

L'alimentation est-elle le nouveau remède?

Les régimes alimentaires ont longtemps fait l'objet de controverses quant à leurs effets bénéfiques sur la santé. Récemment, le régime méditerranéen a fait l'objet d'une grande attention, et ce pour de bonnes raisons. Le régime méditerranéen traditionnel consiste en une consommation importante de fruits, de légumes, de céréales complètes, de haricots, de noix et de graines, avec des quantités modérées à faibles de produits d'origine animale. L'huile d'olive est également un aliment de base de ce régime.

De nombreuses données confirment les bienfaits du régime méditerranéen pour la santé. L'étude CORDIOPREV la plus récente a examiné les effets de ce régime sur 1 002 patients souffrant de maladies coronariennes et l'a comparé à un régime pauvre en graisses et riche en glucides. Les patients ont été suivis pendant une durée médiane de 7 ans.

Le régime méditerranéen s'est avéré nettement supérieur au régime pauvre en graisses. Les résultats primaires, notamment les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et les décès d'origine cardiovasculaire, étaient nettement inférieurs dans le groupe ayant suivi le régime méditerranéen, avec une réduction de 26 % de ces événements.

Plus important encore, d'autres essais cliniques, comme l'étude Predimed, ont également démontré que le régime méditerranéen est supérieur à un régime pauvre en graisses pour ce qui est de la réduction des événements cardiovasculaires.

Bien que l'on ne sache pas exactement comment le régime méditerranéen fonctionne pour prévenir les maladies cardiovasculaires, ni quel aspect spécifique est le plus bénéfique, c'est actuellement le régime qui dispose des preuves les plus solides de son rôle dans la réduction du risque cardiovasculaire. Alors, la prochaine fois que vous chercherez de nouvelles recettes à ajouter à votre répertoire, inspirez-vous du régime méditerranéen !

Sources (cliquez pour accéder): [Article 1](#) and [Article 2](#) (en anglais seulement)

Rapport préparé par: Denia Hamidi, étudiante en médecine, Université McGill, candidate MDCM, classe de 2027.