

# Le régime méditerranéen



« L'UN DES MEILLEURS RÉGIMES  
SELON LES SCIENTIFIQUES »

# Quésako?

Le régime méditerranéen est un mode d'alimentation inspiré des traditions alimentaires de la région méditerranéenne (Grèce, Italie, Espagne..)



RICHE EN : 😊

- Fruits / légumes de saison
- Céréales complètes (pain complet, riz brun, quinoa..)
- Légumineuses (lentille, pois chiche, haricot..)
- Poissons gras (sardine, maquereau, saumon..)
- Huiles végétales dont l'huile d'olive
- Fruits secs (noix, noisette, amande, pistache..)
- Herbes, ail, oignon pour aromatiser (moins de sel)

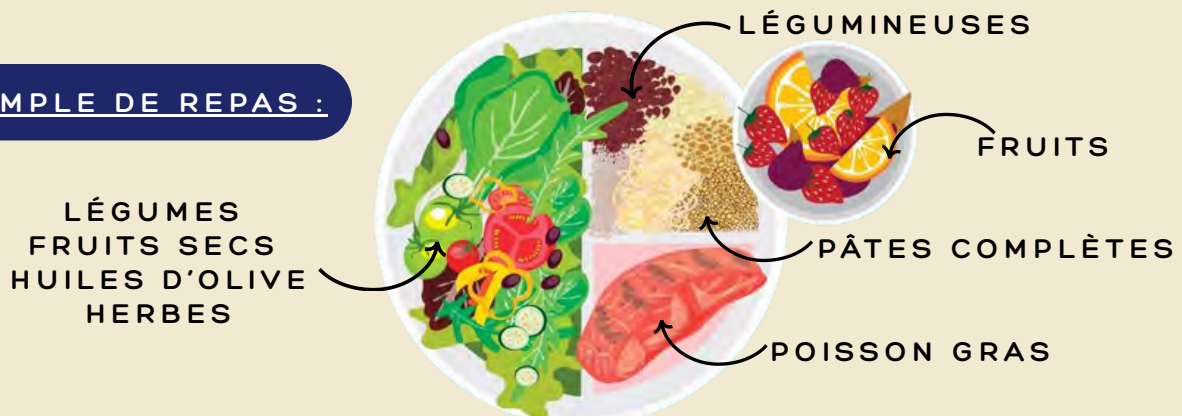
MODÉRÉ EN : 😐

- Volailles / oeufs
- Vin rouge
- Produits laitiers (fromage, beurre, crème)

LIMITÉ EN : ☹️

- Viandes rouges
- Produits raffinés et ultra-transformés, souvent riche en sucre, gras, sel, et additifs

## UN EXEMPLE DE REPAS :



# Quésako?

## PYRAMIDE ALIMENTAIRE DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN :



de bas en haut la quantité est décroissante

Le régime méditerranéen repose sur des habitudes alimentaires spécifiques mais aussi sur des habitudes de vie tentant de compléter **alimentation saine et mode de vie sain**

Il est encouragé de prendre le temps de cuisiner, de manger en famille ou entre amis, et d'avoir une activité physique régulière

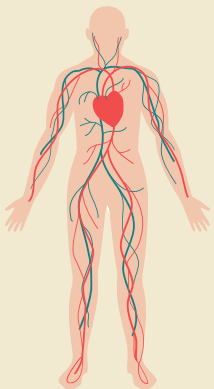
# Bienfaits sur la santé



- APPORT ÉLEVÉ EN FIBRES ALIMENTAIRES
- APPORT ÉLEVÉ EN VITAMINES
- APPORT ÉLEVÉ EN ANTIOXYDANTS
- APPORT ÉLEVÉ EN OMÉGA-3 (ACIDES GRAS POLYINSATURÉS),
- APPORT LIMITÉ EN GRAS SATURÉS, EN CHOLESTÉROL ALIMENTAIRE ET EN GRAS TRANS
- Un apport modéré en sodium (sel)

SURTOUT :

Prévient les  
**maladies  
cardiovasculaires**



Diminution risque de **maladies  
chroniques**

Notamment  
réduction de 23 %  
du risque de  
**diabète type 2**



Notamment  
diminution du risque  
**des cancers**  
(colorectal, estomac,  
sein..) avec réduction  
de la mortalité



Effet positif sur la  
santé mentale



Équilibre le transit  
intestinal



# À PRENDRE EN COMPTE



- UN CERTAIN **COÛT** (HUILE D'OLIVE, POISSON GRAS..)
- "FAIT MAISON" => **TEMPS DE PRÉPARATION ET ORGANISATION**
- **PAS ADAPTÉ À CERTAINS RÉGIMES SPÉCIFIQUES** (EX : VÉGÉTALIENS, ALLERGIES AUX FRUITS À COQUES..)
- **RÉGIME ÉQUILIBRÉ MAIS NON RESTRICTIF => PAS UN RÉGIME CENSÉ ENTRAÎNER UNE PERTE DE POIDS**
- **FONCTIONNE SUR LE LONG TERME** (HABITUDES DURABLES)

## Comparaison avec d'autres régimes

| Régime        | Objectif principal                      | Avantages                                     | Inconvénients                       |
|---------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
| Méditerranéen | Santé globale, longévité                | Équilibré, anti-inflammatoire                 | Plus coûteux, demande du temps      |
| Kéto          | Perte de poids rapide, cétose           | Perte de poids rapide                         | Très restrictif, carences possibles |
| Végan         | Éthique, santé, écologie                | Bas en graisses saturées                      | Carences B12, fer, protéines        |
| Paléo         | Retour à l'alimentation "préhistorique" | Sans produits ultra-transformés               | Exclut céréales, légumineuses       |
| DASH          | Réduction de l'hypertension             | Soutenu par la recherche pour les hypertendus | Moins connu, un peu strict          |

# Plats typiques



## *Petit déjeuner*

- Yaourt grec nature + fruits frais + quelques noix
- Pain complet + tomate râpée + huile d'olive + ail

## *Déjeuner*

- Salade grec (concombre, tomate, fêta, olive, origan..)
- Filet de poisson grillé (sardine, maquereau..)
- Légumes grillés et quinoa

## *Dîner*

- Omelette aux herbes et aux légumes
- Pain de seigle et salade verte
- Soupe de lentilles à l'huile d'olive

## *Grignotage*

- Houmous avec bâtonnets de carottes
- Amandes ou noix
- Fruits frais



# VIDÉOS YOUTUBE



**Documentaire Arte - Le régime méditerranéen, la recette idéale (52min25)**



**France 3 : Le régime crétois est un modèle pour vivre longtemps et en bonne santé (11min57)**



**DR Jimmy Mohamed - C'est quoi le régime méditerranéen ? (21min04)**



**DR Jean-Michel Cohen - Le Régime Crétois : un secret de santé et de longévité ? (4min50)**



# Sources

Willet, W. C., et al. (1995).

"Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating."

The American Journal of Clinical Nutrition, 61(6), 1402S-1406S.

DOI : 10.1093/ajcn/61.6.1402S

Estruch, R., et al. (2013).

"Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet."

The New England Journal of Medicine, 368(14), 1279-1290.

DOI : 10.1056/NEJMoA1200303

Sofi, F., et al. (2010).

"Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis."

British Medical Journal, 337, a1344.

DOI : 10.1136/bmj.a1344

Abdelay, B., et al. (2017).

"Les effets du régime méditerranéen sur les maladies chroniques."

Nutrition Research Reviews, hal-01629438

**Harvard T.H. Chan School of Public Health - Nutrition Source**

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/mediterranean-diet/>

**Manger Bouger** <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/s-informer-sur-les-differentes-pratiques-alimentaires/qu-est-ce-que-le-regime-mediterraneen>

**Centre Épic - Institut de cardiologie de Montréal**

<https://centreepic.org/habitudes-de-vie/alimentation-mediterraneenne/>



# Le Nutri-Score



# Quésako?

Le Nutri-Score est un système d'étiquetage nutritionnel conçu pour informer les consommateurs sur la qualité nutritionnelle des produits alimentaires de manière simple et compréhensible

Il se présente sous la forme d'un logo à cinq couleurs, allant du vert foncé au rouge, associé aux lettres A à E

La **lettre A** (vert foncé) indique une meilleure qualité nutritionnelle, tandis que la **lettre E** (rouge) signale une qualité moins favorable



## POURQUOI ?



1

- Facilite le choix des consommateurs en comparant deux produits similaires (ex : entre deux céréales)

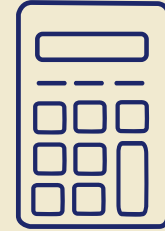
2

- Promouvoir une alimentations plus saine et lutter contre le surpoids

3

- Encourage les industriels à améliorer la composition de leurs produits pour obtenir une meilleure notation

# Le calcul du Nutri-Score



Le score est calculé pour 100 grammes ou 100 millilitres de produit :

- Évalue la **teneur en nutriments et aliments à favoriser** (fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coque, huiles de colza, de noix et d'olive)
- Évalue la **teneur en nutriments à limiter** (énergie, acides gras saturés, sucres, sel, édulcorants pour les boissons)



Un mauvais score ne veut pas dire mauvais aliment !

Certains de ces aliments peuvent avoir leur place dans une alimentation équilibrée  
Il y a plusieurs facteurs à prendre en compte

## EXEMPLES :



**Notée C ou D, car riche en calories et matières grasses**

Mais : Riche en acides gras monoinsaturés bons pour la santé cardiovasculaire



**Noté D ou E, car riche en matières grasses et en sel.**

Mais : source de calcium, de protéines, de vitamine B12.

# Avantages



- **SIMPLICITÉ ET CLARTÉ** : code couleur et lettres qui permettent une compréhension rapide de la qualité nutritionnelle
- **MEILLEUR ALIMENTATION** : encourage les consommateurs à mieux consommer
- **AMÉLIORATION DES RECETTES** : encourage les enseignes à reformuler leurs produits pour obtenir une meilleure note

# Limites



- **PRISE EN COMPTE PARTIELLE DES FACTEURS NUTRITIONNELS** : ne considère pas la présence d'additifs
- **DEGRÉ DE TRANSFORMATION DU PRODUIT** : ne le prend pas en compte
- **TAILLE DES PORTIONS/FRÉQUENCE** : la taille de portion est standardisée pour 100g ou 100ml, hors pour certains aliments on en consomme en très faible portions et faible fréquence
- **APPOSITION FACULTATIVE** : sur la base du volontariat, donc certaines enseignes n'apposent pas le score sur leur produit



Le Nutri-Score est bon outil pour guider les choix alimentaires mais il ne faut pas se baser uniquement sur cela !

# Améliorations à venir



Vers un nouveau Nutri-Score !

Arrêté du 14 mars 2025 : modifications dans le calcul du Nutri-Score pour mieux refléter les recommandations nutritionnelles actuelles et renforcer les critères pris en compte

Prendra en compte :

| À limiter                                                                                                                        | À favoriser                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Le sel</li><li>• Le sucre</li><li>• <u>Les additifs</u></li><li>• Les calories</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Les fibres</li><li>• Les bonnes graisses</li><li>• Les protéines</li></ul> |

=> 30 à 40% des produits vont changer de score

Une nouvelle bannière sera mis en vigueur pour différencier l'ancien Nutri-Score du nouveau



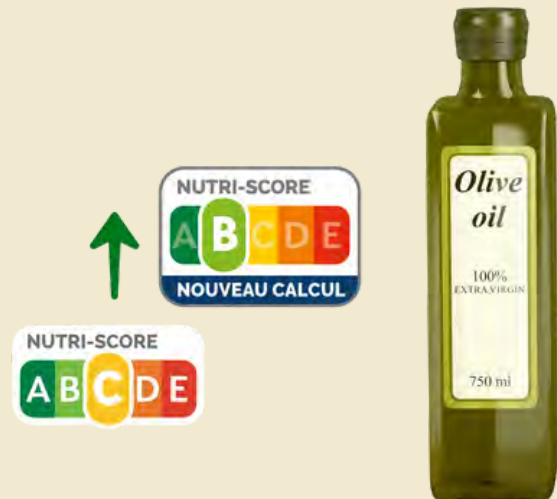
# Nouveau Nutri-Score



Quelques exemples...



Les soda "zéro sucre"  
contiennent des édulcorants  
(additifs) pouvant avoir des  
effets néfastes



Les huiles riches en  
bonnes graisses seront  
mieux notées



"Zéro sucre" ne veut pas dire bon  
pour la santé !



Les poissons gras seront  
mieux notés



La volaille sera mieux  
notée que la viande rouge

# Outils complémentaires

Des outils complémentaires au Nutri-Score  
peuvent être utilisés

En fonction de la  
transformation industrielle

- Classification NOVA  
(1 à 4)



- Classification SIGA  
(1 à 7)



En fonction de l'impact  
environnemental

- Classification Eco-Score  
(A à E)



Applications mobiles  
(SCANNER LES ALIMENTS)

- OpenFoodFacts



- Yuka





# Sources

Hercberg, Serge. (2024).

« Nutri-Score : de la science, encore de la science, toujours de la science ! Oui mais... quel poids face aux lobbys ? »  
Innovations & Thérapeutiques en Oncologie, vol. 10, no 1, p. 5-7.

[stm.cairn.info](https://stm.cairn.info)

DOI : 10.1684/ito.2024.422.

## **Santé publique France**

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

## **INSERM**

<https://www.inserm.fr/culture-scientifique/web-emission-on-vous-dit-tout-sur-le-nutri-score/>

## **UNESCO**

<https://chaireunesco-es.org/2022/08/26/nutriscore-un-outil-de-sante-publique-valide-par-la-science/>

## **Ministère de l'agriculture**

<https://agriculture.gouv.fr/etiquetage-nutritionnel-le-nutri-score-se-developpe-en-france-et-en-europe>

## **Service public**

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A18128>

## **OpenFoodFacts**

<https://fr.openfoodfacts.org/new-nutriscore>

# ÉTUDES EN COURS



DES ÉTUDES SONT ACTUELLEMENT EN COURS  
POUR **ÉTUDIER LA NUTRITION DANS LA  
POPULATION ET SON IMPACT SUR LA SANTÉ**

AIDE LA SCIENCE À TON ÉCHELLE !



**Vous faites vos études  
en France et vous avez  
plus de 18 ans ?**



# *Devenez* **COCONUT**

*Par et pour*  
**les étudiantes  
et étudiants**



**Une  
recherche  
participative**



**COMprendre les  
COMportements  
NUTritionnels  
des étudiantes  
et étudiants**



**100 % en ligne**

# Comment devenir **CoCoNut** ?



Répondez à des questionnaires 100 % en ligne sur le site  
<https://etude-nutrinet-sante.fr/>

Participez et aidez-nous à mieux comprendre vos habitudes alimentaires et d'activité physique



- 1 Connectez-vous en suivant le **QR code** ou ce **lien**
- 2 À l'inscription, cochez la case  
**CoCoNut – Étudiantes et étudiants**
- 3 Puis répondez aux questionnaires qui vous sont proposés :
  - Conditions de vie étudiante 20 min
  - Poids et santé 5 min
  - Activité physique pendant les trajets 5 min
  - Durabilité (SHED) 5 min

Pour vous remercier de votre participation :

Vous recevrez le guide «***Manger et bouger pendant ses études***», un document conçu par et pour les étudiantes et étudiants.



Instagram : @etude\_coconut



Contact : coconut@etude-nutrinet-sante.fr

**ADHÉREZ EN TOUTE  
SÉCURITÉ**



**NUTRINET-SANTÉ :**

- protège vos données\*
- préserve l'anonymat

RDV SUR [ETUDE-NUTRINET-SANTE.FR](https://etude-nutrinet-sante.fr)

\*La CNIL a donné un avis favorable sur la collecte et le traitement des informations par NutriNet-Santé



# FEELING NUTS

**Feeling Nuts** est un projet mené par 4 stagiaires du Service Santé Etudiante de Sorbonne Université.

Dans le cadre de ce projet, nous souhaitons en savoir d'avantage sur **l'alimentation des étudiants et leurs connaissances**



LIEN DU LIMESURVEY (5 MINUTES)