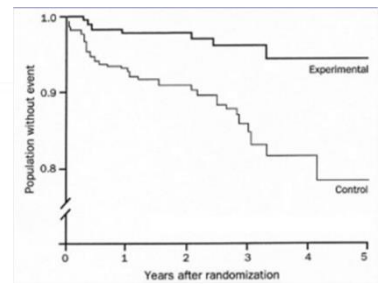


La pyramide du mode d'alimentation méditerranéen

Une approche contemporaine
d'une alimentation savoureuse et saine



**Viandes
et sucreries**
Moins souvent



**Volailles
et œufs**

Des portions modérées,
tous les deux jours
ou une fois par semaine



Vin

modérément

Fromage et yaourts

Des portions modérées,
une fois par jour
à une fois par semaine



Eau

à volonté



**Poissons
et fruits de mer**

Souvent, au moins
deux fois par semaine

**Pratiquer
une activité
physique**
Sport, danse,
marche à pied...



**Légumes, fruits,
céréales (surtout entières),
huile d'olive, noix,
amandes, légumineuses,
herbes et épices.**

À la base de chaque repas

L'alimentation méditerranéenne (basée sur plantes ; frugalité ; diversité ; saisonnalité ; localisée) repose sur :

- une activité physique **quotidienne**, comme la **marche à pieds** (20 minutes) ;
- une consommation **importante et quotidienne** de **légumes** et de légumineuses (**lentilles, haricots, pois, fèves, pois chiches**) (400 g de légumes et 400 g de fruits par jour), qui doivent être **la base** du repas principal, et non pas un simple accompagnement ;
- une consommation **importante et quotidienne** de **fruits**, dont ceux à coque (**noix** : 30 g par j.) ;
- une consommation **importante et quotidienne** de **céréales** (surtout **entières** et **bio** : pain, semoules, pâtes, riz, biscottes), avec **très peu de pain blanc** ;
- une consommation **importante et quotidienne** d'**herbes aromatiques** (oignon et ail en priorité, persil, menthe, ciboulette, coriandre, basilic...) et d'épices (cannelle...), **peu de sel** ;
- une consommation **importante et quotidienne** d'**eau** ;
- une consommation **quotidienne** d'**huile olive** (ou de colza) ; occasionnellement **margarine** Saint-Hubert oméga-3 ; **éliminer le plus possible le beurre et la crème** ;
- une consommation **modérée** et diversifiée de **fromages** et des **yaourts** (issus de **brebis** ou de **chèvre**, **très peu de vache** ; **éviter le lait**) avec consommation quotidienne à hebdo ;
- une consommation **modérée** d'**œufs** et de **volailles**, variant d'une consommation tous les deux jours à une consommation hebdomadaire ;
- une consommation **modérée** de **chocolat**, avec 2 carrés de chocolat noir (à 80 %) par jour ;
- une consommation **limitée** de **poisson** environ 2 fois par semaine (saumon, cabillaud, sardines) et de **fruits de mer** ;
- une consommation **faible** de **viande** (lapin, veau) et **très peu de viande rouge** et de **charcuteries**.
- une consommation **faible** d'aliments **sucrés** ;

Résultats à 4 ans sur 300 personnes après un infarctus : **-75 %** d'infarctus, **-85 %** de cancers, **-60 %** de décès.