

## Les caractéristiques de l'alimentation méditerranéenne

**Martine Padilla**

*Administrateur scientifique  
Institut agronomique méditerranéen de Montpellier (CIHEAM-IAMM)*

---

L'alimentation méditerranéenne jouit d'une popularité croissante auprès des gourmets mais aussi au sein de la communauté scientifique. Sa réputation repose sur trois axes : (i) la composition de la ration alimentaire et les avantages nutritionnels qu'elle confère (ii) la marque culturelle et (iii) l'image positive que peut exploiter le système marketing des entreprises.

### ***Une combinaison d'aliments qui offrent des avantages nutritionnels démontrés***

Un héritage historique fort métissé en Méditerranée explique pourquoi l'alimentation est relativement hétérogène dans les pays de la région. Toutefois, certaines caractéristiques fondamentales communes ressortent. D'abord, la frugalité avec des disponibilités certes élevées (2 700 à 3 500 calories par habitant et par jour) mais avec une ration limitée en énergie primaire, car 20 % seulement est constituée de produits animaux (contre 40% dans les pays anglo-saxons). Le coeur du repas est constitué de légumes. Le poisson, en zones côtières, et la viande servent à donner du goût ou sont réservés aux repas festifs. Les légumes sont aussi utilisés pour accompagner les céréales telles le couscous, les pâtes... Ou bien ils constituent la base de sauces enrichies à l'huile d'olive et de condiments.

Par ailleurs, les salades assaisonnées (à l'huile d'olive) et les fruits sont présents à tous les repas principaux. Les fromages sont fréquemment mêlés aux plats végétaux. Le lait frais est peu utilisé, mais les fromages frais de brebis ou de chèvre, lait fermenté (labneh, raieb, ayran...) et yaourts sont très présents sur les tables méditerranéennes. En outre, il est fait une large utilisation d'herbes aromatiques et d'épices, de saveurs acides avec vinaigre ou citron. Quant aux boissons, en dehors des pays musulmans où l'alcool est proscrit, consommées pendant le repas, elles sont composées de vin, souvent coupé d'eau ou de boissons anisées accompagnées de petits mets. Cette diversité alimentaire s'assortit d'une grande diversité des techniques culinaires utilisées (bouillir, mijoter, rôtir, griller, frire, à la vapeur) ainsi que d'une grande diversité des techniques de conservation (séchage au soleil, salage, fermentation, vinaigre, huile, confits).

Ce mode alimentaire, tant vanté pour ses qualités nutritionnelles, organoleptiques et de convivialité, a inspiré de nombreuses recommandations internationales ou nationales et a été reconnu officiellement en 1994 par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme une référence internationale. Celle-ci est, aux dires des spécialistes et suite à la fameuse étude internationale de Ancel Keys, le modèle crétois des années 1970.

C'est en effet en Crète, ou plus largement en Grèce, que la relation entre caractéristiques alimentaires et santé de la population (plus faibles incidences de maladies cardiovasculaires, plus faibles taux de cancers) a été établie et reconnue comme la plus performante. Ce modèle est devenu la référence du monde anglo-saxon ; il offre de nombreux avantages nutritionnels (richesse en fibres, en vitamines, en antioxydants, en minéraux, en phyto-œstrogènes en certains acides gras) qui ont une action préventive principalement sur les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.

### ***Une alimentation commensale et conviviale***

Une des caractéristiques communes, et non des moindres est le rapport à la nourriture. Le repas joue un rôle social essentiel. Le mode de consommation se caractérise en effet par une certaine convivialité autour de trois repas structurés obéissant à un certain rituel et un respect (voire un culte) de l'aliment. Partager un repas constitue un vecteur nécessaire de la cohésion d'un groupe, que cela soit avec les tapas en Espagne, les tramezzi en Italie, les kemya en Tunisie, les mézéz au Liban ou les mézéliks en Turquie. Ce plaisir de la table est ainsi un savant dosage entre pratiques alimentaires et expression culturelle.

Il est bien sûr difficile voire absurde de vouloir transférer l'alimentation méditerranéenne à d'autres cultures, mais il est possible de transmettre un art de manger ou une certaine idée de la « culture alimentaire ». La leçon essentielle que l'on peut tirer de l'exemple méditerranéen est que le « bien manger » est réhabilité dans le « bien vivre ».

### ***Une image positive favorable au marketing des entreprises***

Les entreprises (notamment les grandes multinationales) utilisent déjà largement les symboles de l'alimentation méditerranéenne comme le soleil, la naturalité, le bon vivre... dans leurs campagnes de promotion des produits. Ce symbole est toutefois souvent galvaudé et décrédibilise les fondements de cette alimentation. Alors qu'elle pourrait être source d'inspiration pour la sélection des variétés agricoles sur des bases nutritionnelles et non sur des bases de rentabilité économique, pour l'utilisation de technologies adaptées n'altérant pas le produit (produit transformé proche de l'aliment frais), pour optimiser les bonnes combinaisons d'aliments...

L'innovation de l'industrie alimentaire pourrait s'inspirer utilement du modèle méditerranéen en proposant des aliments naturels (utilisation de technologies douces plutôt que des traitements chimiques ou thermiques lourds pour la conservation), nutritifs (veiller à la préservation des nutriments lors des transports, des transformations, de la distribution), pratiques et goûteux. La modernité déstabilise les repères du mangeur, perte du « vrai goût », peur de la dégradation de la qualité des aliments, peur de l'isolement dans le manger



Le CIHEAM a été créé, à l'initiative conjointe de l'OCDE et du Conseil de l'Europe, le 21 mai 1962.

C'est une organisation intergouvernementale qui réunit aujourd'hui treize Etats membres du bassin méditerranéen (Albanie, Algérie, Egypte, Espagne, France, Grèce, Italie, Liban, Malte, Maroc, Portugal, Tunisie et Turquie).

Le CIHEAM se structure autour d'un secrétariat général situé à Paris et de quatre Instituts agronomiques méditerranéens (Bari, Chania, Montpellier et Saragosse).

Avec au cœur de son activité trois missions fondamentales (formation, recherche, coopération), le CIHEAM s'est progressivement imposé comme une référence dans ses domaines d'activité : l'agriculture, l'alimentation et le développement durable des territoires ruraux en Méditerranée.

### **A propos de l'Observatoire du CIHEAM**

L'Observatoire méditerranéen du CIHEAM est Un instrument d'analyse et de débat sur l'agriculture, le monde rural et l'alimentation en Méditerranée.

Les propos tenus dans les notes d'alerte et les notes d'analyse qui y sont publiées engagent la responsabilité de leurs auteurs, et en aucun cas celle du CIHEAM.

**[www.ciheam.org](http://www.ciheam.org)**