

ANNE DUFOUR ET CAROLE GARNIER

Je m'initie au

RÉGIME MÉDITERRANÉEN

GUIDE VISUEL

Le meilleur régime
santé du monde qui
protège le cerveau,
le cœur, équilibre le poids
et les émotions

150 recettes
à préparer
en un clin d'œil



Les 52 aliments
champions :
huile d'olive,
tomate, lentille...

INCLUS :
2 SEMAINES
de batch cooking
méditerranéen

LEDUC 

Le Régime Méditerranéen (alias le Régime Crétois) est le meilleur régime santé, beauté, bien-être et longévité du monde. Et aussi le plus célèbre, inscrit au patrimoine culturel de l'humanité !

Dans ce guide entièrement illustré :

- **Le Régime Méditerranéen, mode d'emploi** : le b.a.-ba, 16 raisons de s'y mettre, 21 bénéfices santé, 20 bonus anticancer, 10 routines pour augmenter sa longévité...
- **Les 52 aliments champions méditerranéens** : abricot, ail, amande, citron, figue, fromage frais, huile d'olive, oignon, poisson, poivron...
- **150 recettes méditerranéennes** : petits-déj, soupes, dips et tartinades, tartines et sandwiches complets, entrées de crudités, gratins, salades complètes, pâtes à la méditerranéenne, légumes du soleil, autour de la mer, autour de la viande, plateaux-télé healthy, desserts bien-être, smoothies, jus et milk-shakes, eaux détox...
- **2 semaines de batch cooking** : la solution facile pour manger méditerranéen à la maison en quelques minutes par jour.

MANGER MIEUX, VIVRE MIEUX, LES SECRETS DE LA LONGÉVITÉ ET DE LA PLEINE SANTÉ GRÂCE AU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2480-7



editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon :
Santé, diététique

Des mêmes auteures aux éditions Leduc

Le nouveau régime brûle-graisses, 2022.

Le régime One health, 2021.

Dash minceur, 2020.

Ma bible de l'alimentation anticholestérol, 2019.

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.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Adobe Stock

Design couverture : Antartik

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2480-7

ANNE DUFOUR ET CAROLE GARNIER

Je m'initie au
RÉGIME
MÉDITERRANÉEN

GUIDE VISUEL

LEDUC 

SOMMAIRE

Introduction	6	10 routines faciles pour augmenter sa longévité	41
Régime Méditerranéen, mode d'emploi	9	Un arc-en-ciel de phytonutriments protecteurs.....	42
Le b.a.-ba du Régime Méditerranéen ..	10	Végétarien & méditerranéen, 100 % compatibles.....	44
16 raisons de se mettre au Régime Méditerranéen	12	Les 11 meilleures combinaisons végé.....	45
La pyramide alimentaire méditerranéenne	14	Les 52 meilleurs superaliments méditerranéens	47
Quelle différence entre nos habitudes alimentaires et le Régime Méditerranéen ?	15	Abricot.....	48
Repères et quantités.....	16	Ail.....	49
Le pouvoir magique des bonnes associations	17	Aliments végétaux lactofermentés	50
21 bénéfices santé étonnants du Régime Méditerranéen.....	18	Aubergine	51
Med diet score : calculez votre score méditerranéen	20	Avocat	52
Les 10 meilleurs fruits et légumes de chaque saison	22	Betterave.....	53
Sport : fuel Régime Méditerranéen pour champion sans transpiration.....	23	Blé, boulgour, épeautre.....	54
Les principaux macronutriments du Régime Méditerranéen.....	24	Canard	55
Les principaux micronutriments du Régime Méditerranéen (minéraux, oligoéléments et vitamines)	25	Carotte	56
Souriez ! le Régime Méditerranéen vous aide à gérer vos émotions.....	32	Cerise.....	57
20 bonus anticancer du Régime Méditerranéen	34	Champignons.....	58
Le Régime Méditerranéen zéro déchet : l'art des pelures comme superaliment santé	36	Choux	59
Moi à chaque repas (les bases)	38	Citron	60
Mon repas Régime Méditerranéen parfait	39	Concombre	61
20 bonnes raisons de manger plus de fruits.....	40	Courgette, courge, potiron	62
		Crevette	63
		Dorade, cabillaud, colin.....	64
		Épices.....	65
		Épinard	66
		Escargot	67
		Fenouil	68
		Fève.....	69
		Figue	70
		Fraise	71
		Framboise.....	72
		Fromage frais	73
		Grenade.....	74
		Haricots secs rouges, blancs, noirs.....	75

Herbes aromatiques.....	76	9 recettes super-express	
Huile d'olive	77	autour des légumes secs	134
Lentilles	78	6 recettes autour de la mer.....	138
Melon.....	79	5 recettes autour des viandes.....	141
Miel.....	80	Des condiments qui font chanter	
Moule.....	81	les plats.....	144
Noix (et autres oléagineux)	82	5 plateaux-télé healthy pour	
Œuf	83	soirées sériees	148
Oignon.....	84	13 desserts bien-être	150
Olive.....	85	12 petits-déj pour bien démarrer	
Orange	86	la journée	155
Pastèque	87	10 smoothies, jus et milk-shakes	
Pêche.....	88	super-protecteurs.....	160
Petites salades	89	10 eaux détox pour pauses	
Petit pois	90	fraîcheur sous l'olivier	165
Piment.....	91	Batch cooking : la solution facile	
Poivron	92	pour cuisiner méditerranéen pour	
Poulet.....	93	toute la famille en quelques minutes	
Poulpe, seiche, calamar.....	94	chrono par jour !	168
Raisin	95	Une semaine de menus pour les	
Riz	96	végétariens, une semaine de menus	
Sardine, maquereau	97	pour les non végétariens	168
Tomate.....	98	En pratique	169
Yaourt, kéfir, lait fermenté.....	99	Quelques basiques à avoir	
		en permanence.....	171
En cuisine !.....	101	Une semaine de batch cooking	
Mes recettes méditerranéennes	102	méditerranéen veggie.....	172
12 soupes pour mettre du soleil		<i>Votre liste de courses.....</i>	<i>172</i>
sur nos tables	102	<i>Vos préparations du dimanche... 173</i>	
14 dips et tartinades pour		<i>Vos 7 dîners de la semaine</i>	<i>176</i>
un apéritif sain.....	108	Une semaine de batch cooking	
10 tartines et sandwichs complets		méditerranéen	180
pour repas express.....	112	<i>Votre liste de courses.....</i>	<i>180</i>
7 entrées de crudités super-		<i>Vos préparations du dimanche... 181</i>	
antioxydantes.....	116	<i>Vos 7 dîners de la semaine</i>	<i>184</i>
7 gratins et tians « aller simple		4 matériaux sains pour grillades	
pour la côte » riches en		et poêlées	188
antioxydants	119	Les bons choix au restaurant.....	190
10 salades complètes bonnes		<i>Au restaurant libanais.....</i>	<i>190</i>
pour les artères.....	122	<i>Au restaurant italien.....</i>	<i>191</i>
8 recettes de pâtes		<i>Au restaurant de couscous.....</i>	<i>191</i>
à la méditerranéenne.....	126	<i>Au restaurant grec</i>	<i>192</i>
6 recettes de légumes du soleil	130	<i>À la brasserie</i>	<i>192</i>



INTRODUCTION

Le Régime Méditerranéen est officiellement le meilleur régime du monde. Il a pris la tête du classement du *US News&World report* en 2022. Aucun doute, selon les experts les plus exigeants : c'est celui qui protège le mieux la peau et les os, les systèmes cardiovasculaire et nerveux, les poumons et la mémoire, les seins et la prostate, les yeux et le foie, les reins et les muscles... Antidépresseur, stimulant de performances mentales, intellectuelles et physiques, c'est aussi un excellent choix pour se dépasser, se concentrer, mieux dormir, mieux digérer, protéger son microbiote intestinal, donc son immunité et son humeur, faire du sport sans s'abîmer, s'alimenter durant une grossesse, une convalescence. En plus, non restrictif et très accessible, en termes de coût comme de facilité de préparation, il est parfaitement équilibré. Avec lui, on couvre aisément tous nos besoins en protéines, bons gras, bons glucides, fibres, vitamines, minéraux, antioxydants... Une vraie potion miracle, à la fois fontaine de Jouvence et réparateur d'ADN, garde du cœur et esthéticienne chevronnée !

Mais le Régime Méditerranéen, c'est quoi au juste ? Comment adopter cette routine si on habite Paris, Lille, Grenoble ou Brest et que l'on est habitué à la cuisine au beurre, à la raclette, aux pommes de terre et la tarte au sucre ?





Pizza, pasta et baklava ?

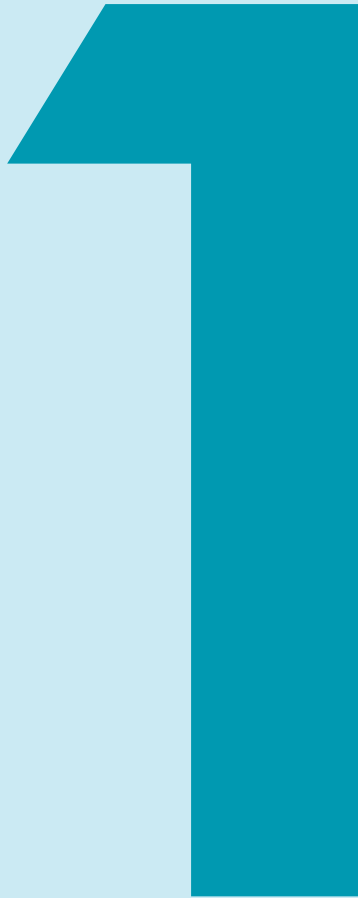
Pour certains, manger méditerranéen évoque un illimité de spaghettis carbonara, de pizza 4 fromages ou de délicieux mais déraisonnables baklavas. Fausse route. Le « vrai » Régime Méditerranéen est basé essentiellement sur les légumes, les fruits, les noix, l'huile d'olive et les fromages frais (plutôt de chèvre et de brebis), les produits de la mer. Associée à un exercice physique quotidien suffisant, cette alimentation simple, saine, naturelle et frugale garantit tout simplement la meilleure santé et l'espérance de vie la plus longue.

Le Régime Méditerranéen pour les débutants... et les autres

Ce guide vous offre toutes les clés pour vous régaler et protéger votre santé sans y penser, à chaque bouchée. À vous les petits-déjeuners comme en Crête, jus et eaux détox, minestrone, gaspachos, soupes du soleil, gratins et tians de toutes les couleurs, salades niçoises, plateaux télé healthy, abricots rôtis et autres granités pêche lavande ! Derrière nos bons petits plats, les études scientifiques les plus récentes.

Méditerranéen, crétois, Pioppi... quelles différences ?

Le socle est commun : des végétaux qui poussent sur le pourtour méditerranéen et autres aliments locaux. Quelques légères différences : par exemple dans le modèle crétois, considéré comme le « puriste », on consomme nombre d'herbes sauvages, comme des feuilles d'amarante ou d'ortie, chose peu courante en dehors de la Crête. Avec le Pioppi, on réduit les quantités et on mange exclusivement hyper-local. Et des variantes, il y en a tout autant que de pays, de régions, de villages, voire de familles. D'où notre préférence pour l'appellation Régime Méditerranéen, simple à tout point de vue et qui met tout le monde d'accord.



**RÉGIME
MÉDITERRANÉEN,
MODE D'EMPLOI**

LE B.A.-BA DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Le Régime Méditerranéen regroupe à la fois des ingrédients de base (le pain, l'huile d'olive, les légumes), des pratiques et traditions culinaires, et un art de vivre aussi, incluant la sieste et le soleil. Pour se concentrer sur l'assiette, il s'agit de l'alimentation type jusque dans les années 1960-1970. C'est-à-dire avant le grand chamboulement nutritionnel lié à l'explosion des supermarchés, des réfrigérateurs et de l'industrialisation alimentaire. Jusque-là, on mangeait simple, bon et naturel. C'était le cas « partout » mais avec, en prime côté méditerranéen, une palette d'aliments spécialement protecteurs. Team « huile d'olive » versus team « beurre et crème » plus au nord par exemple.

À chaque aliment ses (multiples) bienfaits

Que trouve-t-on de si magique sur les marchés de Marseille, Rome, Venise ou Barcelone ? Et quels secrets santé ces aliments « du sud » ont-ils livrés ? L'huile d'olive, qui donne ses bons gras et ses polyphénols excellents pour le cerveau, le cœur, la peau ; les noix, ses oméga 3, ses fibres et ses polyphénols prébiotiques (coucou le microbiote intestinal) ; le raisin, son resvératrol hyper-antioxydant ; les lentilles et pois, leurs fibres et amidons résistants essentiels à un bon transit et donc à l'élimination des toxiques...

Tout le monde devrait manger méditerranéen !

Le Régime Méditerranéen est connu pour prévenir les accidents cardiaques. Mais ce n'est pas tout. L'exceptionnelle protection santé offerte par ce régime n'est pas seulement due à la prévention artérielle.

Mais aussi, selon de récents travaux, parce qu'il influence positivement un grand nombre de paramètres métaboliques, hormonaux, intestinaux (dont notre microbiote), et anti-inflammatoires. Son intervention bienveillante est donc bien plus vaste que prévu, d'où l'intérêt de l'adopter dans toutes les familles, à tout âge, pour une protection maximale tous azimuts. Chacun peut profiter pleinement de ses bienfaits : l'enfant, l'adolescent, la femme enceinte, l'adulte jeune et moins jeune, le sportif de haut niveau (et du dimanche), la personne atteinte d'arthrose, de diabète, de troubles digestifs... Non que le Régime Méditerranéen soigne tout (cela n'existe pas !), mais il est le plus physiologique, le plus adapté à nos besoins, à nos cellules. Il n'aura plus de secret pour vous, grâce à ce guide très complet.



16 RAISONS DE SE METTRE AU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Manger méditerranéen est idéal à tout point de vue : santé, bien-être, gustatif, convivialité, financier, écologique... De très nombreuses molécules protectrices ont été identifiées au cœur de ses aliments, au point qu'on dit de lui qu'il fait de la chimioprévention (« prévention chimique antimaladies »). Mais il n'y a pas que ça ! Il y a aussi...

1 Il est super-savoureux, agréable et convivial.

2 Il est très facile à suivre même quand on est nul en cuisine.

3 C'est le meilleur protecteur cardiaque.

4 C'est le meilleur protecteur anticancer.

5 C'est le meilleur anti-âge. Il allonge même les télomères, ces « capuchons » à l'extrémité de nos chromosomes, qui protègent notre matériel génétique.

6 Il épate : plein de couleurs dans l'assiette et des cuissons/préparations ultrasimples.

7 Il n'écarte aucun aliment, il est très équilibré et pas du tout farfelu.

8 Il a fait ses preuves santé au cours de centaines d'études scientifiques.

9 Il rapproche, rassemble : manger ensemble, tranquillement, lentement, fait partie de ses piliers.

10 Il intègre l'activité physique et le repos.

11 Il est basé sur des produits frais, simples, non transformés.

12 On peut le suivre même avec peu de moyens, en misant sur les surgelés ou les conserves « nature ».

13 Il n'est pas végétarien, et encore moins végane, mais plutôt flexitarien : on mange de la viande, du poisson, des œufs, mais en petite quantité.

14 Il est à la fois généreux (grandes portions de légumes) et frugal (petites portions de produits animaux).

15 Il respecte les saisons et la planète (faible empreinte carbone).

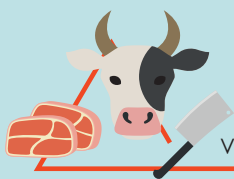
16 Les aliments poussent « chez nous », c'est un modèle alimentaire locavore.

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE MÉDITERRANÉENNE

Le socle repose sur le maximum de légumes verts et de fruits, mais aussi sur la convivialité et l'activité physique. Plus on gravit les échelons vers le sommet de la pyramide, plus les aliments sont à consommer avec parcimonie.



Eau



Viande et sucreries



Volaille, œufs, fromage et yaourt



Poissons et fruits de mer

Fruits, légumes, céréales (surtout complètes), huile d'olive, haricots, noix, légumineuses et graines, herbes et épices



Partager, être ensemble, bouger !

QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE NOS HABITUDES ALIMENTAIRES ET LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN ?

C'est assez simple, si l'on compare les deux pyramides, elles sont quasiment inversées. Ce que l'on devrait manger en grande quantité est boudé, et vice versa. Cela donne à peu près ça.

Régime méditerranéen

- Douceurs/sucreries/desserts
- Produits industriels/viandes préparées/pommes de terre (surtout frites, chips...)
- Viande blanche, volaille, poissons, fruits de mer, œufs
- Produits laitiers (nature)
 - Olives, graines, noix, aromates
 - Légumineuses
- Légumes « verts » (tous = racines, feuilles, tiges...)
 - Fruits
- Céréales complètes
 - Huile d'olive



Notre alimentation occidentale type

- Douceurs/sucreries/desserts/boissons sucrées (vrai ou faux sucre)
- Produits industriels/viandes et poisson préparés, nuggets, surimi.../pommes de terre (surtout frites, chips...)
- Produits laitiers (souvent gras/sucrés/desserts)
- Céréales raffinées (pain blanc, pâtes et riz blanc/cuisson rapide)
- Légumes, légumineuses, fruits, herbes, épices
- Produits de la mer (naturels)
 - Céréales complètes



REPÈRES ET QUANTITÉS

On mange quoi, quand et comment ?

ALIMENTS	FRÉQUENCE	QUANTITÉ REPÈRE PAR REPAS	EXEMPLES
Légumes	Tous les jours midi et soir	La moitié de l'assiette, ou un bol	Gratin, tian de légumes rouges, orange, jaunes (céleri, aubergine, poivron, carotte, tomate...), ratatouille
Herbes aromatiques	À volonté	À volonté	Thym, sarriette, romarin, sauge, menthe, origan, herbes de Provence... Dans les salades, omelettes, plats, en infusion, eaux détox...
Fruits	Tous les jours midi et soir (ou matin et midi, ou matin et soir)	1 gros ou 2 petits	1 grappe de raisin ou 2 prunes
Légumineuses	2 à 3 fois par semaine	¼ de l'assiette	Soupe ou salade ou accompagnement de lentilles, haricots rouges ou blancs, pois cassés...
Céréales complètes (pâtes, pain...)	Tous les jours en quantité à adapter selon faim, sexe, âge, pratique sportive...	¼ de l'assiette	¼ d'une assiette de pâtes ou de riz ou ¼ de baguette
Huile d'olive	Tous les jours midi et soir	1 cuillère à soupe	Dans la salade, sur les légumes verts...
Yaourts, fromages frais/blancs	1 fois par jour	1 yaourt, ou 1 fromage blanc, ou 2 petits-suisseurs, ou 1 part de fromage	Yaourt nature ou avec des graines, des morceaux de fruits frais... Chèvre frais avec des herbes aromatiques... Manchego avec de la salade verte, des fruits...
Viande blanche/volaïlle	1 à 2 fois par semaine (si souhaité)	100 à 120 g (quelques aiguillettes, 1 filet, 1 escalope)	Escalope de dinde, aiguillettes de poulet, magret de canard...
Viande rouge/charcuterie	1 fois par semaine (si souhaité)	100 à 120 g	1 steak, du jambon sec, du jambon aux herbes, de la coppa (de qualité)
Œufs	3 à 5 fois par semaine (tous usages confondus)	2 œufs	Coque, au plat, durs, en quiche, sauces...
Poisson, fruits de mer, coquillages, mollusques	1 à 4 fois par semaine (si souhaité)	100 à 150 g	1 dorade, 1 boîte de sardines à l'huile, 1 poignée de crevettes, de bulots, 12 huîtres, 4 oursins, une cassolette de moules, des escargots (pas au beurre)...

LE POUVOIR MAGIQUE DES BONNES ASSOCIATIONS

Il n'est pas question de focaliser sur l'huile d'olive ou le thym comme des baguettes magiques, et de ne manger « que ça » en espérant profiter de leur hypothétique pouvoir miraculeux. Au contraire, les études ont démontré que seules les associations de certains aliments entre eux se révèlent efficaces. Quelques-unes, 100 % végétales, parmi les plus savoureuses et les plus efficaces :



Tomate + huile d'olive



Carotte + avocat

Noix + fraises/framboises...

Citron + épinard



21 BÉNÉFICES SANTÉ ÉTONNANTS DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Nous pourrions en énumérer bien plus encore mais commençons déjà par ceux-ci !

1 Anti-inflammatoire, antioxydant, il ralentit le vieillissement.

2 Il réduit le risque de décès de 20 %, toutes maladies confondues. Aucun médicament, aucun traitement quel qu'il soit ne fait aussi bien.

3 Il protège le cœur et prévient les accidents cardiaques (infarctus, accident vasculaire cérébral).

4 Il fait baisser le cholestérol et la pression artérielle.

5 Il diminue la menace de démence, de maladie d'Alzheimer, de Parkinson, et des troubles dégénératifs en général.

6 Il prévient le diabète de type 2 et aide à équilibrer la glycémie.

7 Il aide à retrouver un poids de forme et une silhouette harmonieuse.

8 Il améliore les performances du cerveau – mémoire, compréhension, concentration...

9 Il protège les yeux contre les maladies dégénératives – cataracte, dégénérescence maculaire...

10 Il renforce les muscles et aide à récupérer en cas de blessure (senior, accident, opération chirurgicale, sport).



11 Il est excellent pour le tube digestif et le microbiote intestinal.

12 Il est anticaries, bon pour les dents et les gencives.

13 Il aide à mieux contrôler le stress, l'anxiété, les troubles de l'humeur, et réduit les risques de dépression.

14 Il favorise la relaxation et le sommeil.

15 Il soutient la fertilité (des deux parents) et accompagne au mieux la future maman.

16 Il renforce la densité osseuse et musculaire, notamment chez les femmes ménopausées, donc aide à garder une belle autonomie et à lutter contre l'ostéoporose.

17 Il nourrit de l'intérieur la peau, les ongles, les cheveux... il rend plus beau.

18 Il favorise la croissance, réduit le risque de surpoids, d'asthme et d'hyperactivité chez l'enfant et l'adolescent.

19 Il atténue le syndrome prémenstruel et les règles douloureuses.

20 Il protège la peau et les muqueuses, y compris de la sécheresse buccale, oculaire et vaginale.

21 Il divise par deux les troubles de l'érection et soutient la libido.



MED DIET SCORE : CALCULEZ VOTRE SCORE MÉDITERRANÉEN

Les scientifiques ont mis au point plusieurs indices pour évaluer « à quel point » on est « Régime Méditerranéen addict ». Plus on coche de « Oui », plus on l'est, et plus les marqueurs cliniques et biologiques confirment une protection, notamment cardiaque. En voici une version simplifiée.

JE MANGE...	REMARQUES	FRÉQUENCE/QUANTITÉ	OUI	NON
Des légumes verts	Crudités, soupes, légumes cuits...	2 fois ou + par jour	1	0
Des fruits	Crus ou cuits, nature	2 fois par jour	1	0
Des céréales complètes (riz, pâtes, pain...)	Tartines, accompagnement des légumes...	2 fois ou + par jour	1	0
Des légumineuses (lentilles, haricots, pois...)	En salade, soupe, garniture chaude...	2 fois ou + par semaine	1	0
Des noix/noisettes/pistaches...	Nature, ni salées ni grillées	1 poignée par jour	1	0
Des herbes aromatiques, câpres, épices, cornichons, moutarde, oignons, échalote, ail...	Des super-bonus santé, qui, en plus, remplacent le sel et le sucre	À chaque repas	1	0
De l'huile d'olive	... ou de colza si vous préférez	2 c. à s. ou + par jour	1	0
Des poissons et fruits de mer	Crus ou cuits, mais nature (pas de nuggets et autre surimi !)	2 fois ou + par semaine	1	0
Des œufs (2 à 4/semaine), fromages, yaourts	Des produits laitiers nature, simples, de bonne qualité. Des œufs labellisés.	2 fois ou + par jour	1	0
Viandes blanches, rouges, volailles	Forcément nature, pas « industrielles » (pas de jambon rose fluo, de charcuterie bas de gamme, de boulettes douteuses...)	2 fois par semaine	1	0

JE MANGE...	REMARQUES	FRÉQUENCE/QUANTITÉ	OUI	NON
Avec mes proches	Pas seul devant un écran de TV ou de téléphone	1 fois ou + par jour	1	0
Et aussi				
Activité physique	Marche, jardinage, étirements, mouvements, danse + sport	1 heure ou + par jour	1	0
Score total				

- **De 10 à 12 points.** Un futur centenaire, continuez ! Vous êtes proche des habitudes idéales méditerranéennes. Rappelez-vous que le Régime Méditerranéen n'est pas qu'affaire de nourriture, mais aussi de style de vie : rythme plus cool, repas convivial avec la famille ou les amis, horaires réguliers, vie saine « en plein air » avec de l'activité physique chaque jour...
- **De 7 à 9 points.** Pas mal du tout. Vous pouvez sûrement gagner encore 1 ou 2 points facilement. Par exemple en optant pour des aliments plus locaux, ou plus de saison, ou en faisant vous-même la cuisine, trois éléments clés du Régime Méditerranéen.
- **De 4 à 6 points.** Vous êtes sur la bonne voie. Un effort encore pour un vrai grand pas préventif : pensez « global » plutôt que de focaliser sur un ou deux points seulement. Par exemple, remplacer votre huile habituelle (tournesol ? un mélange ?) ou votre beurre ou crème par de l'huile d'olive, et vos classiques « desserts » par des fruits, c'est très bien. Mais insuffisant. Une réforme alimentaire est souvent la meilleure façon de s'immerger dans un nouveau mode de vie peut-être éloigné du vôtre, mais dont vous retirerez des bénéfices inestimables.
- **De 0 à 3 points.** On reprend tout à zéro et on met en place une hygiène de vie protectrice. Vous partez de loin. Mais l'avantage, c'est que votre marge de progression est énorme. Vous allez très vite constater de grandes différences sur votre sommeil, votre humeur, votre niveau d'énergie, votre peau, votre confort digestif. Vous n'aurez plus envie de revenir en arrière une fois ces avancées acquises, c'est certain !

LES 10 MEILLEURS FRUITS ET LÉGUMES DE CHAQUE SAISON

PRINTEMPS

Radis
Rhubarbe
Endive
Artichaut
Asperge
Fraise
Mâche
Fève
Pois
Épinards
(jeunes pousses)

ÉTÉ

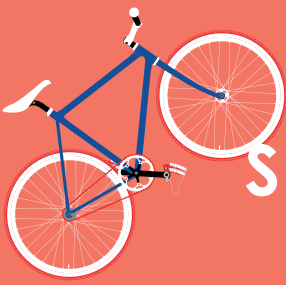
Melon
Pastèque
Tomate
Aubergine
Courgette
Poivron
Abricot
Blette
Framboise
Cerise

AUTOMNE

Potiron
Navet
Châtaigne
Raisin
Figue
Champignon
Pomme
Poire
Prune
Carotte

HIVER

Clémentine
Orange
Poireau
Chou frisé
Carotte
Cresson
Courge
Salsifis
Topinambour
Céleri-rave



SPORT : FUEL RÉGIME MÉDITERRANÉEN POUR CHAMPION SANS TRANSPIRATION

Le Régime Méditerranéen semble conçu pour le sportif, de petit comme de haut niveau. En tout cas, en période d'entraînement. Varié et équilibré, il couvre l'ensemble des besoins du corps à l'effort – muscles, endurance, capacité respiratoire, articulations, effort cardiaque, circulation sanguine, élimination des déchets, focus mental...

12 raisons de manger Régime Méditerranéen quand on fait du sport

1. Large palette de phytonutriments protecteurs pour les muscles, tendons, ligaments.
2. Équilibre la glycémie, donc alimentation continue du muscle : pas d'hypoglycémie, donc de « coup de bambou ».
3. Forte densité de nutriments bons pour l'immunité (un souci chez l'athlète, souvent plus fragile).
4. Amélioration des performances dès 4 jours de Régime Méditerranéen (6 % d'amélioration sur une course de 5 km pour des fréquences cardiaques et des efforts perçus comme identiques)*.
5. Effet anti-inflammatoire et antioxydant.
6. Des aliments riches en eau (végétaux) pour une meilleure hydratation.
7. + alcalin, - acidifiant, donc propice à l'endurance.
8. Impact positif des nitrates alimentaires sur l'endurance.
9. Pas de contrôle des portions ni des calories.
10. Au moment des compétitions, privilégier les aliments pauvres en fibres (légumineuses, céréales complètes) si tube digestif fragile.
11. Aide à contrôler son poids, volet crucial pour bien des sports.
12. Huile d'olive = 1, douleurs = 0.

* Étude Université Saint-Louis, USA, 2019.



LES PRINCIPAUX MACRONUTRIMENTS DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Dans le jargon nutritionnel, on appelle « macros » les « macronutriments » c'est-à-dire les glucides (sucres), les lipides (graisses) et les protéines. Ce qui nous nourrit, nous construit, nous répare. La base, quoi ! Le Régime Méditerranéen a ceci de séduisant : tous les grands groupes nutritionnels sont très bien représentés, autrement dit on ne manque ni de protéines, ni de glucides, ni de bons gras, contrairement à de nombreux régimes « miracles » qui suppriment tantôt les uns, tantôt les autres.

Les meilleures sources de protéines du Régime Méditerranéen

- Les œufs
- Les poissons
- Les coquillages, mollusques, escargots
- Les yaourts et fromages frais
- Les céréales + légumineuses/noix



Les meilleures sources de glucides du Régime Méditerranéen

- Les fruits et les légumes
- Les céréales (riz, amarante, seigle, sarrasin...)
- Les légumineuses (lentilles, haricots, pois)
- Le pain (au levain et blé complet)



Les meilleures sources de bonnes graisses du Régime Méditerranéen

- Olives et huile d'olive
- Noix et huile de noix
- Pistaches
- Fromages



LES PRINCIPAUX MICRONUTRIMENTS DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN (MINÉRAUX, OLIGOÉLÉMENTS ET VITAMINES)

À côté des macronutriments, présents en grande quantité dans notre alimentation, d'où leur nom, et qui fournissent l'énergie, il y a les micronutriments. Les « micros » sont tout aussi essentiels mais présents en bien plus petite quantité et ils ne fournissent pas d'énergie (= pas de calories).

Sans les micronutriments (= vitamines et minéraux), les macros sont mal assimilés par le corps, et on est finalement dénutris. C'est classique avec la malbouffe occidentale, trop riche en calories, en macronutriments de type sucre et graisses, et pauvre en micronutriments.

Le Régime Méditerranéen, lui, est parfait : la juste quantité de macros et de calories, une grande quantité de micros. Un rêve de nutritionniste !

Les minéraux du Régime Méditerranéen

Le potassium (K)

Il est nécessaire au premier équilibre « chimique » des cellules, à la conduction nerveuse, ainsi qu'à la contraction musculaire, notamment du cœur. Quand on en manque, on souffre de crampes et autres



soucis musculaires, des anomalies du rythme cardiaque. C'est « l'inverse » du sodium (il nous faut les deux).

Le phosphore (P)

Avec le calcium, il assure la solidité des os et des dents. Mais c'est aussi un acteur clé de l'équilibre acido-basique et de la gestion énergétique, c'est-à-dire de la mise en réserve des graisses ou, au contraire, de leur combustion. C'est enfin un « interrupteur » qui active un grand nombre d'enzymes.



Le calcium (Ca)



Le minéral présent en plus grande quantité dans le corps : il pèse 1,2 kg chez l'adulte ! Il assure la solidité des os, mais aussi une contraction musculaire harmonieuse. Et la « cohérence » des phanères. Quand on en manque, ne serait-ce qu'un peu, on risque des contractions musculaires involontaires (« spasmophilie » : paupière qui saute, mâchoire crispée, poitrine qui « se serre »...), une peau sèche, qui « pèle », des cheveux ternes, des ongles cassants.

Le magnésium (Mg)

LE minéral antifatique, antidéprime. Mais il est impliqué dans + de 300 réactions physiologiques du corps ! Il est indispensable au travail musculaire, osseux, mental, nerveux, à la concentration, la mémoire, la communication. Concrètement, c'est surtout un super-bouclier antistress qui aide à supporter bruit, contrariétés... « Frère » du calcium, en manquer provoque aussi crampes et fourmillements. Le corps en contient 25 grammes.

