



Editorial

Alimentation méditerranéenne et santé

Mediterranean diet and health

Ce numéro de Nutrition & Santé est un retour sur le 2^{ème} Congrès International de la Société Algérienne de Nutrition qui s'est tenu du 13 au 15 octobre 2015, à Alger, et dont la thématique principale portait sur l'Alimentation méditerranéenne et la santé.

L'alimentation méditerranéenne représente un véritable trésor culturel et culinaire, prônant la consommation de certains aliments, comme les fruits, les légumes, les légumineuses, les grains entiers, les noix, le poisson. De plus, l'un de ses piliers repose sur la consommation de l'huile d'olive, dont les avantages sont nombreux. A cet effet, l'OMS et la FAO ont reconnu le régime méditerranéen comme un modèle d'alimentation de qualité, sain et durable. Par ailleurs, les régimes méditerranéens traditionnels sont nutritionnellement appropriés, avec des teneurs variées en graisses totales, faibles en acides gras saturés et très faibles en acides gras Trans, et riches en fibres et en vitamines et flavonoïdes antioxydants.

Une plus grande adhésion au modèle alimentaire méditerranéen est toujours associée à un meilleur état de santé. Il est intéressant de noter que là où les populations se sont éloignées des régimes traditionnels et ont suivi le régime type occidental, caractérisé par des teneurs élevées de graisses saturées, de protéines animales, de glucides hautement raffinés et de sucre, une augmentation de l'incidence de l'obésité, du type diabète de type 2, des maladies auto-immunes, du cancer et de la démence a suivi. Parmi ces régimes traditionnels, le régime méditerranéen est probablement le modèle alimentaire avec des preuves scientifiques pour sa capacité à promouvoir la santé. En effet, le mode alimentaire méditerranéen permet de réduire considérablement le risque de développer des maladies cardiovasculaires (MCV), ou d'autres pathologies, tels que le cancer du sein, le cancer colorectal, le diabète, l'obésité, l'asthme, la dysfonction érectile, la dépression et le déclin cognitif.

Ces effets protecteurs du régime méditerranéen traditionnel peuvent être encore plus bénéfiques sur la santé, par l'amélioration de ce modèle alimentaire, en remplaçant l'huile d'olive couramment utilisé par l'huile d'olive extra-vierge, en augmentant la consommation de noix, de poissons gras et de céréales à grains entiers et en réduisant l'apport en sodium.

Malheureusement, les changements au fil du temps dans le régime alimentaire des populations pointent vers une augmentation de la consommation d'aliments transformés et de graisses saturées et une diminution d'apport d'aliments d'origine végétale et des acides gras mono-insaturés apportés par l'huile d'olive. Les résultats sont alarmants, en particulier, en ce qui concerne les jeunes générations. En effet, les études chez les enfants et adolescents de la région méditerranéenne indiquent clairement que de fortes proportions de ces populations ont mal adhéré au régime alimentaire traditionnel. Par ailleurs, la mauvaise adhésion à ce régime, associée à l'obésité et à un niveau d'activité physique faible, semble affecter négativement le rendement scolaire chez les enfants.

Malgré toutes ces preuves associant le régime méditerranéen avec la réduction du risque cardiovasculaire et la prévention des principales maladies chroniques, les sociétés méditerranéennes se sont, néanmoins, retirées rapidement de ce modèle d'alimentation, en orientant leurs choix alimentaires vers des produits du modèle alimentaire occidental, riche en céréales raffinées, graisses animales, sucres, viandes transformées, mais très pauvres en légumineuses, céréales complètes, fruits et légumes. Parmi les causes possibles, l'augmentation des prix de certains des principaux produits alimentaires de la pyramide méditerranéenne semblent avoir conduit les gens à renoncer à ce modèle d'alimentation, en faveur de produits moins onéreux qui permettent de faire des économies, mais qui sont définitivement malsains.

De nombreuses études suggèrent que la qualité de l'alimentation suit un gradient socio-économique mettant en évidence la façon dont les personnes défavorisées présentent des taux plus élevés d'obésité, de diabète, de MCV et certains types de cancer. Des études récentes ont montré une relation linéaire entre le coût de la nourriture et le respect des habitudes alimentaires et l'obésité.

En conclusion, l'intérêt de se rapprocher de l'alimentation méditerranéenne s'avère crucial pour une qualité de vie et une santé meilleure.

Malika BOUCHENAK
BOUCHENAK.Malika@san-dz.org