



## Le régime traditionnel grec et ses effets sur la santé

La cuisine traditionnelle est une dimension forte de l'héritage culturel grec. Ce patrimoine riche et unique est reconnu comme un archétype de nutrition saine, mais il est aujourd'hui fragilisé par l'évolution de nos modes de vie

### OBJECTIF

Le projet vise à étudier l'impact des aliments traditionnels grecs sur la santé.

### Un régime fondé sur la complémentation alimentaire

L'étude des aliments traditionnels grecs a montré leurs qualités nutritionnelles et leur impact bénéfique général sur la santé. Il a été montré par exemple qu'un grand nombre d'entre eux contient d'importantes quantités d'une variété d'antioxydants. Par ailleurs, les bienfaits du modèle nutritionnel méditerranéen reposent sur une combinaison équilibrée : ainsi, un menu hebdomadaire grec à base d'aliments traditionnels apporte les macronutriments et un large éventail des micronutriments répondant aux besoins journaliers recommandés par la Commission Européenne (CE). Il convient de noter que les effets bénéfiques du régime méditerranéen ne s'expriment que si l'ensemble du modèle nutritionnel, et non les seuls groupes individuels d'aliments, est pris en compte. Cela confirme le rôle complémentaire des différents aliments traditionnels dans les voies métaboliques.

### Des certifications de qualité

L'étude cherche également à protéger les termes de « produits traditionnels » et de « régime traditionnel », pour des raisons culturelles, sanitaires et économiques et de lutte contre les abus, intentionnels ou non. La redécouverte actuelle du régime méditerranéen, dans les restaurants et les magasins dans le monde entier, a parfois des effets pervers : le développement d'imitations et de filières de produits bas de gamme que seul un cadre législatif clair permettrait de réglementer.

### Expansion des activités de recherche sur les aliments traditionnels dans d'autres cultures

L'étude des aliments traditionnels en Grèce a commencé en 1992 au sein du Centre collaborateur OMS de l'Ecole de médecine de l'Université d'Athènes et de la Fondation hellénique pour la santé, à l'initiative du groupe d'Antonia Trichopoulou. Depuis 2005, ce cadre a été intégré dans deux projets financés par la CE : EuroFIR ([www.eurofir.net](http://www.eurofir.net)) et BaSeFood (<http://www.basefood-fp7.eu/>). En conséquence, treize pays européens et six pays voisins de la mer



Bienvenue à un buffet méditerranéen.

Noire ont utilisé le cadre développé en Grèce, ce qui a donné naissance à une méthode unifiée d'étude systématique des aliments traditionnels en Europe et dans la zone de la mer Noire.

### Des films pour rassembler et promouvoir les compétences culinaires

Parmi les méthodes utilisées dans ce projet, la vidéo tient une place particulière. Témoin précieux des techniques, savoir-faire et conditions de production de cette cuisine, elle permet de préserver de l'oubli des recettes traditionnelles transmises (principalement) entre femmes depuis des générations. A terme, elle permettra également de garantir la préparation de plats typiques.

LES PARTENAIRES DU PROJET L'alimentation traditionnelle grecque - en cours depuis 2000 : Sous la direction du Centre collaborateur OMS du département hygiène, épidémiologie et statistiques médicales de l'Université d'Athènes et de la Fondation hellénique pour la santé, plusieurs institutions et petites et moyennes entreprises (PME) ont contribué ou collaboré à la mise en œuvre de la recherche sur l'alimentation traditionnelle. Pour toute information, veuillez consulter les sites web [www.nut.uoa.gr](http://www.nut.uoa.gr) et [www.hhf-greece.gr](http://www.hhf-greece.gr).