

Une règle pour tous : Une qualité respectée pour une quantité régulée !

PHOTOS.COM

Pour cela, il est impératif de réduire les graisses et les sucres comme nous l'avons vu précédemment.

Quant à la quantité des aliments à consommer, elle n'est pas mise en avant par le régime crétois. Ce qui compte surtout, c'est la qualité et le choix des aliments qui fait la différence avec d'autres régimes qui imposent dans certains cas la pesée de tous ses aliments. Bien sûr, la quantité de consommation des aliments sera différente selon la morphologie, l'âge, l'activité sportive, mais la devise du régime crétois demeure : une qualité respectée pour une quantité régulée.

## 2. Vivre centenaire !

Le régime crétois a la particularité de prévenir les maladies cardio-vasculaires comme l'infarctus. En effet, les études faites en Crète ont prouvé que le taux de mortalité total en occident s'élevait à 40 % contre 6 % en Crète, de quoi faire frémir !

Le fait de diminuer les graisses saturées en éliminant les viandes rouges, la charcuterie, certains laitages permet de réduire l'hypertension, l'excès de graisses et donc les calories.

On évite ainsi une surcharge pondérale, le trop plein de sel et le manque de potassium dont a besoin l'organisme.

Consommer beaucoup de fruits et de légumes, privilégier le cru et choisir le bon mode de cuisson sont des éléments protecteurs et diminuent les risques du cancer. En effet, les gènes de certaines cellules peuvent être perturbés s'ils entrent en contact avec des éléments néfastes.

Par exemple, un excès de graisses saturées (crème, beurre) peut réveiller le gène dormant et ainsi augmenter le risque d'un cancer. Tout comme un excès de sucre qui va produire une forte dose d'insuline.

Même si l'on ne sait pas encore tout sur la façon dont les aliments agissent sur l'organisme, il est certain qu'une alimentation variée et équilibrée augmente les chances de rester jeune plus longtemps.

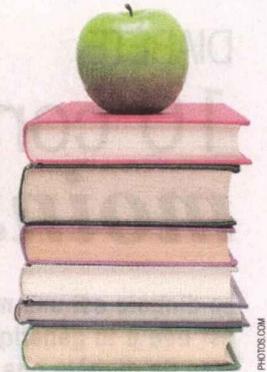
Il est important de bien manger tout au long de sa vie et de ne pas attendre la retraite pour commencer à se préoccuper de

sa santé. Les bonnes habitudes doivent se prendre jeune ! Mieux vaut, le plus tôt possible, éviter les excès : trop de repas sautés, de sandwiches avalés vite fait, trop de gras, de sucre, d'alcool augmentent les risques de maladies et d'obésité.

Mais, attention, manger bien ne veut pas dire se priver. Il existe des solutions pour vieillir en forme tout en restant gourmand ! Avec l'âge, le corps se transforme, les besoins aussi. Les muscles fondent, les os se fragilisent et l'appétit diminue. Le meilleur secret de jeunesse ? Continuer à se préparer de bons petits plats, à prendre trois repas par jour, et avoir une activité physique régulière.

Vous voyez, ce n'est pas si difficile que ça de bien s'alimenter, en mangeant moins mais mieux ! Les règles d'or sont toutes finalement très simples à suivre et nous garantissent de vivre en bonne forme beaucoup plus longtemps. Un sacré beau défi à relever dès 2013, non ? ■

Un dossier de la rédaction coordonné par Valérie Loctin.



À lire



● « **Les clés de l'alimentation santé : Intolérances alimentaires et inflammation chronique** » du Dr Michel Lallement, Mosaïque Santé, 224 pages, 14,90 €.



● « **L'alimentation ou la troisième médecine** » de Jean Seignalet avec préface du Pr. Henri Joyeux, Editions du Rocher, 770 pages, 32 €.