



Nutrition

## Molto gusto e sano

Au niveau gastronomique, plus on descend vers le sud de l'Italie, plus on se rapproche de cette **cuisine méditerranéenne** qui s'apparente beaucoup au fameux régime crétois. Ses mérites sont bien réels pour la santé et l'espérance de vie.

Texte: Pierre Lédérrey Photo: Filipa Peixeiro

Les premières études sur les bienfaits du régime méditerranéen datent des années 50. Beaucoup de fruits et de légumes, des farineux complets, de l'ail et de l'oignon, des légumineuses (soja, fèves, lentilles, etc.) ou du poisson, plutôt que de la viande, qui se consomme, elle, en fréquence et en quantité limitées. Les produits laitiers sous forme de yogourt et de fromages restent assez présents, mais plutôt à base de lait de brebis ou de chèvre que de vache. Quant au vin rouge, c'est chaque jour, mais pas plus d'un à deux verres. «Ce régime dit aussi crétois se montre riche en antioxydants, en fibres alimentaires et en acides gras mono-insaturés. Il contient peu de graisses cachées, l'huile d'olive – aux nombreuses vertus – restant la principale source de matières grasses», note

Laurence Margot, diététicienne à Fourchette verte Vaud. Bref, que du bon.

**La diète crétoise a été inscrite en 2013 au patrimoine mondial immatériel de l'Unesco**, dans une perspective dépassant largement la seule diététique, puisqu'elle symbolise également le partage à table en tant qu'identité d'un groupe. Reste que, pour Laurence Margot, la gloire du duo pizza-pâtes en Italie n'empêche pas de manger en respectant peu ou prou les préceptes du régime crétois. «Les pâtes, en tant que telles, ne sont pas si riches que cela. Tout dépend de la sauce qui a été accommodée.» Et là, sans surprise, il vaut mieux une sauce tomates-aubergines voire une bolognaise qu'une carbonara. «De même, pour la pizza, on choisira par exemple une garniture de légumes plutôt que

de saucisses, avec une salade en accompagnement.»

Et puis l'art du bien manger en Italie fourmille d'autres recettes, dont certaines se montrent tout à fait adéquates, comme le minestrone ou les *pasta e fagioli*, un plat typiquement vénitien. «D'ailleurs, de manière générale, il faut constater qu'en Italie, plus on descend vers le sud, plus on s'approche de cette diète méditerranéenne.»

Au niveau des desserts, impossible de ne pas évoquer le tiramisu. Un délice, certes, mais très riche. Laurence Margot nous interpelle également au sujet de la fameuse salade tomates-mozzarella. «Un plat plus gras que les gens ne le pensent. Il conviendrait d'associer tomates et basilic avec une demi-boule de mozzarella par personne pour que cela soit un plat équilibré.» MM

## Savoirs

### Découverte des années 1950

L'intérêt pour le régime crétois provient d'une recherche («The Seven Countries Study») menée par Ancel Keys dans les années 1950, qui démontrait que, malgré un apport alimentaire élevé en matières grasses et un système de soins de santé relativement rudimentaire, les habitants de la Crète (et de l'Italie méridionale) jouissaient d'une excellente espérance de vie, en plus de présenter un taux de maladies coronariennes très faible.

### Plus tard, le professeur français Serge Renaud publiait une

recherche («The Lyon Diet Study») qui révélait que les sujets ayant déjà été victimes d'un premier infarctus et qui adoptaient une alimentation de type crétois avaient un taux d'infarctus et d'accidents vasculaires cérébraux réduit de 75%, tandis que le groupe soumis seulement à une diète faible en matières grasses ne connaissait qu'une réduction de 25%.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.