

Qu'est-ce que le régime méditerranéen ?

🔍 RECHERCHER UN ARTICLE



Les points clés

1.

Le régime méditerranéen, c'est quoi ?

2.

Les bienfaits du régime méditerranéen sur la santé

3.

Quelques idées de recettes

🕒 Temps de lecture : 2 minutes

Équilibre alimentaire, variété des produits, respect de la saisonnalité...

Le régime méditerranéen, ça consiste en quoi ? Voici quelques clés





Le régime méditerranéen, c'est quoi ?

Le régime méditerranéen, aussi appelé régime crétois, est un **régime originaire du bassin méditerranéen**. Il est reconnu pour **favoriser l'équilibre alimentaire sur la semaine**. En privilégiant la variété des aliments, il est au plus près des recommandations alimentaires. Plus qu'une pratique alimentaire, le régime crétois est plutôt un mode de vie dont on peut s'inspirer au quotidien : une alimentation équilibrée et des repas partagés à plusieurs...

Fruits, légumes, légumes secs, poisson, viande... Les repas de la semaine jouent sur la **diversité des aliments** et s'équilibrent en suivant les recommandations alimentaires, à savoir : augmenter les fruits, les légumes et les légumes secs ; aller vers les féculents complets, certaines huiles végétales et les poissons gras ; réduire la viande, les produits gras, sucrés, salés, et essayer de privilégier le fait-maison et les produits de saison.

Le régime méditerranéen est riche en :

- fruits et légumes de saison
- pâtes complètes, riz complet, pain complet
- légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...)
- poisson, notamment les poissons gras (sardines, maquereau, hareng, saumon...)





en France. Et respecter la saisonnalité des produits permet également de profiter de meilleures qualités gustatives !

Les bienfaits du régime méditerranéen sur la santé

Le régime méditerranéen contribue à préserver la santé, et cela à plusieurs niveaux :

- **Riche en vitamines, en antioxydants mais aussi en fibres** – qui jouent un rôle indispensable sur notre santé ; les fibres participent notamment à l'équilibre du transit intestinal ;
- **Riche en Oméga-3**, essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Ils préviennent des maladies cardiovasculaires et ont un effet positif sur le maintien de la santé mentale ;
- Le régime méditerranéen **limite les aliments ultra-transformés**, qui contiennent souvent des quantités importantes de sucre, de gras et de sel, qui peuvent favoriser l'excès de poids et augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Ils peuvent aussi contenir des additifs (conservateurs, exhausteurs de goût, épaississants...) dont on ne connaît pas encore précisément l'impact sur la santé. C'est pourquoi il est recommandé de **favoriser le fait-maison**.



- Tartines de sardines et tomates
- Salade couleurs

MANGER

ADULTES 18-65 ANS

SENIORS

Date de publication le 17/09/2021

Modifié le 01/12/2021

En ce moment

RECETTE

Tajine d'agneau aux abricots

🕒 1H15'

[DÉCOUVRIR CETTE RECETTE](#)





Augmenter les fruits et légumes



[VOIR LA RECOMMANDATION](#)

OUTIL

Calendrier de saison

[VOIR LE CONTENU](#)

IDÉE ACTIVITÉ

Musculation





LIRE L'ARTICLE

MANGER MIEUX

À tout âge et à chaque étape de la vie
Se faire plaisir en mangeant équilibré
S'informer sur les produits qu'on achète
Bien manger sans se ruiner

L'ESSENTIEL

Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité
La Fabrique à menus
Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes
Catalogue d'activités physiques

BOUGER PLUS

À tout âge et à chaque étape de la vie
Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes
Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des ados
Avoir un mode de vie actif

RESSOURCES PROS

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)
La Stratégie Nationale Sport Santé
Elaboration des recommandations nutritionnelles
Ressources (documents, MOOC, liens utiles...)
Guides et documents



