

Le régime méditerranéen, quésaco?


Reconnu comme un «ensemble de savoir-faire, connaissances, pratiques et traditions» depuis 2010 par l'Unesco, le régime méditerranéen serait un des meilleurs du monde pour notre santé.



Le régime méditerranéen en bref

Le régime méditerranéen est typique des pays et régions qui bordent la Méditerranée, et notamment du sud de la France. Mais l'utilisation du terme «régime» pour parler de ce mode alimentaire est en fait trompeur^o: Il ne s'agit pas d'un régime contraignant^o, où l'on doit compter ses calories (tant mieux pour nous!), mais plutôt d'une série d'habitudes alimentaires reconnues pour leurs bienfaits sur la santé et le bien-être en général.

Les ingrédients et produits-clés du régime méditerranéen

La consommation de l'**huile d'olive** favorise le taux^o de «bon» cholestérol et réduit le taux de «mauvais» cholestérol. En France, on cultive une vingtaine de variétés d'olives, principalement dans les régions Provence-Alpes-Côte d'Azur, Occitanie et Corse. Certaines bénéficient d'une Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) ou d'une Appellation d'Origine Protégée (AOP). Les olives ne servent d'ailleurs pas uniquement à faire de l'huile. En Provence, on en met dans toutes sortes de plats: tapenade, fougasse, daube, pissaladière... 

Les **poissons gras** et **fruits de mer** sont riches en protéines et en oméga-3, essentiels au fonctionnement de l'organisme. En Méditerranée, on trouve de nombreux poissons gras, comme les sardines et les anchois, très utilisés dans la cuisine locale, et on produit des coquillages^o, notamment des huîtres^o et des moules^o. L'été, il n'est d'ailleurs pas rare de voir les villes et villages du littoral^o français organiser de grandes «sardinades» ou «brasucades», où la sardine et la moule sont les reines^o de la fête.

stock up on / eggplants

zucchini

scents

legumes

wheat

nuts / dried

walnuts / hazelnuts

fight against

bones

goat

misleading

restrictive

rabbit

level

life expectancy

asset


tasting

nap

shellfish / oysters

mussels / coastline

queens

Les **légumes** et **fruits frais** sont riches en fibres, antioxydants, vitamines et minéraux, et leur consommation booste notre système immunitaire. Alors, vite, on va au marché en plein air pour s'approvisionner en^o aubergines^o, tomates, poivrons, courgettes^o, abricots, pêches, etc. D'ailleurs, le marché, c'est bien plus qu'un lieu pour ses provisions; c'est une véritable institution, riche en couleurs, en senteurs^o, en saveurs et parfois même en personnages. Et en plus, la promenade au marché, ça fait un peu d'exercice en plein air. 

Les **céréales** et **légumineuses**^o sont d'excellentes sources de fibres et leur consommation améliore le transit intestinal, donc on achète blé^o, riz, haricots, lentilles, etc., en quantité. Et pour le riz, on n'hésite pas à choisir celui de Camargue, qui bénéficie d'une Indication Géographique Protégée (IGP) depuis 2000.

Très riches en antioxydants, les **fruits à coque**^o et **fruits secs**^o agissent sur le vieillissement des cellules et de la peau. Quand on a envie de grignoter, on choisit des noix^o, noisettes^o, amandes, pruneaux, etc.

Les **plantes et herbes aromatiques** stimulent notre système immunitaire et nous permettent de lutter contre^o de nombreuses maladies. Fortes en goût, ces plantes parfument les plats méditerranéens. Qui n'a pas, dans sa cuisine, des «herbes de Provence», un mélange de romarin, d'origan, de thym, de basilic et d'autres herbes?


Sources de calcium, excellent pour les os^o, on mange les **fromages** en quantité raisonnable. On les choisit de préférence au lait de chèvre^o, moins gras et moins caloriques que les fromages au lait de vache. Et si on peut, on va les chercher directement chez les petits producteurs qui proposent d'accueillir les clients dans leurs fermes pour leur faire découvrir leurs produits et leur façon de travailler.

La **viande blanche** (**volaille**, **porc**, **lapin**^o) est nettement moins calorique que la viande rouge, tout en apportant des protéines. Elle peut donc être consommée avec modération.

Bienfaits santé concrets du régime méditerranéen

D'après de nombreuses études scientifiques, adopter un régime méditerranéen permettrait de **réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers**, de **prolonger l'espérance de vie**^o et d'**améliorer son état de santé général**.

Pas encore convaincus d'adopter le régime méditerranéen? Voici son dernier atout^o: **la convivialité**. En effet, la cuisine méditerranéenne l'encourage, que ce soit pour sa préparation ou sa dégustation^o. On se retrouve en famille ou entre amis, on cuisine ensemble, on échange dans la bonne humeur, on rit. Bref, on prend le temps de vivre, de préférence en terrasse et au soleil, tout en dégustant les excellents plats préparés avec amour! Et après un délicieux déjeuner méditerranéen, quoi de mieux que de faire une petite sieste^o—une pratique courante dans les régions méditerranéennes.

Allez, on teste le régime méditerranéen dès aujourd'hui, avec une bonne soupe au pistou, une spécialité provençale que vous apprécierez sûrement! 

NOTE CULTURELLE

Les **sardinades** et les **brasucades** sont de grands barbecues conviviaux ouverts à tous. Souvent, les convives (*guests*) paient un petit forfait (*flat fee*) et peuvent manger à volonté sardines ou moules grillées, accompagnées de pommes de terre en robe des champs (*with skin on*) ou de légumes grillés. Musique et danse sont souvent au rendez-vous de ces soirées festives qui attirent parfois des centaines, voire des milliers, de participants.

50

55

60

65



1 Vrai ou faux? Indiquez si ces phrases sont vraies ou fausses. Corrigez les phrases fausses.

1. Le régime méditerranéen est décrit comme un régime strict recommandé aux personnes malades.
2. Les olives contiennent une huile bonne pour la santé.
3. La consommation de légumes, fruits frais, céréales et légumineuses fait perdre du poids (*weight*).
4. Dans la cuisine méditerranéenne, on utilise beaucoup d'herbes pour donner du goût aux plats.
5. Le régime méditerranéen recommande de manger beaucoup de viande rouge pour ses protéines.
6. Des études ont montré que le régime méditerranéen améliore la santé de manière générale.



2 Compréhension et réflexion À deux, répondez aux questions.

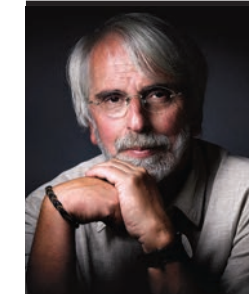
1. Aller au marché en plein air est une activité que les Méditerranéens apprécient pour plusieurs raisons. Lesquelles? Et vous, avez-vous des marchés près de chez vous? Les gens y vont-ils pour les mêmes raisons?
2. Vous avez lu que certains produits agricoles français bénéficient d'une certification officielle. À votre avis, à quoi servent ces certifications? Est-ce qu'elles garantissent la qualité des produits? Existe-t-il des certifications similaires chez vous?
3. Est-ce que les barbecues sont populaires dans votre culture? Cuisine-t-on le même genre de produits que dans les sardinades ou les brasucades du sud de la France? Comparez ce type de repas dans les deux cultures.
4. Selon vous, quels sont les avantages et les inconvénients d'aller faire ses provisions directement chez les producteurs? Est-ce que c'est possible dans votre communauté? Où?
5. L'article mentionne que la sieste est une pratique courante dans les régions méditerranéennes. Pourquoi, à votre avis? Est-ce qu'on aime aussi faire la sieste après un bon repas dans votre culture? Expliquez.



3 La convivialité à table D'après la fin de l'article, les habitudes alimentaires liées au régime méditerranéen encouragent la convivialité. Lisez et commentez la citation. Êtes-vous d'accord avec Plutarque? Écrivez un court essai dans lequel vous donnez votre point de vue personnel. Comparez aussi l'importance de la convivialité à table dans votre culture en général et dans les régions méditerranéennes.

«Nous ne nous asseyons pas à la table pour manger mais pour manger ensemble.» —Plutarque

À PROPOS DE L'AUTEUR



Philippe Delerm est né en France en 1950. Il a d'abord été professeur avant de se mettre à l'écriture dans les années 1970. C'est en 1997 qu'il connaît le succès en tant qu'écrivain avec la parution de *La première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*. Dans ce recueil (*collection*) il décrit comment des petits moments de la vie de tous les jours peuvent devenir des instants privilégiés.

Vocabulaire de la lecture		Vocabulaire utile	
l'aube (f.)	<i>dawn</i>	le bonheur	<i>happiness</i>
se faufiler	<i>to sneak</i>	l'instant (m.) privilégié	<i>special moment</i>
la gourmandise	<i>love of food; treat</i>	le quotidien	<i>daily life</i>
la lumière	<i>light</i>	rendre (quelqu'un)	<i>to make (someone)</i>
mou/molle	<i>soft</i>	+ adj.	<i>+ adj.</i>
la pâte	<i>dough</i>	ressentir	<i>to feel</i>
tiède	<i>warm</i>	le sentiment	<i>feeling</i>
le trottoir	<i>sidewalk</i>		



1 Vocabulaire Faites correspondre chaque mot avec sa définition.

- | | |
|---|----------------|
| ___ 1. Qui n'est ni trop chaud ni trop froid | a. se faufiler |
| ___ 2. Tout début de la journée | b. tiède |
| ___ 3. Se déplacer de manière furtive | c. gourmandise |
| ___ 4. Grande appréciation pour la nourriture | d. aube |
| ___ 5. Contraire de l'adjectif «dur» | e. mou |



2 Préparation D'abord, complétez ces phrases pour parler de votre situation personnelle. Ensuite, discutez de vos réponses individuelles par petits groupes.

1. Pour moi, le petit-déjeuner, c'est...
2. Dans ma culture, la nourriture est synonyme de...
3. Un moment tout simple de mon quotidien qui me donne du plaisir est...



3 Un instantané L'écriture de Delerm est souvent comparée à la photographie. Ses textes sont comme des instantanés (*snapshots*) qui capturent des moments de vie. À deux, considérez le titre du texte, le vocabulaire, la Note culturelle et ce que vous savez d'autre sur les pratiques et les habitudes des Français. Quel genre de «photographie» est-ce que vous «voyez»? Imaginez et décrivez un instantané pour accompagner le texte.

Modèle Sur l'instantané, on voit une personne dans une boulangerie...

NOTE CULTURELLE

En France, les **boulangeries** sont fréquentées par des millions de clients chaque jour. En plus des différents types de pains et viennoiseries qu'elles proposent, elles sont aussi nombreuses à vendre des sandwiches, des pâtisseries et parfois même des confiseries (*candy*) et des chocolats. Selon une étude récente, il y a environ 30.000 boulangeries en France, et celles-ci restent le **commerce de proximité** préféré des Français.