



**Pour vivre plus longtemps, adoptez le régime méditerranéen !**

*Une étude portant sur 25,315 femmes suivies pendant 25 ans montre qu'une plus grande adhésion au régime méditerranéen est associée à une réduction de 23% du risque de mortalité prématurée, principalement des suites de cancers et de maladies cardiovasculaires.*

Le régime méditerranéen est une alimentation diversifiée, caractérisé par un apport élevé en végétaux (noix, graines, fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses) et en huile d'olive extra vierge.

Le poisson, la volaille, les produits laitiers fermentés (yogourt, fromage), les œufs et l'alcool (essentiellement sous forme de vin rouge avec les repas) sont consommés modérément, tandis que l'apport en viandes rouges, en sucreries et en aliments transformés est minimal. Il s'agit vraiment d'une alimentation exemplaire, facile à adopter, et qui a plusieurs répercussions positives sur la santé.

Par exemple, une revue de 495 méta-analyses d'études observationnelles et d'essais cliniques randomisés a montré que de tous les modes d'alimentation, le régime méditerranéen est celui qui exerce le plus d'impacts positifs sur les facteurs de risque de maladies chroniques comme l'obésité, l'hypertension, le profil lipidique (LDL, HDL, triglycérides) et le maintien d'une glycémie normale (1).

**SCORE MÉDITERRANÉEN**

Pour examiner si ces bénéfices métaboliques se traduisaient par une réduction du risque de mortalité prématurée, des chercheurs de l'Université Harvard ont suivi pendant 25 ans plus de 25,000 femmes en bonne santé et ont corrélé leur adhésion au régime méditerranéen avec l'incidence de mortalité toute cause et, plus spécifiquement, celle liée au cancer et aux maladies cardiovasculaires (2).

Cette adhésion est exprimée sous la forme d'un score variant de 0 à 9, les scores les plus élevés représentant une meilleure adhésion aux 9 principales composantes du régime méditerranéen.

Par exemple, une consommation supérieure à la moyenne de légumes, de fruits, de noix, de céréales complètes, de légumineuses, de poisson et d'huile d'olive valait chacune un point. Une consommation inférieure à la moyenne de viande rouge et charcuteries se méritait également 1 point.

De plus, les participantes recevaient 1 point si leur consommation quotidienne d'alcool se situait entre 5 et 15 g/j, soit l'équivalent d'un verre de vin (aucun point n'était attribué si la consommation était inférieure ou supérieure à cette quantité). Ces scores ont permis de classer les participantes en 3 groupes, soit celles dont l'adhésion aux caractéristiques du régime méditerranéen était faible (score 0 à 3), intermédiaire (score 4 à 5) ou élevée (6 à 9).

**RÉDUCTION DE MORTALITÉ**

Les résultats de l'étude sont assez spectaculaires : comparativement au groupe qui adhérait le moins aux composantes du régime méditerranéen (score 0-3), le risque de mortalité toute cause est diminué de 16 % pour les scores intermédiaires (4-5) et de 23 % pour les scores les plus élevés (6-9). Ces réductions semblent en majeure partie causées par une réduction du risque de mortalité par cancer (baisse de 20 %) et par maladies cardiovasculaires (baisse de 17 %) pour les scores >6.

Une analyse de plusieurs marqueurs biochimiques présents dans le sang des participantes ainsi que de leurs paramètres anthropométriques (le poids, notamment) a révélé que les réductions du risque de mortalité sont principalement dues à une réduction des niveaux de biomarqueurs de l'inflammation (la protéine C réactive, par exemple) et de certains acides aminés comme l'homocystéine et l'alanine, connus pour augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.

Ces deux facteurs contribuent à eux seuls à 30 % à l'association observée entre la réduction du risque de mortalité et l'adhésion au régime méditerranéen observée dans l'étude. La réduction de l'IMC (10 %) et l'absence de résistance à l'insuline (7 %) jouent également un rôle important dans la baisse de mortalité associée à ce mode d'alimentation.

**NE PAS DIABOLISER L'ALCOOL EN MODÉRATION**

Certains auront peut-être été surpris de voir que la consommation modérée d'alcool est considérée dans l'étude comme un facteur positif, qui augmente le score d'adhésion au régime méditerranéen.

On a en effet beaucoup parlé, ces dernières années de certains groupes de pression à la crédibilité scientifique douteuse, qui remettent en question les bénéfices de l'alcool à faibles doses sur la réduction de mortalité, suggérant même qu'il n'y a aucune consommation d'alcool qui soit sécuritaire. Cette position extrémiste, idéologique et non scientifique ne correspond vraiment pas à la somme d'observations réalisées au cours des 50 dernières années qui ont clairement montré qu'une consommation modérée d'alcool, surtout si elle est sous forme de vin rouge, fait partie des facteurs associés au mode de vie menant à une réduction importante du risque de mortalité prématurée. Certaines molécules phytochimiques présentes dans la peau de raisin qui est conservée dans la fermentation du vin rouge présentent, en effet, des propriétés remarquables pour la santé humaine.

Par exemple, on a récemment montré que lorsqu'il est combiné à une saine alimentation, une activité physique régulière et un contrôle du poids corporel, un apport modéré en alcool fait partie des facteurs associés à une augmentation spectaculaire (14 ans) de l'espérance de vie (3). Une réduction du risque de démence chez les buveurs modérés d'alcool a également été rapportée (4).

Dans le cadre d'un mode de vie globalement sain, incluant une alimentation de type méditerranéen par exemple, une consommation modérée de vin rouge (1 verre pour les femmes, 1-2 verres pour les hommes) semble donc contribuer à une augmentation de l'espérance de vie en bonne santé.

- (1) Dinu M et coll. Effects of popular diets on anthropometric and cardiometabolic parameters: an umbrella review of meta-analyses of randomized controlled trials. *Adv Nutr.* 2020; 11: 815-833.
- (2) Ahmad S et coll. Mediterranean diet adherence and risk of all-cause mortality in women. *JAMA Netw Open* 2024; 7: e2414322.
- (3) Li Y et coll. Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population. *Circulation* 2018; 138: 345-355.
- (4) Jeon KH et coll. Changes in alcohol consumption and risk of dementia in a nationwide cohort in South Korea. *JAMA Netw Open* 2023; 6: e2254771.