

## Santé et Nutrition

### Language

French

### DIÈTE MÉDITERRANÉENNE ET LA SANTÉ

Le physiologiste nord-américain Ancel Keys (1904-2004) et son équipe internationale de chercheurs ont établi, dans les années 50 du XXe siècle, la notion médicale et nutritionnelle de la "Diète Méditerranéenne". Keys a confirmé l'importance pour la santé humaine des niveaux de cholestérol dans le sang, du style de vie actif, du modèle alimentaire et des convivialités.

La "découverte" a retenti de façon plus évidente dans les années 50 à partir de l'étude "*Seven Countries, a Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease*" qui a développé une analyse comparative de l'incidence de maladies coronaires et cardiovasculaires dans sept pays du monde (Japon, Finlande, Hollande, EUAS, Yougoslavie, Italie et Grèce), au travers d'un échantillon des comportements alimentaires de 12 700 individus âgés entre 40 et 59 ans.

Il s'est vérifié qu'il y avait une plus petite incidence de maladies du coeur et d'une plus grande longévité dans les populations vivant dans les pourtours de la Méditerranée qui pratiquaient un type déterminé d'alimentation et maintenaient des comportements sociaux comme l'exercice physique en résultat des déplacements à pied et des travaux surtout agricoles, des convivialités intenses dans la famille et dans les communautés.

Des études postérieures viennent confirmer les conclusions de Keys sur les facteurs préventifs pour la santé humaine engendrés par la consommation saisonnière des produits frais, de végétaux et de fruits, du vin, de l'huile d'olive, des fruits secs, des aromatiques et des céréales. La consommation excessive de graisses animales et d'aliments trop transformés et peu variés, le sédentarisme et l'isolement social sont les principales causes des "maladies de la civilisation" et des perturbations dans la santé mentale.

La prévention du diabète, des AVCs et de plusieurs types de cancer et les excellents résultats obtenus avec l'alimentation méditerranéenne sont décrits dans une vaste bibliographie médicale.

L'Organisation Mondiale de la Santé a reconnu dans les années 90 du XXe siècle que la Diète Méditerranéenne était un modèle alimentaire d'excellence.

Links:

Associação Portuguesa de Dietistas [1]

Associação Portuguesa dos Nutricionistas [2]

Portal da obesidade [3]

Direcção-Geral da Saúde [4] | Plano Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável [5]

---

**Source URL (modified on 05/01/2016 - 11:07):** <http://www.dietamediterranea.pt/?q=fr/node/293>

### Links

[1] <http://www.apdietistas.pt/nutricao-saude/alimentacao-na-saude/dieta-mediterranea>

[2] <http://www.apn.org.pt>

[3]

<http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos00.aspx?menuid=410&exmenuid=1138>

[4] <https://www.dgs.pt/>

[5] <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/dieta-mediterranica/>