# Les bienfaits du régime méditerranéen confirmés

Compte Test - 2013-02-27 18:55:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude espagnole publiée ce lundi sur le site du New England Journal of Medicine, vient de montrer qu'une alimentation basée sur le régime méditerranéen permet de réduire de près de 30 % le risque d'accident cardio-vasculaire.

Dans cette étude, 7447 personnes avaient été recrutées à partir d'octobre 2003. Les participants étaient ensuite répartis en trois groupes. Le groupe témoin recevait des conseils pour réduire les apports en graisses. Typiquement, il s'agit de quelqu'un qui «fait attention» à son alimentation, par exemple en évitant la viande rouge, les produits gras et sucrés et en privilégiant les viandes blanches, les fruits et les légumes. Des conseils basiques que l'on retrouvait cette fois avec des impératifs de fréquence pour les deux autres groupes sous régime de type méditerranéen. L'un avec, en plus, quatre cuillerées à café d'huile d'olive extra-vierge par jour, l'autre avec 30 grammes par jour d'un mélange de noix, noisettes et amandes.

L'huile d'olive extra vierge a été choisie parce qu'il s'agit de l'huile ayant les meilleures qualités nutritionnelles. Les huiles d'olives vierges sont issues d'une seule pression à froid, «elles gardent ainsi leurs avantages: oméga-3, oméga-6, vitamines... ainsi que leur goût. Les huiles vendues sous cette dénomination ne doivent subir aucun autre traitement ni comporter d'additifs», expliquent les diététiciens Anne-Marie Adine et Jean-Paul Blanc.

Les auteurs de l'étude ont constaté qu' il y a eu 96 accidents cardio-vasculaires dans ce groupe, soit 3,8 % des personnes incluses. Ce qui représente une réduction de 30 % du nombre d'événements puisque le groupe témoin en comptabilisait 109 (4,4 %). En d'autres termes, une alimentation de type méditerranéen avec supplément quotidien d'huile d'olive extra-vierge apporte bien un surcroît de protection cardio-vasculaire qui s'ajoute au reste de la prise en charge. Les patients espagnols recevaient en effet des traitements habituels de l'hypertension, de l'hypercholestérolémie et du diabète éventuel. Le même bénéfice était observé dans le groupe de personnes qui prenaient 30 grammes par jour d'un mélange de noix, noisettes et amandes au lieu de l'huile d'olive.

Pour espérer bénéficier du régime espagnol, il faut suivre l'ensemble des recommandations. «C'est intéressant, explique le Dr François Paillard, cardiologue au CHU de Rennes, car le grand public est souvent à la recherche d'un nutriment un peu miracle alors que c'est bien le profil alimentaire global qui compte.»

Il sera toutefois plus difficile de vérifier que le bénéfice de ces régimes s'étend à ceux qui n'ont pas un risque cardio-vasculaire élevé, car les accidents cardiaques étant plus rares, la durée d'étude nécessaire est beaucoup plus longue.