

# Le régime méditerranéen : protecteur du coeur

[Vidéo : Comment perdre du poids tout en faisant attention à sa santé ?](#)

Les bienfaits du **régime méditerranéen** sont reconnus.

Selon les études disponibles, ce régime réduit de 30% le **risque cardiovasculaire** à 5 ans, lorsqu'on le compare à un régime limité à une réduction des graisses dans l'alimentation.



La réduction du risque concerne surtout les [accidents vasculaires cérébraux](#) (AVC ou « attaque cérébrale »).

Pour rappel, le régime méditerranéen est caractérisé principalement par

- un apport important de légumes, de fruits
- la consommation régulière de noix, de légumineuses et de céréales (complètes de préférence)
- la consommation d'huile d'olive
- une consommation modérée de poisson (1 à 2 fois par semaine) et de volaille, ainsi que de fromages et yaourts
- une faible consommation de viande rouge et de sucres
- une consommation modérée de vin rouge (1 verre pendant le repas principal)
- un apport calorique raisonnable.

En outre, on peut souligner les bienfaits d'un mode de vie qui allie ce type d'alimentation à une **activité physique régulière**. Ce mode de vie est particulièrement recommandé aux personnes atteintes de **diabète** de type 2 (voir notre [dossier](#)).

Photo © Volf - fotolia.com

Mis à jour le 20/09/2021

## Référence

Estruch R, Ros E, Salas-Salvado J et al. [Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet](#). N Engl J Med. 2013 Feb 25. DOI: 10.1056/NEJMoa1200303