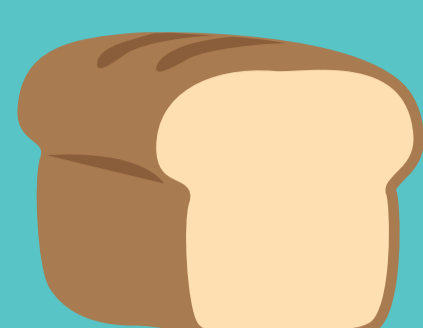


CROYANCES SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES MÉDITERRANÉENNES

torpillées par l'expert nutritionniste Prof. Dr. Patrick Mullie



1 BELGE SUR 4
PENSE QUE LES PRODUITS
DU BASSIN MÉDITERRANÉEN
SONT PLUS SAINS QUE LES NÔTRES



ERREUR

Prof. Dr. Mullie: "Aucun produit vendu dans nos commerces n'est par définition malsain. Les fruits, légumes et autres denrées alimentaires de nos contrées ne sont ni plus ni moins bons que ceux d'autres pays. Le critère qui fait qu'un aliment soit équilibré ou pas est la façon – et la quantité – par laquelle on le consomme."



1 BELGE SUR 3
PENSE QUE LE VIN FAIT PARTIE
DU STYLE DE VIE MÉDITERRANÉEN,
MAIS PAS LA BIÈRE



ERREUR

Prof. Dr. Mullie: "La science a démontré que les bienfaits pour la santé d'une consommation modérée de vin dans les pays méditerranéens sont dus à la présence d'alcool, qui protège l'organisme des maladies cardio-vasculaires. Or la bière contient aussi de l'alcool et a les mêmes vertus pour la santé que le vin."

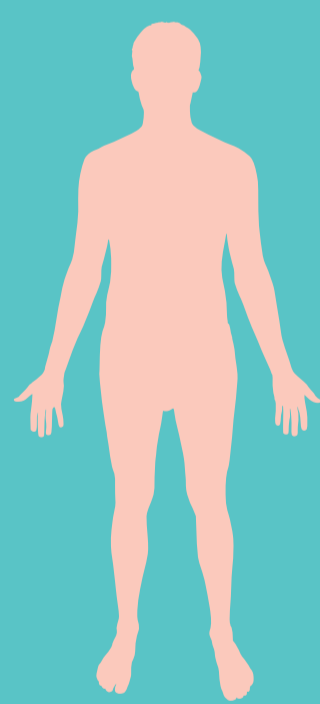


1 BELGE SUR 5
QUE LES PRODUITS DE NOTRE TERROIR,
COMME LES CHICONS, POIREAUX,
CHOUX-FLEURS OU CHOUX DE BRUXELLES,
NE CADRENT PAS AVEC UN
STYLE DE VIE MÉDITERRANÉEN



ERREUR

Prof. Dr. Mullie: "Il existe de grandes disparités dans les habitudes alimentaires entre la Grèce, l'Italie, le midi de la France et l'Espagne par exemple. La clé de voûte d'un style de vie méditerranéen ne tient pas à des produits spécifiques, mais bien à l'emploi de fruits et légumes locaux et frais, de poissons gras, de volaille, d'huile plutôt que de beurre, ainsi qu'une consommation modérée de viande et de produits laitiers, une consommation régulière d'un verre de boisson alcoolisée, suffisamment d'activité physique et de repos."



1 BELGE SUR 3
QUALIFIE LES HABITUDES ALIMENTAIRES
MÉDITERRANÉENNES DE "RÉGIME"
COMME N'IMPORTE QUEL AUTRE



ERREUR

Prof. Dr. Mullie: "Adopter les principes de l'alimentation du bassin méditerranéen, ce n'est pas un régime, mais un style de vie qui permet d'allonger l'espérance de vie. Cela est scientifiquement prouvé. En adoptant un style de vie méditerranéen, les personnes en surcharge pondérale vont perdre du poids, mais les autres vont quand même bénéficier de nombreux avantages pour la santé, comme une baisse de la tension artérielle, du cholestérol et des risques de maladies cardio-vasculaires ou de cancer."



2 BELGE SUR 3
PENSENT QUE LA CONSOMMATION
D'HUILE D'OLIVE EST LA PRINCIPALE
CARACTÉRISTIQUE DES HABITUDES
ALIMENTAIRES DU BASSIN MÉDITERRANÉEN



ERREUR

Prof. Dr. Mullie: "L'essentiel consiste à utiliser quotidiennement en cuisine des matières grasses végétales insaturées. Dans les pays méditerranéens, c'est surtout l'huile d'olive. Chez nous, il peut s'agir d'huile de maïs, de tournesol, de soja, de noix ou d'arachide. Mais ce qu'il faut éviter, c'est de cuisiner avec des matières grasses saturées."