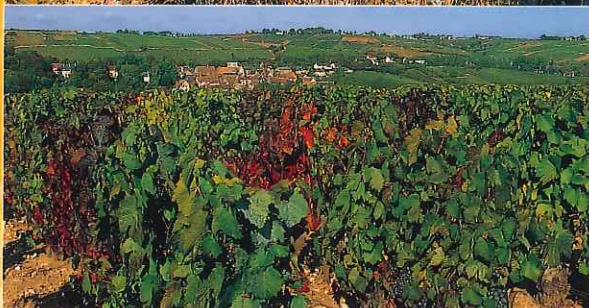
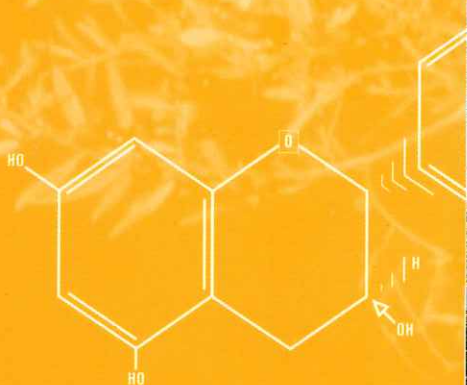


Alimentation méditerranéenne et santé



Actualités et perspectives

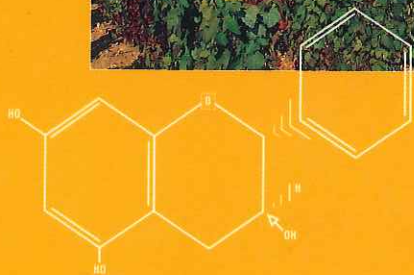
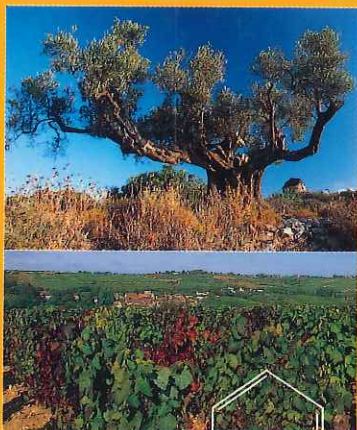
Pierre Besançon
Stéphane Debosque
Francis Delpéuch
Bernard Descomps
Marianne Gerber
Claude-Louis Léger
Martine Padilla
Marc Puygrenier

Préface :
Anna Ferro-Luzzi

Ouvrage coordonné par :
AGROPOLIS - Montpellier - France

 John Libbey
EUROTEXT

Alimentation méditerranéenne et santé



Actualités et perspectives

C'est au début des années 1950 que les scientifiques ont pris conscience des effets bénéfiques de l'alimentation méditerranéenne sur la santé, suite à une enquête menée en Italie et en Grèce qui révéla pour la première fois le lien entre l'alimentation et une espérance de vie parmi les plus fortes du monde.

La caractéristique principale de l'alimentation méditerranéenne repose sur sa faible teneur en lipides et en acides gras insaturés liée essentiellement à la consommation d'huile d'olive. Elle repose également sur la consommation de fruits et de légumes frais, de poisson et de céréales.

S'adressant à un large public de professionnels concernés par l'alimentation : scientifiques, médecins, diététiciens, décideurs des politiques de prévention et de santé publique, chargés de recherche dans l'industrie agroalimentaire, cet ouvrage rappelle en détails les principes de base de cette alimentation simple et équilibrée.

Coordonné par une équipe de chercheurs et médecins du centre de recherches en sciences agronomiques de Montpellier : Agropolis, cet ouvrage élargit le cadre de la nutrition pour s'intéresser aussi au mode de production agricole et aux technologies utilisées dans l'industrie agroalimentaire.

Il offre ainsi une approche pluridisciplinaire tout à fait originale et propose une synthèse complète sur un sujet passionnant pour tout un chacun.

 John Libbey
EUROTEXT



Sommaire

Liste des auteurs.....	VII
Présentation de l'ouvrage	
<i>Jacques Blanc, Docteur en Médecine, Président de la Région Languedoc-Roussillon</i>	IX
Introduction	
<i>Daniel Constantin, Préfet de la Région Languedoc-Roussillon.....</i>	XI
Préface	
<i>Anna Ferro-Luzzi, de l'Institut National de la Nutrition - Rome (Italie)</i>	XIII
I - Épidémiologie	
1. Bénéfice santé du modèle de consommation méditerranéen <i>Mariette Gerber - INSERM-CRLC.....</i>	3
II - Apports nutritionnels des aliments entrant dans le modèle de consommation méditerranéen	
2. Huile d'olive, coproduits de l'huilerie d'olive et olive-fruit : données actuelles et perspectives concernant la relation aliment et santé <i>Claude-Louis Léger, Bernard Descomps - Université Montpellier I - Médecine.....</i>	55
3. Poissons et produits de la mer <i>Mariette Gerber, Luçay Han-Ching, Gérard Pieroni - INSERM, CRLC, IFREMER</i>	73
4. Consommation de vin et prévention contre les maladies cardiovasculaires <i>Claude-Louis Léger, Marie-Annette Carbonneau, Bernard Descomps - Université Montpellier I - Médecine</i>	81
5. Effets bénéfiques pour la santé des fruits et légumes <i>Pierre Besançon - Université Montpellier II - Sciences et Technologies</i>	99
Fiches techniques	
Les polyphénols : quelques notions sommaires <i>Claude-Louis Léger, Marie-Joséphine Amiot-Carlin - INRA Avignon</i>	110
Fibres alimentaires : intérêt nutritionnel en alimentation humaine <i>Denis Lairon - INSERM U476-Marseille</i>	115

<hr/>	
X	III – Comportements alimentaires et pratiques culinaires
	6. Comportements alimentaires et pratiques culinaires
	<i>Martine Padilla, Françoise Aubaile-Sallenave, Bénédicte Oberti – CIHEAM-IAM M, Muséum National d'Histoire Naturelle</i> 119
	IV – Perspectives de l'alimentation méditerranéenne
	7. Préserver le capital santé de l'aliment par des traitements technologiques appropriés
	<i>Pierre Besançon – Université Montpellier II – Sciences et Technologies</i> 137
	8. Nouvelles pratiques agricoles et innovations agro-alimentaires pour développer la valeur santé des aliments méditerranéens
	<i>Stéphane Debosque, Marc Puygrenier – Chambre Régionale d'Agriculture Languedoc-Roussillon, Agropolis</i> 145
	9. Préserver et promouvoir l'alimentation méditerranéenne pour la santé : vers des politiques nutritionnelles intégrées
	<i>Francis Delpeuch – IRD</i> 155
	Glossaire des termes scientifiques et techniques 167
	Index 171