



RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Mots clés : Régime, Méditerranéen, Oméga 3, Oméga 9, Céréales, Poissons, huile d'olive

Qu'appelle-t-on régime méditerranéen ?

Le régime méditerranéen est un tout. Il est la combinaison d'un apport alimentaire modéré mais extrêmement varié dans sa composition en privilégiant les fruits et légumes de saisons associés à une vie active au quotidien. Jouer à la pétanque en est un exemple. Il impose un art de vivre qui sous-entend de « prendre le temps » de manger, de bouger ou de se reposer.

Il doit comprendre

- ▶ des produits céréaliers complets et en abondance.
- ▶ des fruits et légumes de saison en abondance, des noix (attention aux allergies avec les fruits à coque !).
- ▶ Une faible quantité d'acides gras saturés : très peu de lait et de beurre, mais des fromages frais ou des yogourts en quantité suffisante.
- ▶ Un apport supplémentaire en calcium et vitamine D est la plupart du temps obligatoire pour apporter la quantité requise de calcium journalier nécessaire aux besoins osseux. Des propriétés intéressantes autres qu'osseuse ont été démontrées chez les séniors. Ainsi un apport quotidien correct en calcium-vitamine D renforce la capacité musculaire et améliore la cognition. Parlez-en à votre médecin.
- ▶ Du vin rouge, consommé modérément et au cours des principaux repas : 1 verre par repas. À dose modérée, l'alcool serait susceptible d'augmenter le HDL-C.
- ▶ La consommation de poisson (plusieurs fois par semaine) doit être privilégiée au détriment de la consommation de viande rouge (quelques fois par mois). Elle n'est donc pas interdite pour autant.



- ▶ La consommation de volaille (en enlevant la peau) et d'oeufs (maximum 2 par sem) doit être aussi limitée.
- ▶ La consommation d'aliments sucrés doit, là encore, être limitée (quelques fois par semaine).

Les plats doivent être agrémentés d'oignons, d'épices, d'aromates et d'ail (à éviter dans les jours et heures précédents un voyage en avion si vous ne voulez pas incommoder votre voisin et provoquer chez lui un mal des transports éblouissant !)

L'utilisation quasi-exclusive d'huile d'olive comme corps gras dont la principale qualité est sa teneur en acides gras mono-insaturés, dont l'acide oléique (oméga-9). L'huile d'olive servira à la fois pour la cuisson et pour l'assaisonnement.

Enfin l'apport calorique quotidien restera raisonnable. Une perte de poids en l'absence d'activité physique signe jusqu'à la preuve du contraire un régime hypocalorique.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais