Le « régime » méditerranéen, une vue holistique de l'alimentation

J.M. Lecerf

© Lavoisier SAS 2015

Mythe, sujet « bateau », mode dépassée... Telles sont les réactions ou les craintes qui pourraient surgir du thème de l'alimentation méditerranéenne que nous abordons cette année dans notre dossier thématique.

Pourtant le « régime » méditerranéen est bien l'expression la plus aboutie de la pensée des nutritionnistes de ce début de troisième millénaire : loin de voir la nutrition comme une somme de nutriments, il nous permet d'intégrer des aspects sociologiques et géographiques, biologiques et épidémiologiques, culinaires et diététiques issus d'une alchimie d'aliments. C'est plutôt la somme de connaissances qui figure comme résultante de cette vue holistique de l'alimentation.

Aucun aliment, aucun nutriment ne peut tout à lui tout seul, à l'instar des hommes eux-mêmes qui ne peuvent rien seuls... De même on pourrait dire que les principes actifs des plantes sont à la phytothérapie, ce que les nutriments sont à l'alimentation méditerranéenne (I. Marmouzi).

Alors oui elle nous plaît cette « diète » méditerranéenne car elle est active tout en restant riante, elle est bonne tout en restant souriante (E. Couturier). Que vouloir de plus ?

Comme moi, vous serez surpris par l'épreuve des preuves : utile en prévention des cancers (M. Gerber), bénéfique en prévention du déclin cognitif lié à l'âge (P. Barberger-Gateau), efficace en prévention du risque cardiovasculaire (M. de Lorgeril)... et bien d'autres non abordés en détail dans ce dossier.

Unique mais multiple à la fois, elle s'inscrit dans la tradition du pourtour méditerranéen tout en restant toujours d'actualité (N. Lahlou). Malheureusement elle semble faiblir sous les assauts du régime occidental (M. Padilla).

Heureusement elle a avec elle le corpus de la majorité des scientifiques et des nutritionnistes. Mais vous savez qu'il vaut mieux séduire que convaincre, c'est plus fructueux. Alors si vous n'êtes pas convaincus vous serez séduits, peut-être parce que c'est le mythe antique et moderne de la méditerranée, culture, gastronomie et... vacances comprises.

© sam.bellat