

# L'aventure Crétoise

## LES FAITS SCIENTIFIQUES

### L'incroyable aventure des centenaires Crétois

Au début des **années 1950**, les Américains ont lancé **une étude pour comparer les habitudes alimentaires** de 12 000 personnes et **le risque cardiovasculaire** en Europe Méditerranéenne et du Nord, au Japon et aux Etats-Unis. **Le premier bilan**, au bout de **15 ans** de cette «étude des 7 pays», a **mis en évidence une relation** entre la consommation **d'acides gras saturés**, responsables de **l'élévation du cholestérol**, et **la mortalité coronarienne**. Mais, dans **le groupe Crétois**, **les décès cardiaques étaient 20 fois moins fréquents** que pour les autres régions Méditerranéennes. En réalité, le premier cas d'infarctus observé dans le groupe Crétois l'a été chez le boucher du village ! (Source : Article *50 millions de consommateurs*, numéro 139 - septembre/octobre 2008)

Mais **une question restait en suspens** : était-ce le **mode de vie dans sa globalité** (moins de pollution, de stress, alimentation saine...) ou **le régime alimentaire qui était la cause de cette longévité** ? Pour le savoir, Serge Renaud, découvreur du «paradoxe français» dont nous parlerons plus loin, mit en place une étude dite «de prévention secondaire», c'est à-dire concernant des personnes ayant déjà été victimes d'un premier infarctus moins de six mois avant leur sélection pour participer à cette étude.

**Sélectionnées selon des critères bien définis**, ces personnes **s'engagèrent à suivre durant cinq années le régime qu'on leur prescrirait** à se soumettre à **un contrôle médical annuel**.

Le groupe des patients retenus fut séparé en **deux sous-groupes** : le groupe témoin, suivant un régime hypolipidique classique, et **le groupe expérimental, soumis au régime Crétois**.

Les résultats après 27 mois ont incité le comité scientifique à **arrêter l'étude, pour mettre également les patients du groupe témoin sous régime Crétois**. En effet, **une baisse de 70% de la mortalité** n'avait jamais été observée dans un essai clinique !

**La population Crétoise présente un des taux de mortalité parmi le plus bas du monde**. Les scientifiques ont donc étudié le mode de vie de cette population. Ils sont arrivés à la conclusion **que son alimentation jouait un rôle certain dans la prévention des maladies cardio-vasculaires** ; Elle **limiterait également l'apparition de certains cancers**, aurait **une influence bénéfique sur l'hypertension artérielle** et **favoriserait le maintien des facultés mentales** jusqu'à un âge avancé.

**Ce régime particulièrement sain s'articule autour de** : moins de graisses saturées, d'avantages d'acides gras poly- et monoinsaturés, plus de vitamines, de sels minéraux, de fibres alimentaires, pas d'aliments industrialisés, un peu de vin rouge, riche en antioxydants... **Voilà le secret de l'alimentation santé-longévité des Crétois**.

Les Crétois, nous l'avons vu, ont une alimentation particulièrement saine. **Le secret de leur santé et de leur longévité est lié au rapport qu'ils entretiennent avec la nature**, leur environnement, les plantes qu'ils cultivent ou poussent à l'état sauvage, et dont ils font la cueillette.

**Chaque aliment recèle ses propriétés spécifiques**, leur permettant de **vivre mieux, plus longtemps** et de **lutter contre la maladie**. Les Crétois le savent, et **se soignent naturellement par le biais de leur alimentation** ; le raisin et le vin contiennent **des polyphénols et des flavonoïdes** qui constituent **des antioxydants puissants**, permettent de **retarder les effets du vieillissement** ; les agrumes recèlent des trésors de **vitamine C**, micronutriment indispensable **pour stimuler les défenses anti-infectieuses**. Quant aux **vitamines du groupe B**, elles **jouent de nombreuses fonctions dans les métabolismes fondamentaux**.

## Des Ingrédients Magiques

**Les antioxydants** sont ces ingrédients puissants qui **protègent notre organisme de l'agression permanente**. Celui-ci fabrique **des radicaux libres**, qui vont **endommager nos cellules et notre ADN**. Grâce à **des mécanismes de défense**, notre corps sait les piéger, mais certaines substances apportées par l'alimentation peuvent **fournir une aide extérieure**. Les chercheurs ont identifié des centaines d'antioxydants dans les aliments, comme **les vitamines C et E, le sélénium et les caroténoïdes**, dont **le bêta-carotène et le lycopène**. D'autres éléments tirés des plantes, comme **les polyphénols**, présentent eux aussi des propriétés antioxydantes. S'ils sont devenus populaires, c'est que des études épidémiologiques ont établi que **les personnes consommant régulièrement des fruits et des légumes**, qui en sont riches, **étaient moins susceptibles de souffrir de maladies attribuées au stress oxydatif : diabète, troubles cardio-vasculaires, maladies liées au vieillissement (Alzheimer, cataracte) et certains cancers**.

**En 2003, l'étude Suppléments en vitamines et minéraux antioxydants (Suvimax) menée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a mis en évidence une baisse de 31 % du nombre de cancers chez les hommes qui avaient pris une supplémentation en antioxydants.**

**Les polyphénols et les caroténoïdes** sont des substances végétales dont les effets **bénéfiques sur la santé** sont aujourd'hui mieux connus.

### Les polyphénols

Ce sont des pigments **végétaux** (tanins, flavonoïdes,...) **présents dans les fruits, les légumes** et la pomme de terre. **Leur pouvoir antioxydant leur confère un intérêt particulier.**

Les pigments violets (anthocyanes) du raisin noir et du chou rouge protègent de façon spécifique les parois des vaisseaux et fluidifient le sang.

### Les caroténoïdes

Ce sont des pigments **végétaux**. Ils dérivent tous de précurseurs communs que sont le lycopène et le bêta-carotène. Pour être utilisés par l'organisme, **ils doivent être ingérés en présence de lipides**, et sa biodisponibilité est meilleure dans les aliments cuits. Traduisez: un bon coulis de tomates arrosé d'un filet d'huile d'olive est la sauce idéale pour qui souhaite faire le plein de lycopène !

## La Roue de la Longévité

### PRINCIPE 1

#### Les produits d'origine animale

Les produits d'origine animale (viande rouge, saindoux, beurre, crème fraîche, fromages, oeufs...), mais aussi tous les aliments cuisinés ou industrialisés dans lesquels ils sont présents, **sont riches en acides gras saturés**. Il paraît donc logique, pour éviter les conséquences fâcheuses dues à une consommation trop importante de ces graisses saturées, de **réduire la consommation de ces produits qui nuisent à nos artères**.

### PRINCIPE 2

#### Les fruits et légumes

**Source incomparable de vitamines, de sels minéraux, d'oligo-éléments, de fibres alimentaires, de fructose et d'antioxydants, les fruits jouent un rôle essentiel dans le maintien et l'amélioration de la santé.** Ajouter des fruits et légumes à ses repas et à ses plats, c'est augmenter ses apports en nutriments essentiels tout en limitant la valeur calorique de son alimentation. Le meilleur moyen de maîtriser ses apports énergétiques et sa ligne, en préservant sa santé par la même occasion.

### PRINCIPE 3

La consommation modérée de vin rouge de bonne qualité. **Le raisin**, nous l'avons vu, **est riche en vitamines A, B1, B2, B3 et C, en calcium, potassium, phosphore et fer**. Il contient également **des tanins et des polyphénols, très efficaces contre le vieillissement et l'oxydation des cellules**. En France, le PNNS (*Programme National Nutrition Santé*) recommande de ne pas dépasser 2 verres de vin rouge par jour (soit 20 cl) pour les femmes et trois verres pour les hommes (soit 30 cl). Si la consommation d'alcool augmente le risque de cancer, il faut distinguer les effets du vin. Pris modérément et quotidiennement au cours du repas, il exerce même **un effet protecteur** contre certains types de cancers. Ce sont les conclusions d'une étude d'envergure, l'étude Canceralcool, qui a suivi pendant 25 ans la consommation de boissons alcoolisées (vin, bière et alcools forts) et la mortalité par différents types de cancers d'une cohorte de 100 000 sujets.

### PRINCIPE 4

#### Apport calorique quotidien raisonnable

Le ration calorique globale de la population crétoise oscille entre 1 800 et 2 500 calories, ce qui est tout à fait acceptable pour des individus généralement actifs ou très actifs. Les **médecins nutritionnistes conseillent un apport calorique quotidien** réparti de la manière suivante :

- **Lipides : 30 à 35 %**
- **Glucides : 55 %**
- **Protéines : 15 %**

Les Crétois, spontanément, adoptent une alimentation proche de ces proportions équilibrées. De plus, les lipides qu'ils ingèrent, contrairement à nos populations industrialisées, font en grande majorité, partie de la famille des **lipides poly- et monoinsaturés**. Les **acides gras polyinsaturés (AGPI)** sont les constituants de la membrane des cellules. **Ils permettent sa fluidité et assurent ainsi les échanges de part et d'autre de cette membrane**.

### PRINCIPE 5

#### Le stress

Lorsque l'individu est sollicité par l'environnement, il réagit par des réponses successives d'adaptation appelées réactions de stress. Ces réponses sont souvent nommées par le vocable général «stress». Il existe un stress normal ou physiologique lorsque la réponse est une réaction d'adaptation satisfaisante. A l'encontre, il est distingué un stress pathologique lorsque la réaction entraîne des manifestations gênantes, voire handicapantes.

Or, **il est possible d'agir progressivement sur ces différents facteurs** : décider par exemple de redécouvrir **le plaisir de pratiquer une activité physique régulière, renouer avec une alimentation équilibrée, s'hydrater correctement** (*une consommation régulière de 1,5 l d'eau sur la journée, vous aidera à vous sentir en forme*), **se relaxer, prendre de la distance face au stress ambiant ...**