



Le régime
méditerranéen

Table des matières

- 02 Etude d'Ancel Keys
- 03 Etude Perimed
- 04 Les bienfaits du polyphénol



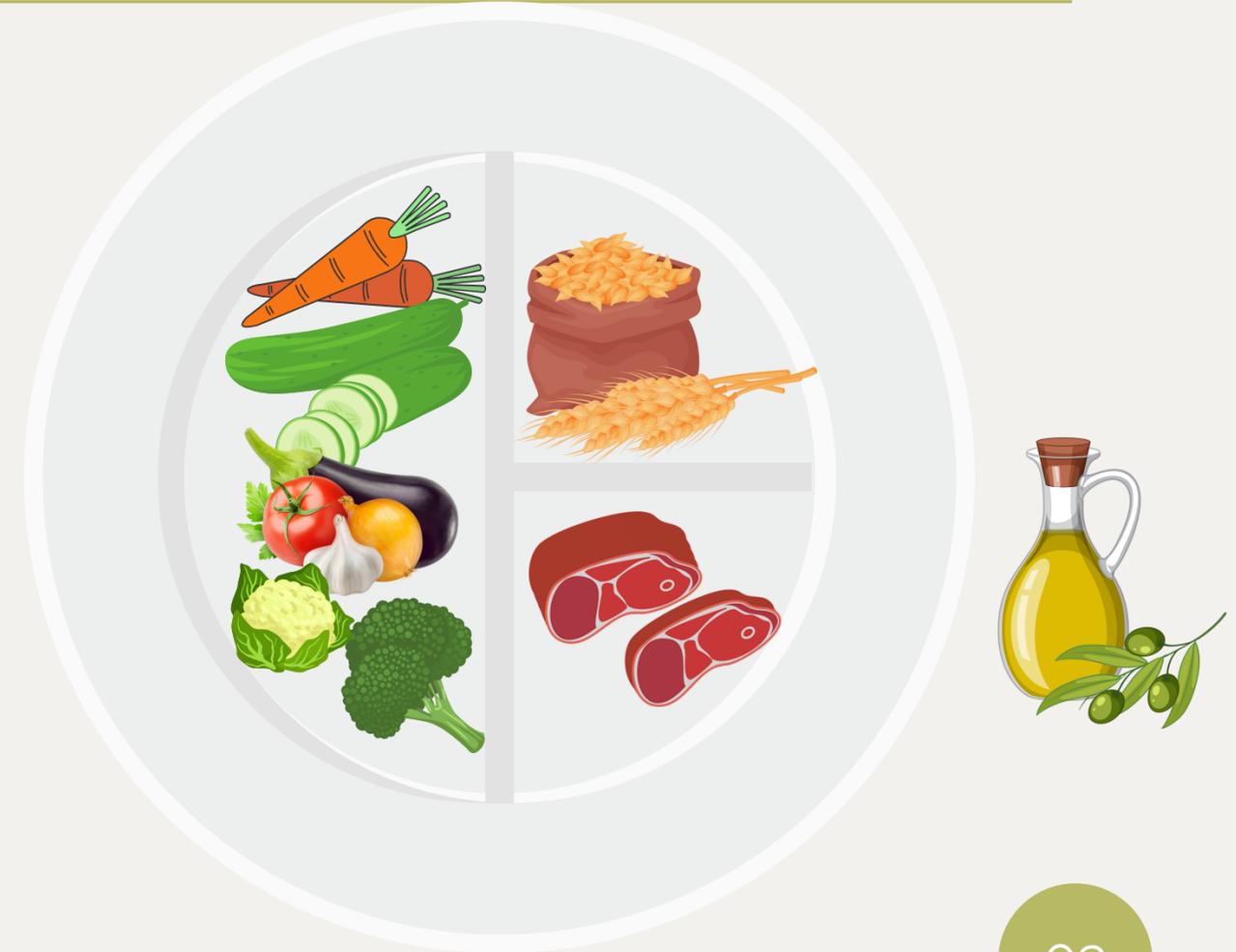
Etude Ancel Keys

Découverte du régime

En **1950**, le physiologiste **Ancel Keys découvre le régime méditerranéen** lors de ses études sur les régimes alimentaires à travers le monde, en **Crète**. Ce régime, caractérisé par l'**absence de sucre** et l'**abondance de graisses non saturées**, est plutôt un régime de subsistance. Les habitants consomment ce qu'ils peuvent produire et récolter, donc principalement des plantes, des céréales, des légumes et des fruits, avec une faible quantité de viande.

Composition du régime méditerranéen

Le régime méditerranéen se caractérise par une **alimentation riche en fruits et légumes de saison, céréales complètes et légumineuses**. Les plats sont préparés avec de l'**huile d'olive extra vierge**, et la consommation de **viande** est **modérée**. ce régime offre une diversité de composés nutritionnels **bénéfiques pour la santé**.





-90%

de **risques de décès en moins**
par **crise cardiaque** par rapport
aux américains.

Etude de l'école de médecine de Navarre

A la fin des années **1990**, des **scientifiques de l'école de médecine de Navarre** en Espagne se penchent sur **l'étude du régime méditerranéen**. En **analysant** les **habitudes** alimentaires des **patients** hospitalisés pour des **infarctus du myocarde** (obstruction des artères), ils constatent que **la consommation d'huile d'olive aide à prévenir** ces cas.





Etude Perimed

Quoi ?

Une **étude** portant sur le **régime alimentaire de 7'500 individus** sur une durée de **6 ans**. Tous les participants présentent un **risque élevé de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète, d'hypercholestérolémie et d'obésité.**

Comment ?

Les **participants sont divisé en 3 groupes. 2 des 3 groupes suivent un régime prescrit riche en graisses non saturées,** inspiré du régime méditerranéen. **Une fois par mois, des échantillons biologiques sont analysés** pour surveiller les résultats de l'expérience.

3 groupes d'études

Les **deux premiers** groupes respectent le régime **méditerranéen.**

Groupe 01



Consommation élevée d'**huile d'olive.**

Groupe 02



Consommation élevée de **fruits à coque.**

Groupe 02



Régime **pauvre en graisse.**

Des résultats prometteurs

Leur conclusion indique une **réduction** de **30%** des **risques d'infarctus du myocarde**, d'**AVC** et de décès liés aux **maladies cardiovasculaires sur les groupes 1 et 2** suivant un **régime riche en graisse insaturées**. L'**expérience** est **écourtée à 4 ans et 8 mois** pour ne pas compromettre le 3ème groupe, tant les **résultats** en faveur du régime méditerranéen sont **spectaculaires**.

Les résultats en chiffre

Voici les **résultats** des personnes ayant suivi un **régime riche en graisses insaturées : L'huile d'olive extra vierge** (par ex. 25g par jour)



-22%

risque de **maladies cardiovasculaires**



-16%

risque de **diabète**



-11%

morts **prématurées**





Bien faits du polyphénol

Découverte à Chypre

La découverte d'**huile d'olive particulièrement riche en polyphénols** est constaté à Chypre. L'huile d'olive contient une trentaines de structures avec des propriétés différentes et complémentaires sur notre bien-être. **Plus une huile d'olive est riche en polyphénol, meilleure elle sera pour notre santé.**

Effet du polyphénol sur la santé

- **Lutte contre le cholestérol** en l'empêchant de se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins
- Propriétés **anti-tumorales**
- **Anticoagulant** efficace

En résumé le polyphénol **aide à protéger le système cardiovasculaire** et **diminue le risque de cancer**.



DF

HUILES SÉLECTIONNÉES
DANIEL FRIEDLI
PRODUCTEUR - DISTRIBUTEUR



ALPHA BIO AUX POLYPHÉNOLS (500ML)

CRÉEZ DES MOMENTS ROMANTIQUES
EN SAVOURANT NOTRE TRÉSOR DE
**SANTÉ: L'HUILE D'OLIVE EXTRA
VIERGE RICHE EN POLYPHÉNOLS!**

COMMANDEZ SUR NOTRE SITE

www.huiledolive.ch



Le régime méditerranéen

En **conclusion**, le **régime méditerranéen** offre une **approche équilibrée** et délicieuse pour promouvoir la **santé cardiovasculaire** et le **bien-être général**, en mettant l'accent sur les aliments frais, les graisses saines et une variété d'ingrédients nutritifs!

merci