Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Echo du Mardi le 12 juin 2023

L'alimentation méditerranéenne est-elle la meilleure pour les humains et la planète ?

Dans le cadre de son Projet alimentaire territorial (PAT), le Parc naturel régional du Luberon organise un webinaire sur l'alimentation méditerranéenne, animé par le nutritionniste et directeur de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) Denis Lairon ce mardi 13 juin.

L'objectif de cette rencontre est d'informer et de sensibiliser les élus, les cuisiniers, les agents des collectivités et plus largement le public, sur les bienfaits de la 'diète méditerranéenne' sur la santé

Ecrit par Echo du Mardi le 12 juin 2023

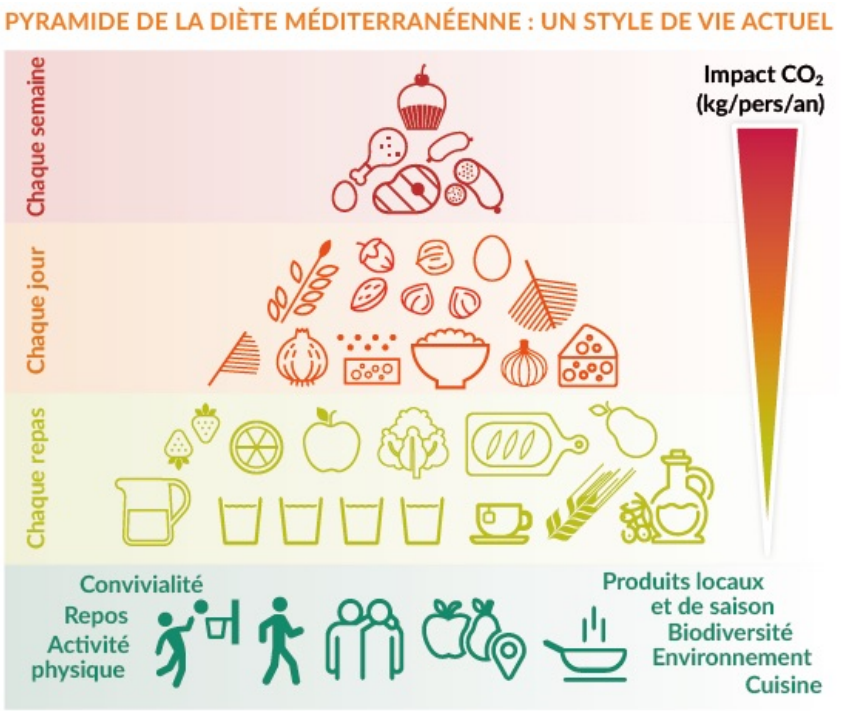
humaine et environnementale. Pour assister à ce webinaire de 14h30 à 16h30 ce mardi 13 juin, cliquez ici.

Une alimentation dominée par les produits végétaux

L'alimentation méditerranéenne est composée majoritairement de produits végétaux tels que les céréales peu raffinées, les légumes secs, les légumes et fruits frais, les noix, les amandes, ou encore huile d'olive, de plantes aromatiques comme l'ail ou le thym, mais aussi de poissons. Les produits laitiers et la volaille sont consommés en quantités raisonnables. La charcuterie et la viande rouge, ainsi que les produits sucrés, quant à eux, sont en faible quantité.

Il est prouvé scientifiquement que les alimentations basées sur des végétaux sont plus bénéfiques pour la santé humaine et les écosystèmes que les régimes alimentaires omnivores à dominante animale. Ainsi, les personnes pratiquant majoritairement la 'diète méditerranéenne', tous âges confondus, sont moins exposées au surpoids et à l'obésité, et les adultes sont moins affectées par de nombreuses maladies comme le diabète, les pathologies cardiovasculaires, ou divers cancers.

Pour ce qui est des bienfaits pour la planète, moins de produits d'origine animale et de produits transformés signifie pour leur production moins de surface de terres à cultiver (-70%), d'énergie (-80%) et de consommation de ressources naturelles comme l'eau douce (-60%), et nettement moins d'émissions de gaz à effet de serre (-70%).



V.A.