Questions en nutrition posées par vos patients

Le régime crétois : pourquoi fait-il tant d'adeptes?

Qu'on se le tienne pour dit : on n'a pas fini d'entendre parler du régime crétois. Il n'y a pas que les scientifiques et les professionnels de la santé qui s'y intéressent, le public est lui aussi avide d'informations sur le sujet.

Au cours des années 1950, l'étude des Sept Pays, mise en branle par le chercheur Ancel Keys, a révélé des statistiques troublantes.[1] Alors que, dans les pays occidentaux du Nord, l'incidence des décès causés par des coronaropathies était très élevée (Finlande : 466 décès par 100 000 personnes; États-Unis : 424 et Hollande : 317), les pays qui bordaient la Méditerranée semblaient plutôt protégés (Italie : 200; Yougoslavie : 145 et Grèce (Corfou) : 149). Le Japon se démarquait avec 61 décès dus à des maladies cardiaques, mais c'est cependant sur l'Île de Crète que l'on trouvait le taux de mortalité le plus bas : seulement 9 décès par 100 000 personnes.

Plusieurs années plus tard, convaincu que l'alimentation des Crétois était responsable de ce faible taux de mortalité, le Docteur Serge Renaud a initié l'étude de Lyon. Son but était de prouver les effets protecteurs du régime crétois sur la santé et de démontrer que l'on pouvait appliquer ce régime dans une autre population que celle de l'Île de Crète. Les résultats, d'abord publiés dans la revue *Lancet* en 1994, puis dans *Circulation* en 1999, ont confirmé une réduction de 73 % des événements coronariens et une diminution de tous les décès de l'ordre de 70 %, avec l'application de ce régime.[2,3]

Une autre recherche a récemment été menée à l'Université Laval au sujet d'une application pratique de l'alimentation méditerranéenne dans un contexte de vie dit « normal ».[4] Cette étude a révélé une réduction significative de divers paramètres chez des femmes en bonne santé, soit le cholestérol total, les apolipoprotéines B et l'indice de masse corporelle.

Il n'en fallait pas plus pour que des professionnels de la santé s'y intéressent et veuillent ensuite communiquer certaines informations concernant ce régime à leur clientèle.

Tableau 1

Les grandes lignes du régime crétois

- Une abondance de légumes et de fruits, aussi colorés que possible
- Des grains entiers sous diverses formes (pain, pâtes, céréales à déjeuner, farines, etc.)
- Des légumineuses et des noix, des huiles d'olive (gras monoinsaturés) et de canola (gras monoinsaturés et oméga-3) pressées à froid, principalement
- Des laitages maigres
- Des poissons et fruits de mer
- De la volaille, des œufs ainsi que de petites quantités de viande rouge maigre
- Les sucreries ne doivent être consommées qu'en de rares occasions
- Le vin rouge accompagne les repas, mais seulement en petite quantité
- Le tout est rehaussé d'épices et de condiments et est consommé dans la détente et l'agrément

L'enseignement nutritionnel basé sur les principes alimentaires du régime crétois se fait aisément et offre l'avantage d'être simple, attrayant et accessible à tous (tableau 1).

Voilà donc le secret de longévité des Crétois qu'il nous est possible d'adopter, si nous le souhaitons. *Clin*

Josiane Cyr, nutritionniste, vient de publier un livre de recettes inspirées des principes alimentaires du régime crétois: « L'alimentation crétoise adaptée – Mes 101 recettes express », Éditions EFFIscience, disponible en librairie au coût de 24,95 $. Les nutritionnistes de l'équipe EFFIscience offrent des consultations privées dans plus de 30 cliniques médicales de la région de Québec ([418] 650-5352) et de Montréal ([514] 332-8235).

Références

1. Keys, A : *Seven Countries. A multivariate analysis of death and coronary heart disease*. Harvard University Press. Cambridge, 1980.
2. De Lorgeril, M, Renaud, S, Mamelle, N, et coll. : Mediterranean alpha-linolenic acid-rich diet in secondary prevention of coronary heart disease. Lancet. 343(8951):1454, 1994.
3. De Lorgeril, M, Salen, P, Martin, JL, et coll. : Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: Final report of the Lyon Diet Heart Study. Circulation 99:779, 1999.
4. Goulet, J, Lamarche, B, Lemieux, S : Effect of a nutritional intervention promoting the Mediterranean food pattern on plasma lipids, lipoproteins and body weight in healthy French-Canadian women. Atherosclerosis 170(1):115, 2003.