

# *Le régime méditerranéen*

*Deuxième Rencontre de Pneumologie du Sud Est*

*Gabès le 05 juin 2010*

*Dr Aloulou Samir*



# *Introduction*

- Les habitudes alimentaires et le mode de vie sont fortement impliqués dans l'augmentation d'incidence de maladies:
- Diabète type 2.
- Maladies cardiovasculaires.
- Obésité.
- Maladies respiratoires.
- Cancer.

- 
- *Le régime méditerranéen.*
  - *Alimentation et santé respiratoire*
  - *Alimentation et cancer.*

# *Le régime méditerranéen*

= Régime crétois

Grèce, Crète, sud de l'Italie.

C'est un mode alimentaire  
plutôt  
Qu'un régime amaigrissant

Bénéfices démontrés sur la  
santé



# *Le régime méditerranéen*

- Faible apport calorique ./ . L'activité physique.
- Fruits et légumes (frais et secs)+++ , pain et/ou céréales++.
- Peu de viande rouge, un peu de viande blanche ou ovine.
- Forte consommation de poissons.

# *Le régime méditerranéen*

- Lipides = Huile d'olive ++ acides gras monoinsaturés dont l'acide oléique (oméga-9, oméga-6).
- Faible quantité d'acides gras saturés: très peu de lait et de beurre, plutôt fromages frais ou yaourts
- Vin rouge ou jus de raisin: protection cardiovasculaire.

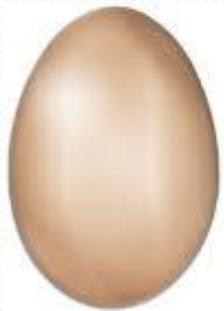
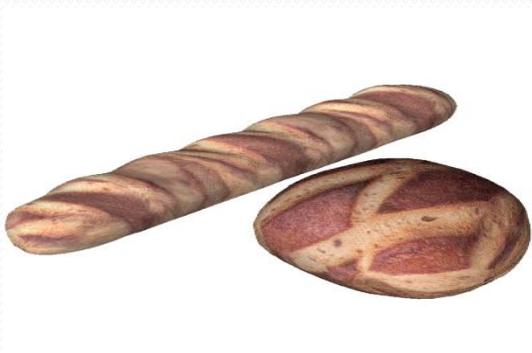
# *Huile d'olive*

- L'huile d'olive contient des acides gras mono insaturés qui améliorent le taux du bon cholestérol et réduit les risques de maladies cardiovasculaires.



# *Aliments autorisés*

- Le pain
- L'huile d'olive, l'huile de colza et soja
- Les céréales
- Les fruits crus, cuits ou secs
- Les herbes
- Les légumes
- Les légumineuses (arachide, petits pois, soja, lentilles..)
- Du poisson
- La consommation de viande, d'œuf et de fromage (brebis, chèvre) est possible, mais en petites quantités
- 1 ou deux verres de vin par jour



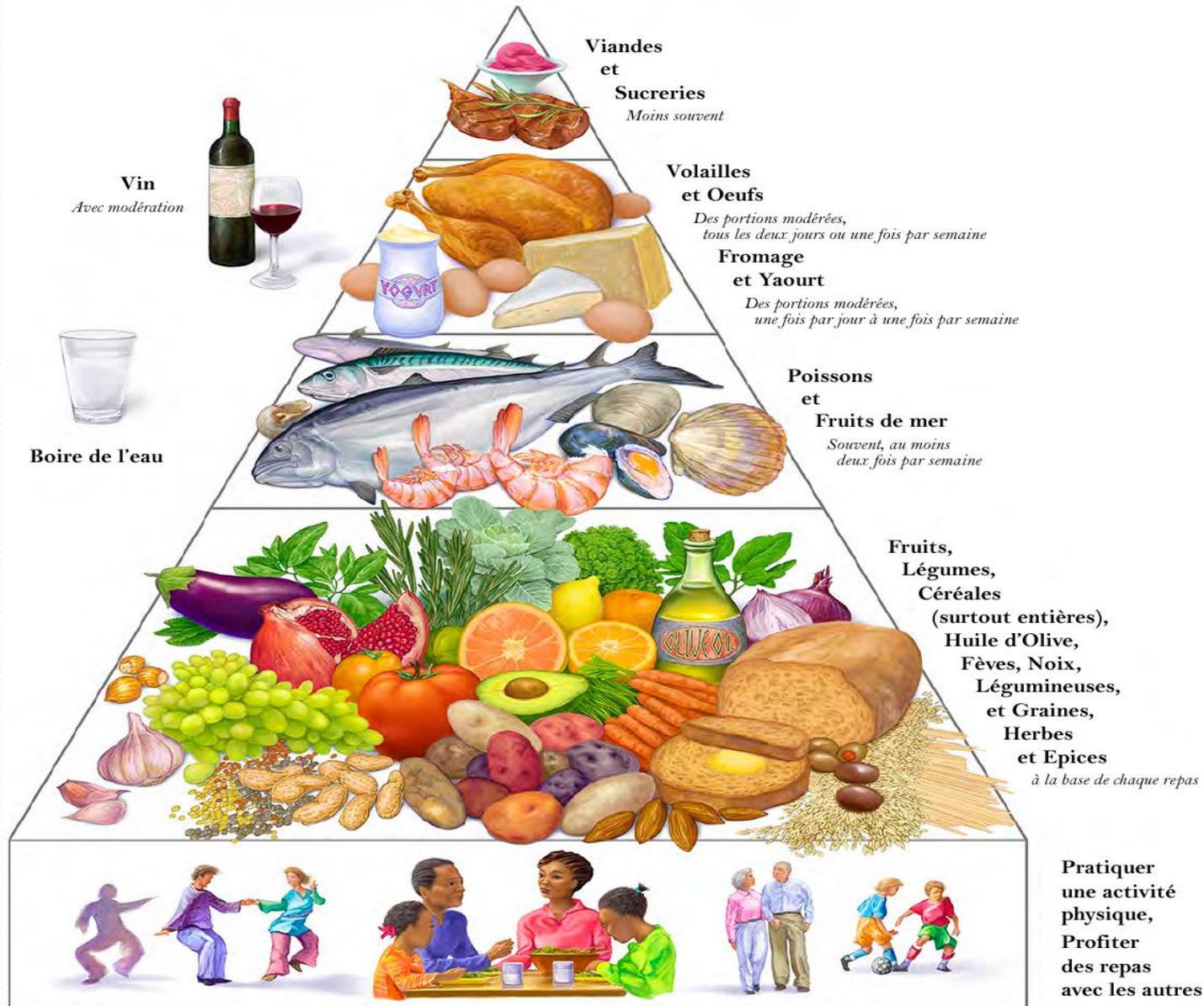
# *Aliments interdits*

- Le beurre
- La margarine
- Le sucre
- les viandes rouges
- Les produits laitiers à base de lait de vache



# La Pyramide du Régime Méditerranéen

*Une approche contemporaine d'une alimentation savoureuse et saine*



# ***Bénéfices sur la santé***

- ↓ de la mortalité globale.
- ↓ ↓ Décès par maladies cardiovasculaires.
- ↓ ↓ Diabète de type 2.
- Perte de poids, lutte contre l'obésité.
- ↓ Décès par cancer.
- ↓ ↓ Risque d'Alzheimer, de Parkinson.
- ↓ Mini-accidents cérébraux.

# ***Bénéfices sur la santé***

- Suivi durant la grossesse il protège les futurs enfants contre l'asthme et les allergies.
- Ce régime faciliterait la réussite d'une fécondation assistée.



*Alimentation et santé  
respiratoire*

# *Alimentation et santé respiratoire*

- Liaison démontrée entre le régime alimentaire et la santé respiratoire.
- ↑↑ Asthme, maladies allergiques.
- Le régime méditerranéen: modèle d'étude.
- Régime alimentaire idéal pour prévenir les maladies respiratoires surtout allergiques ( Asthme et atopie).

# *Etude 1: en Crète 690 enfants*

- 2001
- 690 enfants âgés de 7 à 18 ans.
- 2 Questionnaires: signes respiratoires et allergiques.

Alimentation ( 58 aliments).

- Indice **KIDMED**= qualité du régime méditerranéen.
- 28,3% de haute qualité.
- 43,8% de qualité intermédiaire.

# ***Etude 1: en Crète 690 enfants***

- Raisins, oranges, pommes et tomates → effet bénéfique sur les sibilants.
- Raisin au quotidien → ↓↓ Rhinites allergiques.
- Noix plus de 3 fois par semaine → ↓ des sibilants.
- Margarine: aggrave les symptômes d'asthme et de rhinite allergique.

***Régime méditerranéen de qualité → prévient contre rhinite allergique et a moindre degré les sibilants et l'atopie.***

- **Fruits et légumes:** riches en *vitamines antioxydantes*: vit C et E, caroténoïdes, sélénium, flavonoïdes → diminution de l'inflammation des voies aériennes.
- **Noix:** très riche en vitamine E → antioxydante.
- **Margarine:** riche en acides gras polyinsaturés oméga 6 → prostaglandines → maladies allergiques, asthme, atopie.

***Le régime méditerranéen est protecteur contre l'asthme et la rhinite allergique.***

## ***Etude 2: (1998-1999)***

- 2112 élèves de terminale.
- Etats unis, Canada.
- Test standard d'expiration forcée
- 2 questionnaires: symptomes pulmonaires.  
habitudes alimentaires.
- ***Une faible consommation de fruits est associée a un plus faible volume expiratoire forcé en une seconde et une exacerbation de bronchite chronique.***
- ***Une faible consommation de vitamine C est associée a une faible capacité vitale forcée.***

## ***Etude 2: (1998-1999)***

- ***Une faible consommation d'acides gras oméga3 est associée a une probabilité plus élevée de bronchite chronique.***
- ***Sous consommation de fruits, légumes, vitamines, acides gras oméga3.***
  - ***fonction respiratoire non optimale***
  - allergies, asthme, atopie, bronchites***
  - morbidité, mortalité.***

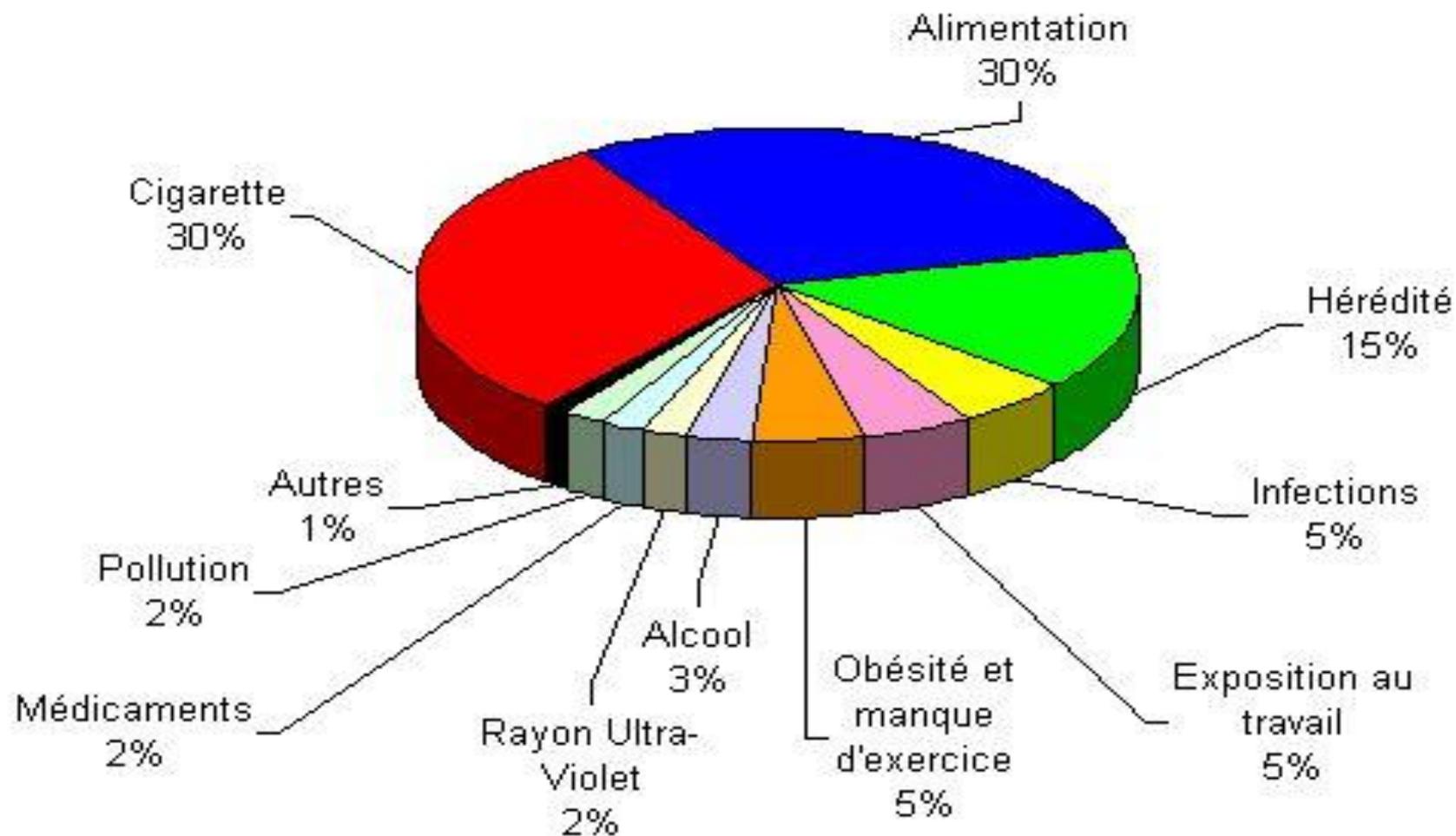
## ***Régime méditerranéen-Grossesse-1<sup>ère</sup> enfance***

- 446 enfants: naissance → 6,5 ans.
- ***Une forte adhérence au régime méditerranéen pendant la grossesse et la 1<sup>ère</sup> enfance réduit significativement le sifflement persistant et l'atopie.***
- ***Une forte consommation de viande rouge chez la mère est associée à des sifflements persistants et atopie.***
- ***+++ rôle des antioxydants.***



# *Alimentation et cancer*

# Causes du cancer



# *Mode de vie et alimentation*

- Tabac + alimentation: 60%.
- ↑ d'incidence du cancer liée a l'évolution du mode de vie et des habitudes

Alimentaires

: obésité, sédentarité, alimentation hypercalorique, boissons sucrées, alcool



# *Aliments cancérigènes*

# *Tabac et cancer*

- 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable.
- > 30% des cancers sont liés au tabac.
- 80-90% des cancers bronchiques.
- 40% des cancers de vessie.
- ↑ du cancer du col utérin.
  
- BPCO, Asthme, Athérosclérose.

# *Tabac + alcool*

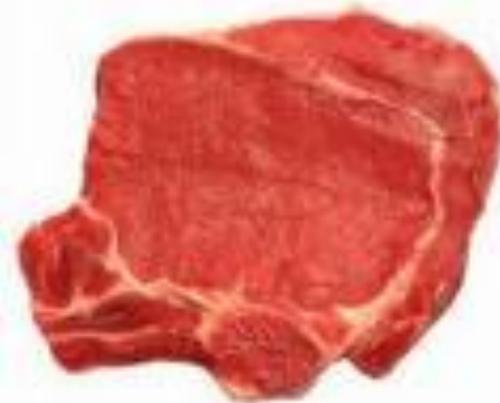


# Sel - Salaisons



# *Viande rouge- Charcuterie*

- Viande transformée par fumaison  
adjonction de produits de conservation:  
Nitrite, nitrate  
→ Nitrosamine cancérigènes  
Cancer colorectal, cancer gastrique.



# *Mode de cuisson*

La cuisson a haute T° est  
incriminée: sur le Grill  
Barbecue.

→ hydrocarbones polycycliques  
toxiques.



# *Sucre et cancer*

- Les cellules tumorales se nourrissent de sucre.
- Alimentation moderne  
→ sucre → +++ cancer.





# *Aliments Anti cancer*

# *Thé vert*

- Riche en polyphénols =  
Antioxydants  
Anti inflammatoires
- 0 calories
- Assurer l'équilibre pondéral
- Éliminer les graisses du corps.



→ anticancer, prévention cardiovasculaire.

# *Curcuma et poivre*

- Curcuma → curcumine
- Poivre → pipérine  
anti inflammatoire  
antioxydant puissant  
toxique sur les cellules  
cancéreuses

Cancers: sein, vessie, ORL  
Alzheimer, rhumatisme,



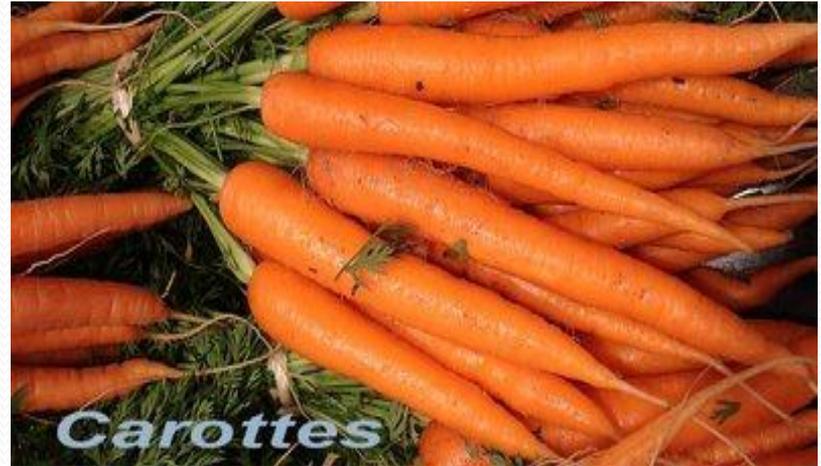
# Soja

- Riche en protéine pauvre  
En cholestérol.
- Chine - Asie.
- Réduit le risque de cancer  
du sein et de la prostate



# Carottes

- Riche en minéraux et
- Vitamine : +++ vit A.  
Caroténoïdes +++  
Antioxydants ++
  
- Protection cardiovasculaire.
- Cancers: colon, poumon.
- Lutte contre cataracte



# *Choux et brocolis*

- Riche en vitamine (vit U)  
minéraux et chlorophylles
- Riche en fibres
  
- Antianémique
- Cicatrisation: ulcère
- Anticancer: cancer gastrique



# Ail

- Riche en fibres  
en minéraux  
en oligoéléments  
vitamines
- Antibactérien, antifongique
- Vasodilatateur
- Antiathérome, Anticancer



# Ail

- Athérosclérose.
  - Hypertension artérielle.
  - Bronchite chronique.
  - Troubles digestifs.
- 
- Diminue l'incidence du cancer du colon et de l'estomac



# Oignon

- Riche en antioxydants
- Riche en sélénium,
- Vit B6 , manganèse
  
- Prévient le cancer de l'estomac et de l'intestin
- Cancer prostate, poumon ??



# *Orange - Lemon*

- Bioflavonoides, vit C.
- ↑ vitalité d'enzymes:  
Peau, poumon, colon.
- Élimination de carcinogènes
- Lutte contre formation et  
action des nitrosamines
- +++ prévient cancers digestifs



# *Petits pois- Lentille-épinard*



Lentilles



Petits pois



épinard



Betteraves



Navet

# Recommandations du Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer : FMRC

100.000 nouveaux cas / 240.000 cas  
chaque année en France peuvent être  
évités en modifiant notre mode de vie et  
nos habitudes alimentaires.

# *Demeurer mince*

- Lutter contre le surpoids et l'obésité.
  - $IMC = P / T^2 \rightarrow 18,5 - 25$ .
  - Graisse abdominale.
- Augmentation du risque de cancer colorectal, œsophage, pancréas, rein, sein après ménopause.
- Diabète, HTA.

# *Activité physique régulière*

- 30 minutes quotidiennes de marche rapide.
  - 1 heure d'activité physique intense / semaine.
- éviter surpoids obésité.
- protège contre cancer du poumon, du pancréas.

# *Eviter boissons sucrées*

- Alimentation très calorique
- Sodas, boissons sucrés.

Eviter les plats préparés et les Fast Food.

→ lutter contre surpoids et obésité.

# *Aliments d'origine végétale*

- Consommer d'avantage: légumes, fruits, céréales complètes, légumes secs.
  - A chaque repas.
  - Minimum 400 grammes par jour.
- Lutter contre cancer colorectal.

# *Viande rouge charcuterie*

- Limiter viande rouge ( bœuf, agneau) à 500 gramme par semaine.
  - éviter charcuterie.
  - éviter viandes fumées et salées.
- +++ ne pas supprimer ( protéines, Zinc, fer).

→ lutter contre cancer colorectal

# *L'alcool*

- Réduire la consommation d'alcool.
- Max : 2 verre/ j pour l'homme.  
1 verre / j pour la femme.
- Pas d'alcool pour la femme enceinte.
- Cancer de l'œsophage, colon, rectum, sein.

# Réduire le sel

- Se limiter à 5 grammes de sel / jour
- Éviter les aliments salés, les salaisons, les produits avec sel ajouté ( chips, cacaouettes).

→ → Cancer de l'estomac.

Céréales, légumes secs moisissés → aflatoxines → Cancer du foie.

# *Aliments préparés*

- Alimentation diversifiée équilibrée.
- Éviter les aliments préparés



# *Allaitement maternel*

- L'idéal allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois.
- ↓ risque de cancer du sein chez la femme.
- Développe le système immunitaire de l'enfant.
- Préviend surpoids , obésité et maladies allergiques.

# *Certitudes*

- Alimentation diversifiée équilibrée
- Riche en fruits et légumes: min 400gr/j.
- Éviter surpoids, obésité.
- Activité physique régulière.
- +++ adapter l'apport calorique au niveau d'activité et au contexte.
- Éviter L'alcool et le tabac.



La Crête :  
un exemple  
pour tous ? >>>

