

Régime alimentaire méditerranéen et protection contre les maladies cardiovasculaires

**E. EL BOUSTANI¹, J. PROST², F. BENKHALTI³, C EL MODAFAR³, P. STOCKER⁴
& F. JIMENEZ PREREZ⁵**

¹Faculté des Sciences Semlalia, Marrakech, Maroc, ²Faculté des Sciences Gabriel, Dijon France, ³Faculté des Sciences et techniques, Marrakech, Maroc, ⁴Faculté des Sciences St Jérôme, Marseille, France, ⁵Faculté de Médecine, Cordoue, Espagne.

Plusieurs études épidémiologiques et travaux expérimentaux ont établi que l'alimentation méditerranéenne traditionnelle est la meilleure alternative pour une meilleure santé. Le bénéfice santé de cette alimentation est lié à sa composition : Huile d'olive, fruits et légumes ... qui assurent un apport suffisant en fibres, minéraux, vitamines et surtout en antioxydants. Cet ensemble permet une baisse de la cholestérolémie et protège contre la lipoperoxydation et contre d'autres facteurs de risque de maladies dégénératives (athérosclérose, cancer...). Dans le cadre de cette manifestation, nous tenterons de faire le point sur la part de quelques composantes de cette diète. En guise d'illustration, nous évoquerons, nos récents travaux expérimentaux. Ces derniers ont porté sur deux aliments largement consommés au Maroc : l'huile d'olive et la figue de Barbarie. Ces travaux réalisés chez le rat in vivo et in vitro ont porté sur le métabolisme des lipides de façon générale et celui du cholestérol et de la lipoperoxydation de façon particulière ; paramètres dont l'implication dans diverses pathologies est suggérée sur la base d'études épidémiologiques.

Travaux soutenus par :

Action intégrée Maroco-Espagnole: 2003-2004, huile d'olive.

Programme Thématique d'Appui à la Recherche (Maroc), PROTARS PITI/09, figue de Barbarie.