.

Toujours est-il que dans ces petits coins de la planète, les maladies cardiovasculaires sont beaucoup plus rares que dans le reste du monde occidental. Les gens y vivent plus longtemps, en meilleure santé, et sont moins exposés au surpoids. Du moins en a-t-il été ainsi pendant des siècles, jusqu'à ce que les traditions soient peu à peu grignotées par la malbouffe ambiante. Aujourd'hui, en Crète, le taux de cholestérol des habitants a grimpé dans les villes, en même temps que croissait leur consommation de viande et que baissait celle des fruits et légumes frais. Il y a donc bel et bien une relation directe entre ce mode alimentaire et l'état de santé, notamment cardiovasculaire.

Mais que mangent les habitants du pourtour méditerranéen ?

Les règles de base de cette alimentation ne sont pas très compliquées. Cela se comprend aisément, puisque ce régime n'a pas été mis au point par des chercheurs isolés dans leur laboratoire. Au contraire, il s'est



construit au fil des siècles, à partir des aliments que l'on trouve fréquemment autour de la Méditerranée : pas de crème mais de l'huile d'olive ; peu de viande rouge mais beaucoup de poisson, des fruits et légumes frais en pagaille...

Voici les grandes lignes du régime Pioppi, qui sont aussi celles du régime crétois. Vous pourrez aisément les suivre, où que vous viviez.

- **Une consommation très limitée de viande rouge** (maximum deux à trois fois par mois).
- **Une consommation régulière de poisson**, notamment des poissons gras (trois à quatre fois par semaine).
- **De la volaille de temps en temps** (deux fois par semaine), à condition qu'elle soit de bonne qualité.
- **Des fruits et légumes frais** à tous les repas (de préférence de production locale).
- **Des céréales complètes** au moins une fois par jour (pain complet, riz complet...).
- **Des légumineuses** (haricots, pois chiches, lentilles...) au moins une fois par jour.
- **Une consommation réduite de laitages**, et surtout des fromages frais et des yaourts, de préférence de chèvre ou de brebis.
- **Des fruits secs** (noix, amandes...), à raison d'une poignée chaque jour.
- **Un peu de miel** pour sucrer les yaourts et les salades de fruits.

Il faut ajouter à cela l'huile d'olive, qui constitue la principale graisse de cuisson et d'assaisonnement,

ainsi que les aromates et les épices qui parfument les plats. Un peu de vin rouge de bonne qualité (un à deux verres par jour maximum) fait aussi partie de la liste des aliments courants. On peut difficilement faire plus élémentaire.

Et ce régime tout simple, si facile à mettre en œuvre sous nos climats, suffirait à faire reculer le spectre des maladies cardiovasculaires considérées comme la première cause de mortalité dans les pays industrialisés ? À l'heure où une partie de la communauté scientifique jette le doute sur l'efficacité de certaines molécules anticholestérol largement prescrites, l'idée mérite qu'on s'y intéresse. Ce mode alimentaire nous permettrait aussi de vivre plus longtemps et en meilleure santé ? Il diminuerait les risques de diabète et de surpoids ? C'est ce que confirment nombre d'études menées partout dans le monde depuis le milieu des années 1960.

CRÈTE OU PIOPPI :

LA NATURE MÉDITERRANÉENNE EST FÉCONDE !

Il faut l'avouer : les habitants du pourtour méditerranéen sont chanceux. Les aliments dont ils disposent au quotidien sont principalement des fruits et légumes, qu'ils consomment frais et provenant de producteurs de proximité. Il n'y a pas beaucoup de place pour l'agriculture intensive sur les côtes méditerranéennes. Pour les mêmes raisons, les élevages à grande échelle sont rares, remplacés par des troupeaux de chèvres et de brebis de petite taille. En outre, les Italiens, les Grecs, les Espagnols, les Provençaux, les

Crétois... consomment de l'huile d'olive depuis des siècles car elle est produite sur place, facilement accessible et moins onéreuse que les matières grasses industrielles venues de loin. N'oubliez pas que l'olivier est un arbre emblématique de la région. Tous ces aliments constituent la base de l'alimentation méditerranéenne, et le fondement de ses vertus. Merci à la nature de ces contrées !

Petit focus sur le régime Pioppi

Les Crétois ne sont pas les seuls à avoir attiré l'attention des chercheurs à cause de leur faible taux de mortalité et de leur nombre élevé de centenaires en bonne santé. Dans d'autres régions du monde, les habitants ont su, eux aussi, conserver des habitudes alimentaires ancestrales et bénéfiques. Certaines sont très éloignées, comme la petite île d'Okinawa, située dans l'archipel des îles Ryukyu au sud-ouest du Japon, où l'on mange surtout du poisson, du riz et des légumes. Mais d'autres sont très proches. C'est le cas du petit village de Pioppi en Italie, au sud de Naples.

Lorsque l'on affirme que Pioppi est un petit village, on émet une vérité indiscutable : la bourgade compte moins de 350 habitants. Pourtant, elle a intéressé des chercheurs, notamment la star américaine de la nutrition, Ancel Keys. Ce docteur en biologie, en physiologie et en nutrition s'est installé à Pioppi dans les années 1960 et y a vécu jusqu'à sa mort, à 101 ans. Il a rejoint ainsi la large cohorte de centenaires que

compte ce village. Tout naturellement, pendant une cinquantaine d'années, il s'est penché sur les habitudes alimentaires des habitants de ce village, certains qu'elles étaient pour quelque chose dans leur exceptionnelle longévité (en bonne santé).

Les principes de cette alimentation ressemblent de près à ceux du régime crétois, mais l'approche permettant de suivre ces règles est différente. Ancel Keys met l'accent avant tout sur le contrôle des quantités. Les habitants de Pioppi étaient, à l'origine, des pêcheurs aux revenus modestes qui se nourrissaient avec parcimonie : pas de petit-déjeuner (sauf parfois un café et un fruit), et des repas frugaux. Ils mangeaient peu de viande (une fois par semaine), qu'ils remplaçaient par du poisson frais (deux ou trois fois par semaine).

Les défenseurs du régime Pioppi conseillent donc, avant tout, de diminuer les quantités d'aliments consommés, excepté les fruits et légumes qui viennent compenser la faible ration alimentaire. Le pain, qui a une place importante dans ce régime, était jadis pétri par les habitants eux-mêmes avec du levain, tout comme les pâtes. Aujourd'hui, ces pratiques n'ont plus cours. Mais le pain et les pâtes font partie de l'alimentation quotidienne, à condition d'être de bonne qualité, complets et, pour le pain, certifié au levain. Les protéines végétales sont à l'honneur, avec la consommation régulière de légumineuses qui viennent s'ajouter aux céréales pour fournir des protéines complètes.

Pour dessert, les habitants de Pioppi mangent des fruits, des fruits secs à coque et parfois des laitages fermentés (fromage frais, yaourt...). Leur consommation de sucre est donc très limitée, voire inexistante. Mais le vin rouge peut être au menu à raison d'un verre une fois par jour. Les défenseurs du régime Pioppi insistent aussi sur la nécessité de manger « local » et « de saison », afin de rester au plus près des cycles naturels.

Ils préconisent également de cultiver les relations interpersonnelles. L'art du « vivre-ensemble » est au programme, ainsi que l'adoption d'un rythme de vie paisible. Certes, ce n'est pas toujours facile dans notre société, mais voyez plutôt cette injonction comme une motivation pour instiller un peu de calme dans votre rythme, un peu de paix en vous, un peu de sérénité autour de vous... Ajoutez à cela un peu d'exercice physique pratiqué de manière régulière (marche, natation...), et vous obtiendrez un programme qui ressemble de près au régime crétois lorsque l'on l'intègre à une hygiène de vie plus saine (voir p. 113).

Le régime Pioppi semble donner des résultats proches de ceux du régime crétois en termes de lutte contre l'obésité, les maladies cardiovasculaires, les désordres métaboliques... N'oublions pas que la Crète et l'Italie du sud sont géographiquement très proches, et que ces deux pays appartiennent à la culture méditerranéenne. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que leurs habitants aient développé au cours des siècles des habitudes alimentaires proches. Cependant,

l'alimentation crétoise ayant été davantage étudiée, la communauté scientifique dispose de nombreuses études permettant d'évaluer ses effets bénéfiques. Un atout de poids !



Des bienfaits confirmés par de nombreuses études

Les recherches cherchant à mesurer l'efficacité du régime crétois ont fleuri dans les années 1980/1990*. Tout récemment, de nouveaux résultats ont été publiés, confirmant l'impact de ce mode alimentaire sur la santé (notamment cardiovasculaire) et la longévité. Certains méritent qu'on s'y arrête quelques instants.

En février 2013, le *New England Journal of Medicine* a publié les résultats d'une étude espagnole** portant

* Notamment l'étude « de Lyon », menée par le docteur Serge Renaud et publiée en 1994 et 1999, et l'étude « d'Oslo », publiée en 1982 et 1986.

** Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet, R. Estruch *and al*, *NEJM*, 25 février 2013.

sur 7 447 personnes qui avaient été recrutées dix ans plus tôt : des hommes entre 55 et 80 ans et des femmes entre 60 et 80 ans. Tous étaient porteurs d'un risque pour leur santé : surpoids, diabète, hypertension artérielle, excès de cholestérol, antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires... Les participants ont été répartis en trois groupes. Aux premiers était simplement conseillé de limiter la consommation de produits gras et sucrés (viande rouge, fromages gras, sucreries). Les autres devaient suivre une vraie diète méditerranéenne avec en plus, chaque jour, pour les uns 4 cuillerées à café d'huile d'olive extra-vierge, et pour les autres 30 grammes de fruits secs (noix, amandes...).

On peut difficilement faire plus simple comme traitement. Et pourtant, les résultats publiés confirment une fois encore ce que les études précédentes avaient révélé : les accidents cardiovasculaires ont été supérieurs de près de 20 % dans le premier groupe par rapport aux deux autres. Les chercheurs attribuent cette différence au fait que le régime crétois apporte au corps beaucoup d'acides gras insaturés (les oméga 3 des poissons, mais aussi l'huile d'olive extra-vierge ou les fruits secs). Comme il fournit aussi de nombreux antioxydants (dans les fruits et légumes frais), il offre à l'organisme une combinaison de substances bénéfiques qui œuvrent ensemble pour la protection cardiovasculaire.

Les bénéfices du régime crétois ne s'arrêtent pas là. Il fait également baisser l'hypertension artérielle et diminue les risques de diabète. Sans doute grâce à

la consommation de fruits et légumes frais, grands fournisseurs de minéraux qui contribuent à réguler la pression dans les artères, et à la diminution des aliments industriels gras et sucrés qui contribuent au dérèglement du pancréas chargé de sécréter l'insuline qui régule le taux de sucre dans le sang.

Une autre étude*, publiée en décembre 2010 par le *Journal américain de nutrition clinique*, a soumis 3 759 Américains de plus de 65 ans à des tests cognitifs réguliers pendant un peu plus de sept ans. Pour chacun, le mode alimentaire a été évalué en fonction de sa plus ou moins grande proximité avec le régime crétois. Résultat : ceux dont l'alimentation se rapproche le plus du modèle ont conservé de meilleurs résultats cognitifs malgré les années. Autrement dit : pour vieillir sans perdre votre mémoire, votre vigilance et votre acuité mentale, mangez crétois !

Il n'est pas question, cependant, de revenir en arrière pour adopter des conduites déconnectées de notre manière de vivre, ici et maintenant. C'est pourquoi les défenseurs de ce mode alimentaire préconisent un régime méditerranéen modernisé. En d'autres termes, il s'agit d'adapter les principes qui régissent ce mode alimentaire, sans les trahir. « L'adoption d'une diète méditerranéenne modernisée nous protège des maladies cardiovasculaires en général, dit encore le

* Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline in a community population, Tangney CC, Kwasny MJ, Li H, Wilson RS, Evans DA, Morris MC. *Am J Clin Nutr.* 2010 Dec 22.

docteur de Lorgeril (...). De plus, les personnes qui ont des habitudes alimentaires méditerranéennes ont clairement moins de cancers et de maladies inflammatoires, mais aussi de surpoids et d'obésité, et moins de syndromes métaboliques (l'équivalent d'un pré-diabète). » Entre autres... (voir p. 62).

LE RÉGIME PIOPPI A FAIT SES PREUVES !

La majeure partie des études portant sur l'alimentation méditerranéenne sont consacrées au régime crétois. Cela ne signifie pas que le régime Pioppi n'a pas fait ses preuves. Rappelez-vous : c'est en constatant le grand nombre de centenaires en parfaite santé qu'Ansel Keys s'est intéressé à la manière dont ils se nourrissent. Les bénéfices en termes de santé et de longévité constituent donc le point de départ de l'intérêt qu'une partie du corps médical et scientifique accorde au petit village de Pioppi. Sans compter que toutes les études montrant les bienfaits du régime crétois s'appliquent, sans distinction, à la diète Pioppi, les grands principes de ces deux modes alimentaires étant plus que proches.

Les raisons de ce succès

À y regarder de près, ces résultats ne sont pas étonnants. Car l'alimentation méditerranéenne fournit à l'organisme nombre de substances dont on connaît les effets bénéfiques sur l'organisme.



Un apport régulier en vitamines, minéraux et oligo-éléments

C'est la première qualité de cette alimentation, et ce n'est pas la moindre. Cette alimentation est suffisamment variée pour couvrir nos besoins courants en vitamines et en minéraux. Cet apport régulier en vitamines A, C, E, mais aussi en vitamines du groupe B, assure un fonctionnement cellulaire optimum.

S'ajoute à cela une bonne couverture en minéraux assurée par les fruits et légumes, les laitages, les volailles et le poisson. Les oligo-éléments ne sont pas en reste, puisqu'ils sont présents aussi bien dans les céréales complètes (les céréales raffinées en contiennent très peu) que dans les légumes secs, les fruits et légumes frais, les laitages, les volailles et le poisson.

Des substances antioxydantes à foison

Certaines de ces substances ont des vertus antioxydantes importantes. Les vitamines A, C et E, ainsi que le sélénium et le zinc, contribuent ainsi à protéger nos cellules contre les phénomènes naturels d'oxydation qui contribuent à accélérer le vieillissement. S'ajoutent à cela des substances antioxydantes plus spécifiques, comme la quercétine, la lycopène, les polyphénols, les flavonoïdes... Elles sont toutes apportées en quantité idéales par ce type d'alimentation.