

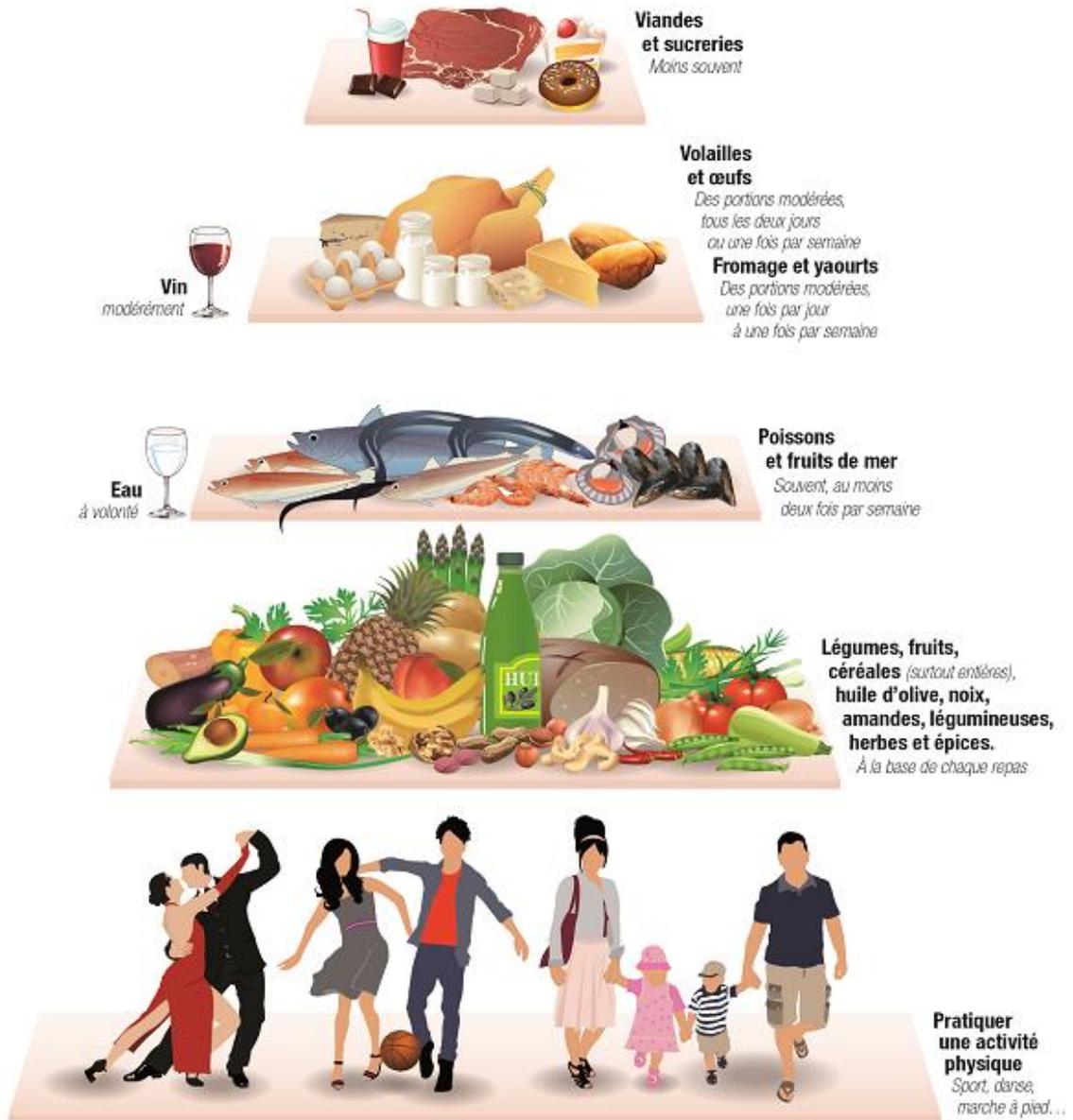
Séquence 4 : Les besoins de l'organismes

Séance 3 : Les comportements alimentaires : découvrir le régime méditerranéen

DOC 1

La pyramide du régime méditerranéen

*Une approche contemporaine
d'une alimentation savoureuse et saine*



DOC 2 : Les bienfaits du régime méditerranéen

Le régime méditerranéen, reconnu bénéfique pour la santé par de nombreuses études scientifiques, recommande de **consommer beaucoup de fruits et légumes, de céréales et de légumineuses** (au pied de la pyramide). Il recommande de **réduire la consommation de viandes et de sucrerie**. Les médecins et les cardiologues reconnaissent qu'une consommation trop régulière de **viande** (notamment la viande rouge et la charcuterie) et de **viande transformée** (kébab, nuggets de poulet, jambon, saucisse) **favorise des maladies** telles que les maladies cardiovasculaires (liées au cœur comme la crise cardiaque, l'AVC*...), le diabète* et certains cancers (cancer de l'estomac, du côlon, du foie...)

L'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît le régime méditerranéen comme modèle de régime alimentaire **car il prévient l'apparition de nombreuses maladies** comme :

- le cholestérol,
- le diabète,
- les maladies cardio-vasculaires
- les maladies neuro-dégénératives (le cerveau ne fonctionne plus comme il devrait) :
 - Alzheimer : perte progressive de la mémoire
 - Parkinson : apparition de tremblement, la lenteur des mouvements et la raideur des muscles...

Le régime méditerranéen **réduit le risque de certains cancers liés à l'appareil digestif** (estomac, foie...). Il doit bien évidemment être allié à **une pratique physique régulière**.

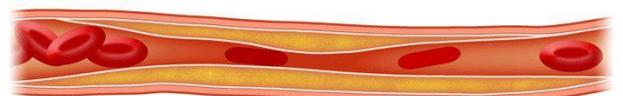
* AVC : accident vasculaire cérébral, c'est la perte brutale d'une fonction du cerveau causé par un caillot de sang qui bouche les artères, du cholestérol (du gras) dans les artères.

* le diabète est un excès de sucre dans le sang.

Artère saine



Artère avec dépôt de cholestérol



A l'aide des documents, réponds aux questions

1) Quels sont les aliments qui doivent être consommés à chaque repas ?

.....
.....

2) Quels sont les aliments dont il faut limiter la consommation ?

.....
.....

3) Quels sont les bienfaits du régime méditerranéen sur notre santé ?

.....
.....

4) Le régime méditerranéen permet de limiter l'apparition de certaines maladies. Lesquelles ?

.....
.....