Tous nos sens stimulés par l'alimentation méditerranéenne

Réel enjeux pour notre BIEN-ETRE ?

Bénédicte OBERTI Jean-Paul ROMARIN Laurent MAIRE
Montpellier, 15 octobre 2014

Agence Régionale de Santé Languedoc-Roussillon

Longue histoire a forgé un patrimoine alimentaire

- ✓ Avant J-Christ : Egéens, Phéniciens, Carthaginois
- ✓ Romains: Un comportement colonisateur
- ✓ La dernière conquête par les Orientaux : Arabes, Byzantins, Ottomans, Croisades, découverte de la Chine
- ✓ Découverte de l'Amérique (échanges avec Espagne et Portugal)
- ✓ La dernière colonisation

La vue qui nous donne envie !!

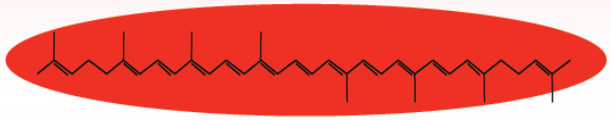
Couleurs et Variété

Le Taboulé Libanais …

Que du plaisir et si léger!

Intérêt des couleurs

Le rouge -
Le lycopène
Tomates, pastèques, variété d'orange Cara cara



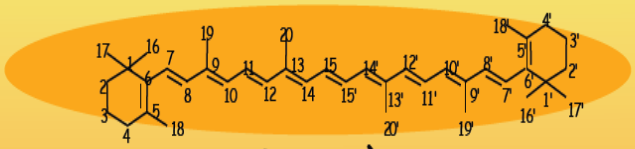
Actions : Antioxydant, anti-inflammatoire, anti-carcinogène

Du rouge au violet

Petits fruits rouges (fraises, framboises),
orange sanguine,
Aubergine, choux…

Actions : Antioxydant, anti-inflammatoire, anti-carcinogène, antimicrobien

Des fruits et légumes jaune-orangé
Jaune-Orangé - un indicateur pour la vitamine C
Carottes, potiron, melon, oranges, mandarines, abricots, pêches jaunes, papayes…
Une richesse en α et β-carotènes et β-cryptoxanthine, des caroténoïdes provitaminiques A



β-carotène

Le vert

Epinards, choux verts, haricots verts, laitue, cresson, olives vertes, artichauts, avocats, raisin vert, pommes, kiwis

Les légumes verts sont une source de vitamine K, de folates et de lutéine

Le blanc

Allium (ail, oignon…), choux, champignons

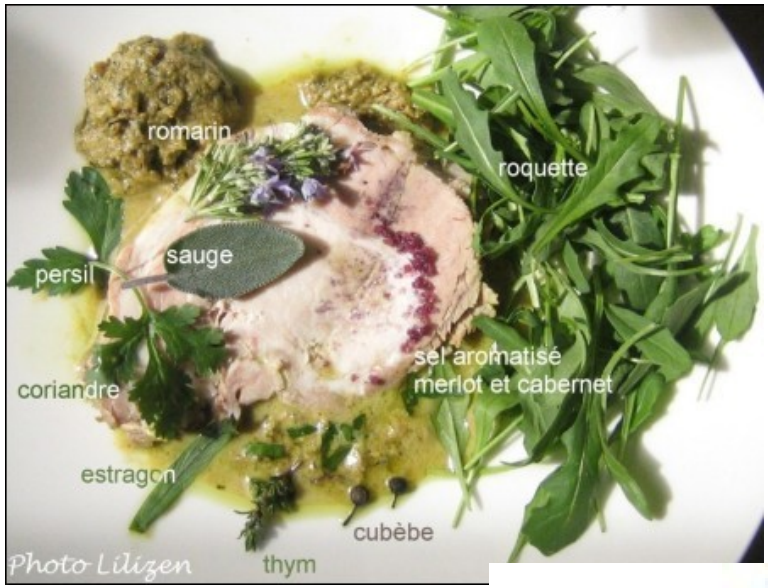
Le blanc, un indicateur de la présence de composés soufrés dans les *Allium* et dans les *Crucrifères*

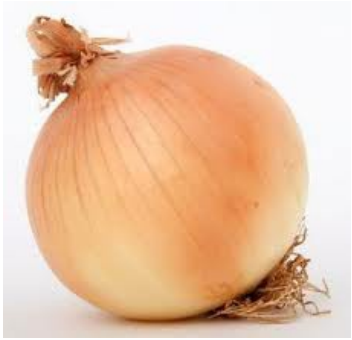
Ces composés sont bio-tranformés en composés bioactifs

Champignons produisent de l'ergostérol, composé précurseur de la vitamine D2

Ail impliqué dans la réduction du risque de cancer de l'estomac et du côlon.
Pourrait freiner la réduction bactérienne de nitrates en nitrites
Glucosinolates des crucifères = Connus pour inhiber la cancérogenèse

L'Olfaction = Le nez mis à contribution !





Aromates multiples et peu de sel

2 Houmous si différents…

Utilisez bien votre nez…
faites vous plaisir…

Le toucher = un air de reviens-y et …
…C’est permis avec les doigts !

Tapas en Espagne, Tramessi en Italie, Kemya en Tunisie, Mézé au Liban, Mézélik en Turquie, Pasticos au Portugal

Des repas de saison, structurés pris dans la convivialité

On continue de se faire plaisir…

boulette de poissons à base de sardine roulée dans du sésame

En mangeant avec ses doigts !

L’ouie ?
Une alimentation qui croque …

… un bruit de reviens-y !

Légumes crus, fruits secs, céréales, légumineuses, fritures et…

Pâte de brik, amandes/miel

Le goût / Les goûts
Déjà beaucoup de choses goûtées…

Des saveurs particulières: acide, aigre-doux, sucré-salé, amer, piquant

Mémoire et association d'expériences

Goûter ce dernier produit…en fermant les yeux…

Le goût / Les goûts

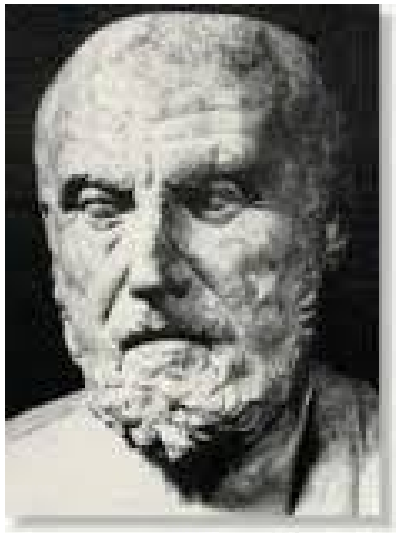
« La Méditerranée ne se résume pas à un goût, elle est un complexe de goûts » *

* Cf. Fernand Braudel : « la Méditerranée n’est pas une mer, elle est un complexe de mers »

Modèle Méditerranéen

Sagesse alimentaire?

Alimentation nutritionnellement préventive?



Hippocrate

~460 – ~370 av. J.C.

Cos (Grèce)

« Que ton alimentation soit ta première médecine »

Alimentation méditerranéenne

De part sa combinaison de produits et son environnement → **Très favorable à la santé**

- **Éléments convaincants dans les nutriments** : fibres, vitamines, antioxydants (fruits secs, fruits et légumes, huile d'olive, herbes et aromates), minéraux, phyto-oestrogènes (légumineuses, céréales non raffinées, fruits et légumes), acides gras (poissons, huile d'olive).

Limites spatiales (ensoleillement) **et temporelles** (jadis ration frugale associée à l'activité physique)

Convivialité et plaisir

epicuria

CIHEAM

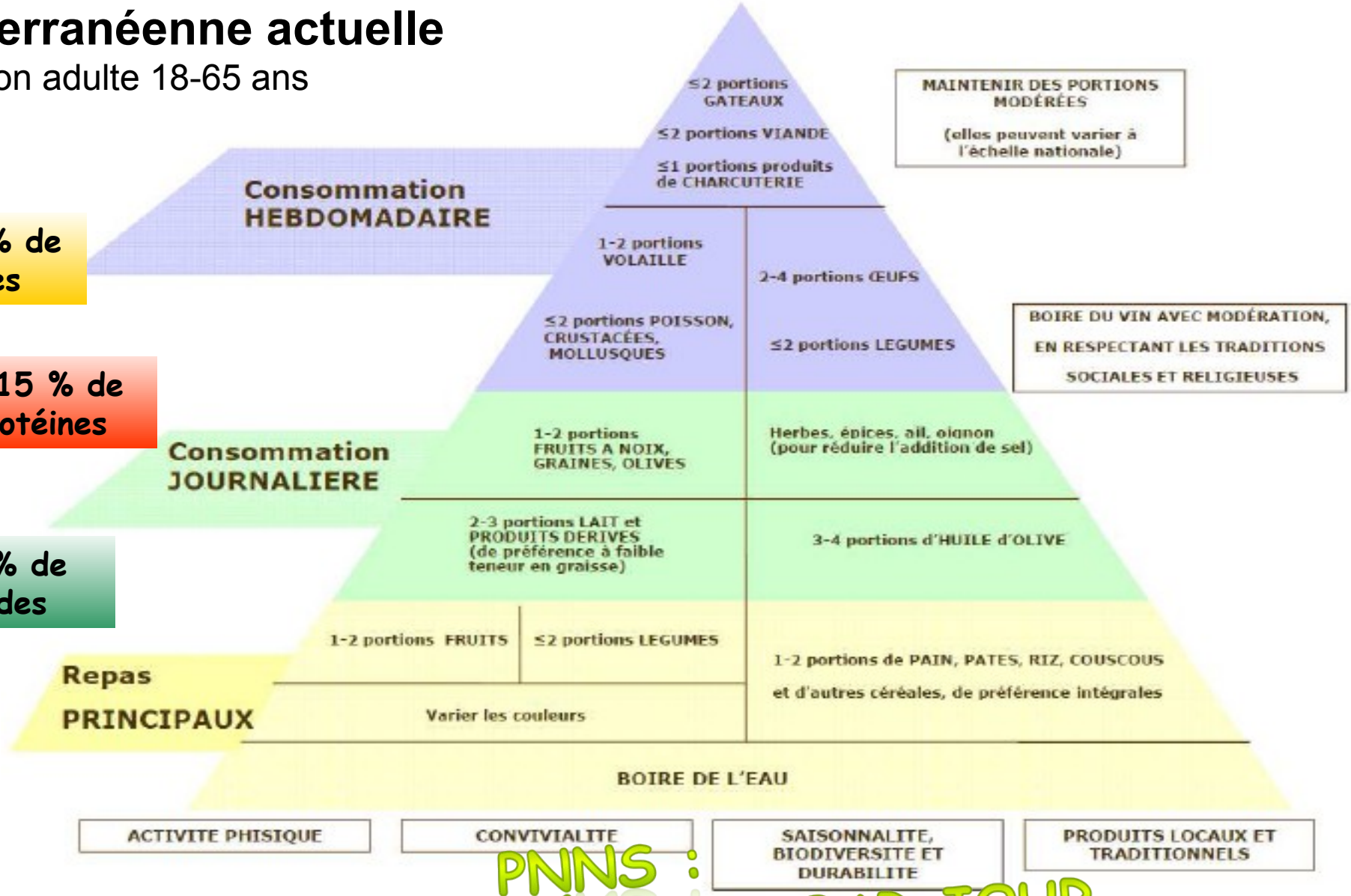
Pyramide alimentaire méditerranéenne actuelle

population adulte 18-65 ans

30-40 % de lipides

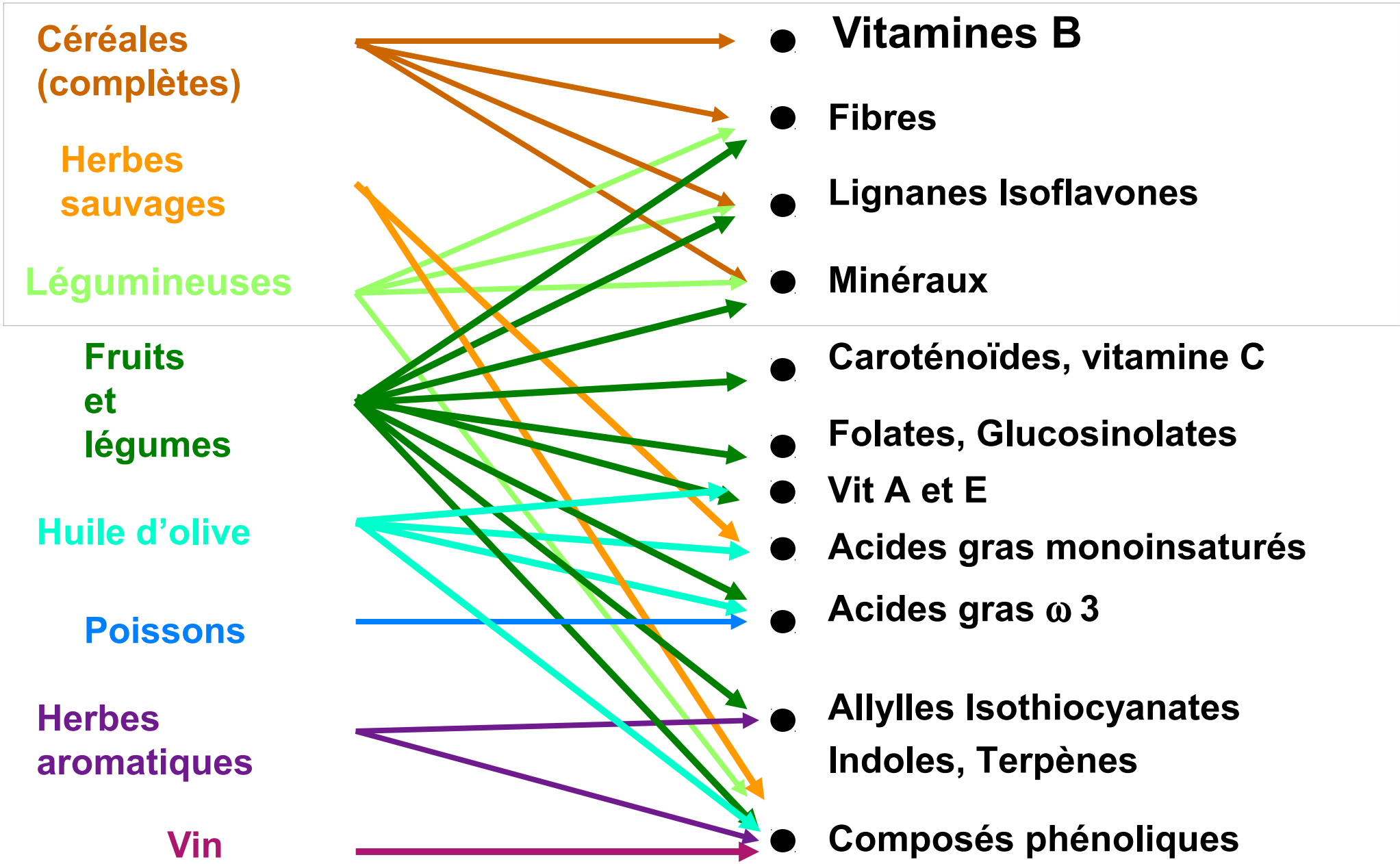
12-15 % de protéines

45-55% de glucides



PNNS :

5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR



Source : Mariette Gerber

Conclusions

Alimentation méditerranéenne bien favorable pour notre bien-être

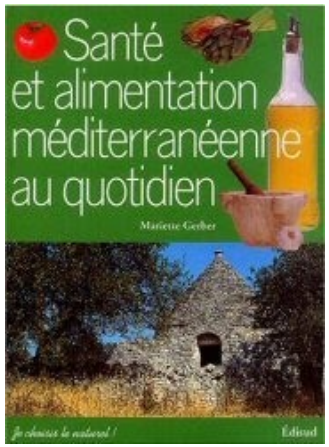
- ✓ Préserve notre santé : nombreuses preuves
- ✓ Préserve notre environnement : patrimoine alimentaire méditerranéen, savoir faire et environnement

A fait ses preuves en matière de santé et rentre dans certains des critères de la durabilité (vertus nutritionnelles, saisonnalité, diversité, culture, compétences ...).

Elle reste un bon compromis entre bienfaits nutritionnels et bienfaits environnementaux

Une intéraction constante entre tous nos sens

La leçon essentielle que l'on peut tirer de l'exemple méditerranéen est que

le « bien manger » est réhabilité dans le « bien vivre » et la convivialité…
… et que la santé a du goût

Merci de votre attention et de votre participation