

Présentation de la nouvelle équation alimentaire et nutritionnelle  
dans l'espace euro-méditerranéen

*Sofia Drossopoulou*  
*Membre du Comité Exécutif, CES de Grèce*

Monsieur le Président du Conseil Economique et Social du Maroc,  
Mesdames, Messieurs, les représentants,

Bonjour,

Je voudrais, tout d'abord, sincèrement remercier les organisateurs de ce séminaire international, pour leur aimable invitation.

Nous allons aborder, très succinctement, le problème de la nutrition dans son ensemble et plus particulièrement sa relation étroite avec la santé. Celle-ci a toujours préoccupé et ne cesse de préoccuper, la communauté scientifique mondiale.

C'est ce que l'on constate d'après une série de publications scientifiques, telles que, par exemple, celles du Conseil National de la Recherche, 1989 (National Research Council, 1989), de la Commission des Communautés Européennes 1993 (Commission of the European Communities, 1993) de l'Organisation Mondiale de la Santé (World Health Organization, 1998), de la Fondation Mondiale contre le Cancer et de l'Institut Américain pour la Recherche contre le cancer 1997 (World Cancer Research Fund – American Institute for Cancer Research) etc

Au début des années 60, l'Organisation Mondiale de la Santé a mené une étude comparative pour analyser les différentes habitudes alimentaires dans sept pays différents: la Grèce, l'Italie, la Yougoslavie, à l'époque, la Hollande, la Finlande, les Etats-Unis et le Japon. Cette étude s'étendit sur 30 ans.

Les résultats de cette étude ont démontré, qu'en général, les habitants résidant dans les pays du pourtour méditerranéen, comme la Grèce par exemple et, en particulier, la Crète, présentaient le plus faible pourcentage de mortalité -dû aux maladies cardio-vasculaires et aux cancers,- ainsi qu'une espérance de vie, supérieure à celle des habitants des autres pays.

Cette faible mortalité fut attribuée à une importante consommation d'huile d'olive : c'est-à-dire 100 grammes/ par jour et par personne ; soit le tiers de l'apport calorique quotidien.

Plus récemment, des études scientifiques ont prouvé qu'une importante consommation d'huile d'olive, non seulement diminuait le taux de cholestérol LDL dans le sang, mais freinait aussi, l'oxydation du mauvais cholestérol LDL, grâce aux substances antioxydantes de l'huile d'olive. De plus, l'huile d'olive ne diminue pas le bon cholestérol HDL, comme le font d'autres huiles végétales polyinsaturées.

## **LE REGIME MEDITERRANEEN**

D'après ce que l'on vient de dire, la communauté scientifique, en a conclu qu'une alimentation traditionnelle simple et sobre, associée à des travaux en plein air et à une activité physique soutenue, était le « secret de la longévité » et de la santé. Ce modèle d'alimentation fut dénommé : « le régime méditerranéen ». Sa principale caractéristique est sa liaison directe avec une bonne santé. En novembre 2010, il y a tout juste deux ans -à Nairobi au Kenya- le Régime Méditerranéen fut reconnu par l'UNESCO comme « Héritage Culturel Virtuel, suite à une initiative commune de l'Espagne, la Grèce, l'Italie et de notre hôte aujourd'hui, le Maroc.

Conformément à la décision de l'UNESCO, le Régime Méditerranéen représente un ensemble de savoir-faire, de connaissances, de pratiques et de traditions qui commencent à partir de la terre, du paysage agricole et qui arrivent jusqu'à la table. Y sont incluses les cultures, la récolte, la pêche, la conservation, la transformation, la préparation et plus particulièrement la consommation des aliments.

### **Le bassin méditerranéen et les habitudes alimentaires communes**

Il est scientifiquement reconnu et prouvé que les différentes régions du bassin méditerranéen - aussi bien celles du continent européen que celles du continent africain- avaient et continuent à avoir, des habitudes alimentaires locales comportant de nombreuses et importantes caractéristiques communes. L'un de ces comportements majeurs est la consommation d'huile d'olive, base de l'alimentation desdites régions.

Mais quelles sont les principales caractéristiques de ces habitudes alimentaires « communes », habitudes constituant le principe même du Régime Méditerranéen ?

#### **Tableau N° 1 : les 9 points communs du régime méditerranéen**

- . une importante consommation d'huile d'olive (abus de bons acides gras mono-insaturés) par rapport aux graisses polyinsaturées
- . une consommation variée de légumes secs
- . une large consommation de céréales, complètes, essentiellement
- . une consommation variée de légumes et fruits frais
- . une consommation très modérée de produits laitiers
- . une consommation importante de poisson (au moins 3fois/semaine)
- . une très faible consommation de viandes et de ses produits dérivés
- . enfin, une consommation modérée de vin, variant selon les règles sociales ou religieuses des différentes régions.

Cette approche permet d'évaluer certaines différenciations selon la culture, l'agriculture, la religion, locales. Celle-ci est faite sur la base de grandes catégories alimentaires : par ex. : les céréales peuvent inclure, du pain, des pâtes ou du couscous. Bien qu'importants, certains aliments méditerranéens ne sont pas mentionnés, car leur apport exact est difficile à évaluer. En effet, ils sont consommés en petites quantités (citons : le miel, l'origan, le persil, les diverses salades cuites, etc.) Précisons que cette approche décourage la commercialisation illicite.

Le Régime Méditerranéen a été examiné, à l'échelle mondiale, par de nombreux groupes de travail et sous des angles les plus divers. Je ne retiendrai, à titre d'exemple, que les suivants:

En 1995, une équipe de l'Université américaine Harvard, a travaillé - avec la participation de nombreux scientifiques grecs- sur une Pyramide alimentaire, dans laquelle on peut choisir, au sein de chaque niveau, des produits différents. Cette pyramide alimentaire est basée sur le principe du Régime méditerranéen (Willett et.al 1995). Une étude présentée au Parlement Européen (A. Trichopoulou, ed, 1997) a mis l'accent sur le fait que le Régime méditerranéen traditionnel avait des avantages bien supérieurs à ceux d'autres modèles alimentaires.

En Grèce, le Ministère de la Santé et de la Solidarité Sociale a édité une affiche représentant la version grecque de la Pyramide du Régime Méditerranéen, développée par l'Université d'Harvard, reconnaissant ainsi l'importance de ce modèle alimentaire pour la santé de la population grecque.

Il est par conséquent logique, de considérer les éléments alimentaires dont nous venons de parler, comme étant des modèles alimentaires et des variantes d'une même entité qui a des limites géographiques, c'est-à-dire en fait, l'ensemble des pays du pourtour méditerranéen.

### **Perspectives de conserver et de développer le Régime Méditerranéen**

Malheureusement, comme le souligne le Professeur de l'Université d'Athènes, le Dr A. Trichopoulou, on ne peut dire que ce modèle alimentaire soit respecté par tous, ni même par la majorité de la population des pays méditerranéens. Le plus triste, c'est que cet excellent « modèle d'alimentation santé», lentement mais sûrement, est abandonné.

Pour conserver et développer ce modèle qu'est le Régime Méditerranéen, certaines actions essentielles doivent être réalisées : les trois principales sont les suivantes:

rédaction d'une nouvelle définition commune de ce qu'est, et comprend, le Régime Méditerranéen, afin qu'un produit donné ne puisse y être automatiquement ajouté de façon arbitraire. La conception de cette définition devra tenir compte du régime alimentaire méditerranéen en liaison avec les éléments ethnologiques, culturels et traditionnels communs.

pour qu'une saine alimentation méditerranéenne soit représentative, elle devra comprendre l'ensemble de ses éléments alimentaires et non ceux de quelques aliments et substances nutritives isolées. En effet, la tradition honore, que très rarement, des aliments qui n'ont pas bon goût ou qui sont nocifs pour la santé.

Lier les produits méditerranéens, dans les standards d'hygiène alimentaire, en faisant refléter l'héritage culturel de ces pays

### **Conclusions – Propositions**

Enfin, d'après tout ce qui vient être dit sur l'application d'un nouvel équilibre entre l'alimentation en général, et l'alimentation saine des pays européens et africains du pourtour méditerranéen, les conclusions suivantes viennent à l'esprit :

protection des consommateurs : qu'ils ne soient pas trompés par de nouveaux produits, baptisés/dénommés 'méditerranéens'

soutien alimentaire et calorique du public

protection de la santé et de la longévité de la population

conservation de l'héritage culture et de la tradition.

Cet impressionnant modèle qu'est le Régime Méditerranéen doit être conservé et doit être étendu, non seulement dans le bassin méditerranéen européen mais aussi à l'échelle mondiale.

Pour toutes ces raisons, je propose au Séminaire International, qui est conjointement organisé par le CES du Maroc et le C.E.S.E, aujourd'hui à Rabat :

### **d'adopter les propositions suivantes :**

créer une action commune entre les Comités Européens Economiques et Sociaux et les organismes correspondants des pays du bassin méditerranéen

promouvoir et mettre en valeur le Régime méditerranéen par l'intermédiaire de tout moyen de communication, tout d'abord dans les pays du bassin méditerranéen, puis, par la suite, dans l'ensemble de la communauté mondiale

que ce Séminaire International vote une résolution afin que nous puissions faire connaître notre point de vue à d'autres organismes mondiaux ou internationaux tel que l'Organisation Mondiale de la Santé, l'UNESCO, les Nations-Unies, l'Organisme Mondial du Tourisme, etc

### **Je vous remercie**

