

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 impliquées 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.

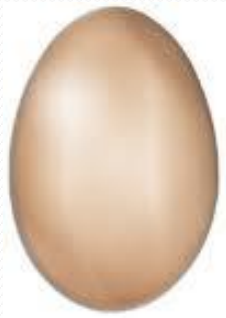
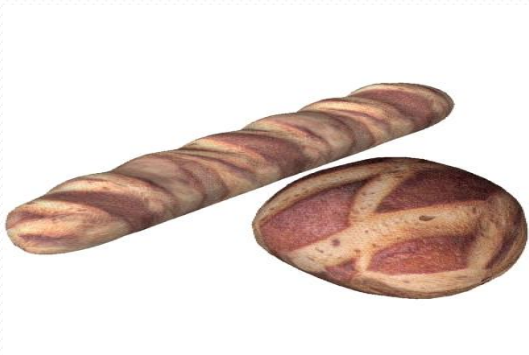
Huile d'olive

- 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



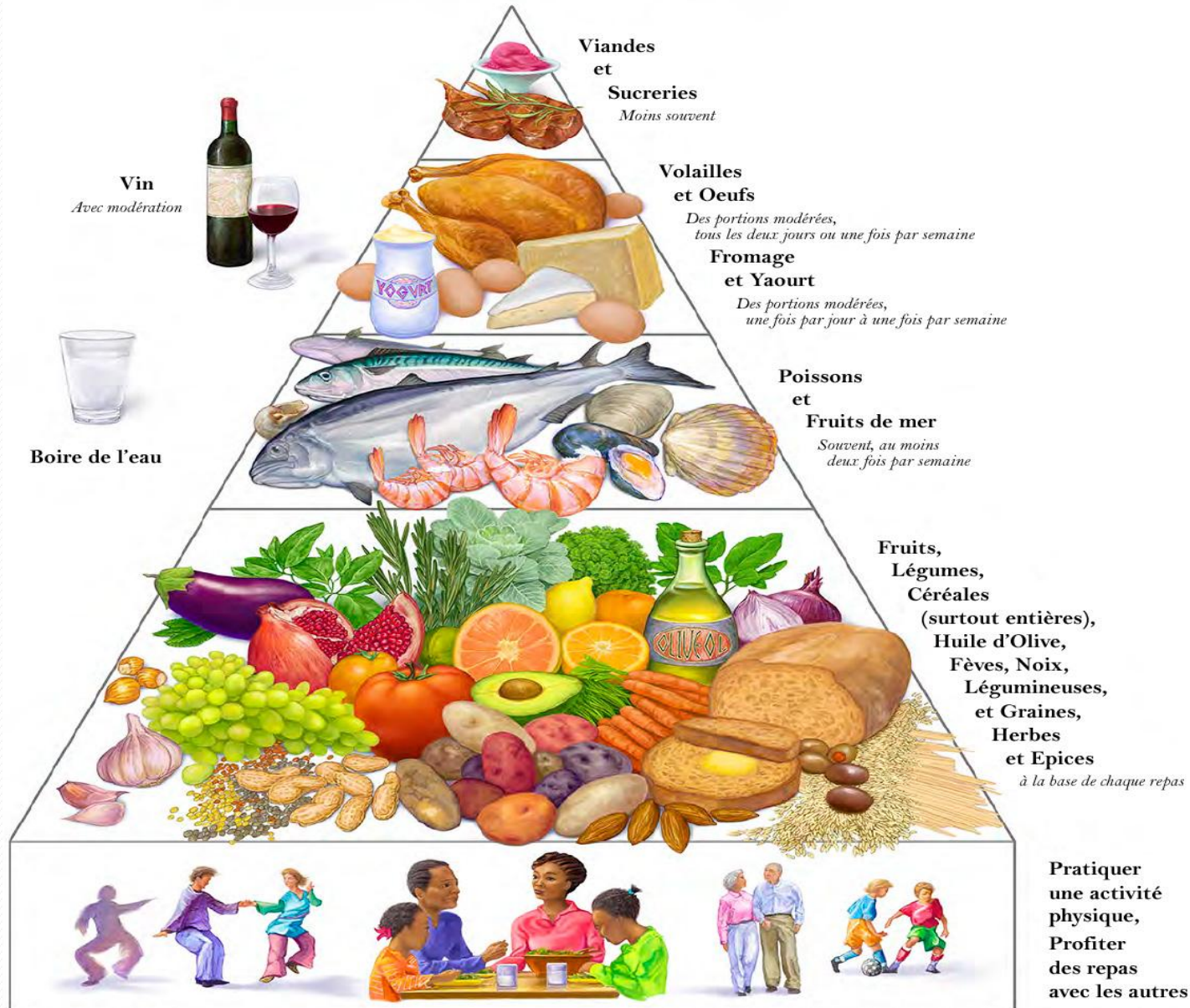
Aliments interdits

- 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.***

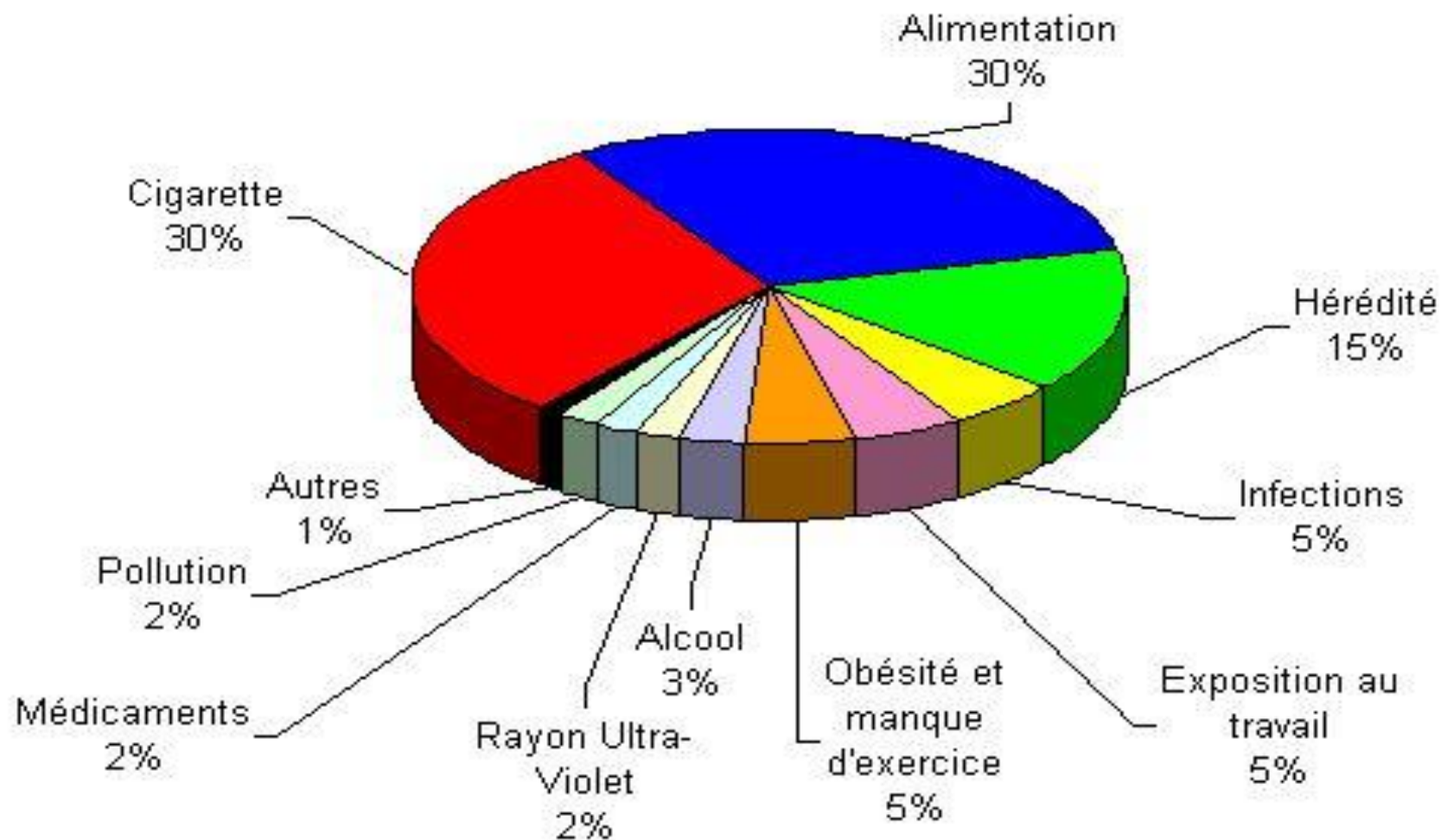
Régime méditerranéen-Grossesse-1^{ère} enfance

- 446 enfants: naissance → 6,5 ans.
- ***Une forte adhérence au régime méditerranéen pendant la grossesse et la 1^{ère} 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^{ère} 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

- Bioflavonoïdes, 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.
- Préviensurpoids , 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 ? >>>

