



# FICHE

## L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE

Alors que le régime occidental perturbe le microbiote intestinal et s'associe à un large éventail de maladies (excès de poids, maladies cardiovasculaires, cancer, etc.), le régime méditerranéen, aux effets bénéfiques reconnus notamment sur le microbiote, protège des maladies actuelles.

### J'INVITE RÉGULIÈREMENT LES ALIMENTS RICHES EN FIBRES

**Légumes à tous les repas** : choux (chinois, frisé, rave, Bruxelles, vert, rouge, chou-fleur, choucroute) mais aussi artichaut, asperge, aubergine, blette, brocoli, céleri-branche et rave, concombre, courgette, courge, épinard, fenouil, poivron, pourpier, radis, radis noir, rhubarbe, salsifis, tomate, navet, poireau, haricot vert, carotte, champignons, mâche, laitue, cresson, roquette, oignon, ail, pissenlit, chicorée, avocat...

**Fruits frais variés** (2 à 3/jour) et plus de petits fruits rouges

**Herbes aromatiques** : basilic, coriandre, estragon, menthe, origan, thym, romarin, marjolaine, aneth, citronnelle, fenouil, laurier, sauge, sarriette, serpolet, anis, persil

**Oléagineux** : noix, amandes, noisettes...

**Légumineuses** (3/semaine) : pois chiches, lentilles, haricots secs

**Céréales complètes** (2/jour) : pain, pâtes, couscous, riz...

### JE PRIVILÉGIE CERTAINES GRAISSES

**Huile d'olive extra-vierge pressée à froid** (consommation élevée, en moyenne 4 c. à s./jour) : principale matière grasse à tous les repas

**Noix** : 1 poignée/jour

### JE SÉLECTIONNE MES BOISSONS

**Eau filtrée efficacement**

**Infusion, thé, eaux parfumées**

**Café**

### JE CONSOMME EN QUANTITÉ FAIBLE À MODÉRÉE

**Œufs** : 2 à 4 fois/semaine

**Produits laitiers** : 0 à 1/jour

**Poissons** : 2 fois/semaine

**Volaille** : 2 fois/semaine

**Vin rouge** : 0 à 1 verre/jour

### JE LIMITE POUR MA SANTÉ

**Alcool**

**Aspartam et autres édulcorants**

**Bonbons**

**Aliments transformés** : plats préparés, bouillon cube, sauces...

**Charcuterie**

**Viande rouge** : 1 fois/semaine

**Cuisson à forte température** : grillade, barbecue...

**Glucides à index glycémique élevé** : pain blanc, biscottes, confiture, bonbons, purée...

**Pesticides** (préférer le bio !)

### JE PEAFINE MON ALIMENTATION ET SES SAVEURS

**Variété et quantité importante de légumes frais et bio de saison, herbes aromatiques et épices** (curcuma, cumin, poivre, piment, cannelle, coriandre, gingembre...)

**Plus d'oméga-3** : huile de colza ou caméline, graines de lin broyées, petits poissons gras

**Graines germées de brocoli et autres légumes**

**Cuisson vapeur, à l'étouffée**

**Petit déjeuner protéiné, gras**

**Dîner plus léger**

**Goûter de fruit, oléagineux et chocolat 85 %**

### JE REVOIS MON HYGIÈNE DE VIE

**Arrêt du tabac**

**Activité physique, relaxation, méditation, yoga, Qi Gong, autohypnose...**

**Correction d'un excès de poids**

**Sommeil** en quantité suffisante

**Culture d'un art de vie** : prendre le temps de manger, partager les repas, rire, se reposer...

### J'ADAPTE MON ALIMENTATION À MES INTOLÉRANCES, GOÛTS OU CONVICTIONS

**Protéines végétales exclusives**

**Petit épeautre et kamut à la place du blé moderne ou céréales sans gluten**

**Augmentation des oléagineux pour remplacer les produits laitiers**

### JE TROQUE MALIN

**Jus de fruits** ► fruits entiers, macération à froid de menthe, fruits rouges...

**Soda** ► eau pétillante, citron

**Viande** ► céréales + légumineuses (ex. : couscous + pois chiches)

**Sel** ► épices : curcuma, poivre...

Réalisée par : *Le Dr Martine COTINAT Gastroentérologue*

Extrait du Livre : « Le Guide Terre Vivante de La Santé du Ventre »

Téléchargeable sur [IVABIEN.fr](http://IVABIEN.fr)

