

La diète méditerranéenne ou le savoir vivre centenaire.

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 15-03-2010 23:56:35

Vivre centenaire, c'est le rêve de tout être humain et pour ce faire, les nutritionnistes et les diététiciens ne cessent de prodiguer des conseils, encore faut-il les suivre.

A Soria, une ville située dans la région de Castille-et-Leon en Espagne, ce rêve devient de plus en plus réalité. C'est du moins ce qui ressort de l'intervention d'un élu de cette ville venu à Chefchaouen vanter les vertus de la Diète Méditerranéenne, un régime que les représentants de quatre villes du pourtour méditerranéen: Soria , Coron (Grèce), Cilento (Italie) et Chefchaouen se sont évertués à expliquer lors d'une rencontre, samedi, à la municipalité de cette ville mythique choisie pour représenter le Maroc dans cette candidature commune à l'inscription de la Diète Méditerranéenne au patrimoine culturel Immatériel de l'humanité à l'UNESCO.

A en croire cet élu, médecin de profession, Soria compterait le nombre le plus élevé de centenaires pour 100.000 habitants dans le monde, grâce justement à cette fameuse diète que les quatre villes, qui partagent cet espace géographique commun, un passé commun, une civilisation commune, et last but not least, un régime alimentaire basé notamment sur la consommation importante d'huile d'olive, de légumes et de fruits et de poissons, entendent inscrire au patrimoine de l'UNESCO.

Le Dr. J.M. Ruiz Liso, n'y vas pas par quatre chemins pour expliquer sa recette qui se veut le "meilleur remède et le moins cher" pour combattre toutes sortes de maladies. Pour mieux faire passer son message, cet élu, qui espère faire des émules dans les autres villes candidates à cet ambitieux projet, propose ou prêche plutôt moult idées, déjà mises en pratique dans sa ville de 40.000 habitants, allant de la création d'un quartier portant le nom de Diète méditerranéenne, d'une rue au nom de l'incontournable sieste qui fait partie également de ce style de vie, au calendrier avec des noms d'aliments du terroir en passant par des jeux interactifs pour enfants dans les écoles toujours sur le même thème. Une idée qui a suscité l'intérêt des maires des autres villes y compris de Chefchaouen, M. Mohamed Souafiani dont la Commune a abrité samedi la première rencontre de ces quatre villes pour l'inscription de la Diète méditerranéenne sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité à l'UNESCO qui devra normalement trancher en novembre prochain sur ce sujet.

Les intervenants lors de cette rencontre ont été unanimes à souligner que la diète méditerranéenne constitue un style de vie plutôt qu'un produit. La Déclaration de Chefchaouen, signée à l'issue de cette réunion qui a connu une forte présence de la société civile- composante essentielle pour réussir un tel projet comme l'exige d'ailleurs l'UNESCO dans ces cinq critères- témoigne de la volonté et de l'engagement des ces quatre villes méditerranéennes qui déclarent ainsi la guère à la malbouffe.

Diète méditerranéenne, un vecteur de dialogue interculturel

Il ressort également de ces interventions, que la diète méditerranéenne constitue un puissant vecteur

du dialogue interculturel. Ce régime crétois que les spécialistes appellent diète méditerranéenne reflète l'importance et l'intérêt qu'accordent les méditerranéens à une alimentation saine, au respect des aliments et au plaisir de la table.

Cet art de vivre se veut également l'expression des sentiments de convivialité et de familiarité qui animent les rencontres autour de la table en Méditerranée, un argument sur lequel a également beaucoup insisté le Dr. Ruiz Liso. Et c'est cet art de vivre que les représentants des quatre villes, qui ont beaucoup de choses en commun, sont allés défendre dans les couloirs de l'Unesco pour une inscription de cette diète au patrimoine immatériel de l'Humanité, sur la base d'un travail qui aura duré deux années, mené en commun en Italie, en Espagne, au Maroc et en Grèce.

Rempart contre les maladies cardiovasculaires

Ce style de vie équilibré qui ne saurait évidemment dissocier pratiques alimentaires et activités physiques, a fait et continue de faire l'objet de multiples analyses qui dans leur majorité pour ne pas dire leur totalité vantent les vertus sanitaires de cette diète méditerranéenne.

En effet, plusieurs études, comme l'aime à rappeler notre médecin espagnol, ont montré que le régime alimentaire méditerranéen constitue un rempart contre les maladies cardiovasculaires, oncologiques, Parkinson et Alzheimer entre autres, et bien évidemment l'obésité.

D'ailleurs c'est pour ces raisons que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère depuis 1996 que la diète méditerranéenne est le modèle de consommation alimentaire de référence sur les plans nutritionnel et sanitaire. La communauté scientifique et médicale plaide donc pour une alimentation de type méditerranéen.

Vivre centenaire comme c'est le cas à Soria, ne saurait donc être un rêve irréalisable. Il suffit donc de consommer les produits du terroir, pratiquer une activité physique et le tour est joué à destin aidant bien évidemment.

MAPF