



Le « régime » méditerranéen ou crétois

L'alimentation de type méditerranéenne (comme le fameux « régime » Crétois est capable de **réduire** fortement la mortalité cardiovasculaire. Cette alimentation n'est pas un régime mais un mode alimentaire. Ses principes de base sont en adéquation avec une alimentation équilibrée :

- Privilégiez les produits céréaliers complets
- Privilégiez les fruits et les légumes
- Agrémentez avec ail, oignon, épices et aromates
- Utilisation de l'huile d'olive comme matière grasse
- Consommation quotidienne de légumineuses, d'oléagineux
- Consommation quotidienne de produits laitiers
- Grande consommation de poisson (2 à 3 fois par semaine)
- Consommation limitée d'aliments sucrés (quelques fois par semaine)
- Consommation très limitée de viande rouge (quelques fois par mois)





Alimentation variée et équilibrée, La Pyramide Alimentaire

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...), et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Tout est une question de choix et de quantité.

