

C'est quoi le rythme de vie méditerranéen ?

La convivialité

- S'entourer de **ses proches**
- Cuisiner **en famille ou entre amis**
- Faire du sport en groupe
- **Partager les repas** avec les personnes que l'on apprécie



Alors, on s'y met quand ?!

- S'approcher du mode de vie méditerranéen reste **bénéfique pour chacun**, et pour la planète, **même si tous les points ne sont pas respectés** !
- Débuter la démarche en faisant d'abord quelques petits changements ! Modifier les habitudes prend du temps mais cela vaut le coup ! **Chaque effort compte**, même incomplet.
- Si l'emploi du temps est chargé, préparer les repas en plus grande quantité pour en congeler une partie !
- **Manger durable ne coûte pas plus cher** ! En limitant les dépenses liées à la viande et aux produits transformés, il est possible d'acheter bio.
- **Tout se joue quand on fait ses courses** ! Y aller le ventre plein permet de ne pas être tenté.
- **Savoir se faire plaisir**, et parfois s'autoriser un repas hors de ces conseils. Les repas exceptionnels entre amis et au restaurant sont souvent en dehors des recommandations. Ce n'est pas grave, c'est le quotidien qui compte !

Conseils valables au 22 Janvier 2025 - Document conçu par Théo VOUHE sur le site Canva.com dans le cadre du travail de thèse intitulé "Conception après consensus d'experts par méthode Delphi d'un outil d'accompagnement au suivi du mode de vie méditerranéen, à destination de patients consultant un professionnel de soins primaires".



Des habitudes saines

- Préférer le "**fait maison**" chez soi et au restaurant
- Pratiquer une **activité physique** plusieurs fois par semaine
- Ne pas rester assis, prendre le temps de **se lever** et de **s'étirer**
- Sortir s'aérer et marcher
- Passer moins d'1 heure par jour devant la télévision
- Prendre le temps de **faire une sieste** de 20 minutes
- Dormir 6 à 8 heures par nuit, à horaires réguliers
- **Vivre sans excès, prendre son temps**

Pour en savoir plus...



Le mode de vie Méditerranéen

**Bon pour vous
ET pour la planète**



Pour qui ?

Pour TOUS ! Ce mode de vie **limite les maladies chroniques** et leurs complications. Femmes enceintes et enfants peuvent également en profiter. En plus, **c'est écologique**.

C'est quoi ?

Une **alimentation fraîche, variée** et un **rythme de vie dynamique et convivial**. Ce sont les habitudes des populations méditerranéennes traditionnelles dont la bonne santé est remarquable.



Quels bénéfices ?

Pour la santé :

- **Limite** la mortalité d'origine cardio-vasculaire et cancéreuse,
- **Protège** du diabète,
- Permet aux personnes atteintes de diabète de mieux le **contrôler**,
- **Réduit** le risque de démence et de maladie d'Alzheimer,
- **Réduit** le risque de maladies immunitaires,
- **Réduit** le risque des maladies inflammatoires de l'intestin et des articulations,
- **Aide** à stabiliser le poids,
- **Améliore** le bien-être physique et mental,
- **Entretient** une vie sociale de qualité.

Pour la planète :

- A un **faible impact environnemental**,
- Produit peu de déchets plastiques,
- Permet de composter la plupart de ses déchets.



Et vous, quelle attention portez-vous à votre alimentation et à votre mode de vie ?

C'est quoi l'alimentation méditerranéenne ?

Fruits et légumes

- Manger **plus de légumes et fruits** frais, en choisissant les produits de saison, si possible locaux et bio
- Découvrir de nouvelles saveurs avec d'anciennes sortes de légumes : betterave, panais, céleri, ...
- Acheter des légumes surgelés et en conserves lorsque ce n'est pas leur saison
- Préférer les **légumes crus**, car plus riches en nutriments

Huiles

- Choisir les **huiles végétales** et limiter le beurre, la crème et le saindoux
- Consommer 2 à 3 cuillères à soupe (ou 45 mL) d'**huile riche en oméga 3** chaque jour: olive, colza, noix ou lin
- Eviter les huiles de palme et de coco, moins bonnes pour l'environnement et la santé

Produits céréaliers

- Choisir les pâtes, graines et riz "complets"**
- Préférer le pain complet bio plutôt que la baguette ou le pain de mie classiques issus de farines non-complètes
- Le riz, la semoule et le quinoa sont aussi riches en protéines
- Eviter les céréales du petit-déjeuner, très sucrées et pauvres en céréales complètes
- Ajouter des graines aux plats et salades : lin, sésame, courge, ...

Légumineuses

- Manger 2 fois par semaine des **lentilles, haricots secs, fèves, petits pois, pois cassés**, riches en protéines
- Elles peuvent remplacer une partie de la viande

Fruits à coque

- Préférer une **petite poignée de fruits à coque au goûter**, chaque jour, surtout les noix, riches en oméga 3 mais aussi les amandes et noisettes

L'assiette idéale !



Poissons & crustacés

- Préférer les **petits poissons gras** riches en oméga 3 : sardine, maquereau et hareng
- Ne pas dépasser 2 portions de 100 g par semaine pour réduire l'ingestion de polluants
- Eviter le saumon dont la culture et la pêche ne sont pas écologiques

Produits laitiers

- Consommer 2 portions par jour parmi 1 yaourt nature, 150 ml de lait ou 30 g de fromage
- Eviter les crèmes et flans qui contiennent beaucoup de sucre et peu de lait
- Leur **préférer les yaourts et fromages blancs**, moins gras car fermentés
- Eviter le beurre et la crème qui sont des matières grasses et non des produits laitiers

Oeufs

- Manger **des œufs en moyenne 3 fois par semaine** (2 œufs pour un repas d'adulte et 1 œuf pour un repas d'enfant)

Viandes

- Remplacer la **viande** par des œufs ou des légumineuses
- Préférer la volaille dans la limite de 2 repas par semaine
- Manger moins de viande de bœuf et de charcuterie
- Ces habitudes sont économiques et permettent de choisir d'autres produits de meilleure qualité

Boissons

- Boire **surtout de l'eau** et éviter les sodas
- Eviter les jus qui sont à considérer comme des sodas et non des portions de fruit
- Boire moins de 10 verres d'alcool par semaine et pas plus de 2 verres par jour.

Aliments sucrés & transformés

- Eviter les **fast-foods, plats préparés et aliments sucrés**
- Préparer les pâtisseries avec de petites quantités de sucre "roux" ou de miel, meilleurs pour la santé que le sucre "blanc"
- Garder le chocolat noir à haute teneur en cacao, pour des plaisirs occasionnels
- Les aliments transformés et préparés contiennent des colorants, des conservateurs, trop de sel et trop de sucre**

Epices et aromates

- Mettre de la couleur dans les plats en **variant les épices et aromates** : curry, paprika, persil, coriandre, ...
- Manger moins d'une cuillère à café de sel par jour (< 5 g)
- Eviter de saler lors de la préparation du repas. Chacun peut saler à sa convenance.