

30 ans de la pyramide alimentaire méditerranéenne

Madrid, jeudi 21 novembre 2024

Siège du CSIC (C/Serrano 117, Madrid, Espagne) et [en ligne](#)

Commémoration du trentième anniversaire de la pyramide alimentaire méditerranéenne

En **novembre 2024**, nous célébrerons le 30^e anniversaire de la publication officielle de la **pyramide alimentaire méditerranéenne** et souhaitons rendre hommage aux personnes et aux organisations qui ont été à l'origine de cette initiative, ainsi qu'à l'impact que ce travail a eu sur la préservation et l'évolution de ce patrimoine culturel méditerranéen au profit de la santé de l'humanité.

De nombreux scientifiques de premier plan dans le domaine de la santé et du régime méditerranéen, véritables **éminences de la science et de la connaissance**, sont encore actifs et apportent une contribution décisive à la promotion de la santé humaine et planétaire. Dans un monde confronté au défi de nourrir une population mondiale croissante de manière saine et durable, le **régime méditerranéen** - avec l'huile d'olive comme ingrédient essentiel - est plus pertinent que jamais.

Le 21 novembre, le **Conseil national espagnol de la recherche** (CSIC), le **Conseil oléicole international** (COI) et le **Centre international de hautes études agronomiques méditerranéennes** (CIHEAM) célèbrent la **Journée mondiale de l'olivier** pour rendre hommage à ces contributions scientifiques essentielles et promouvoir la diffusion des connaissances et la compréhension de l'importance et des bienfaits du régime méditerranéen.

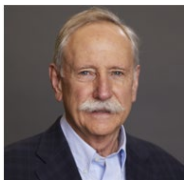
Contexte : la popularisation de la pyramide alimentaire méditerranéenne

Le **régime méditerranéen**, traditionnel dans les régions oléicoles de la **mer Méditerranée**, est l'un des modèles alimentaires les plus sains au monde. L'**huile d'olive** est un élément essentiel de ce régime, car elle facilite une consommation accrue de légumes et d'autres aliments d'origine végétale, offrant ainsi des avantages pour la santé qui sont reconnus par de nombreuses études scientifiques. Ces avantages incluent la réduction du risque de maladies cardiovasculaires, la capacité d'améliorer la santé cérébrale, l'apport d'antioxydants essentiels contre le vieillissement cellulaire et la prévention de certains cancers.

Bien que ce régime ait une tradition millénaire, il n'a pas été reconnu à sa juste valeur jusqu'au début des années 1960, lorsqu'un groupe d'éminents scientifiques de la nutrition, d'experts de la santé publique et de spécialistes de l'alimentation a commencé à étudier les caractéristiques du régime méditerranéen traditionnel. Ces efforts, qui s'appuient sur les travaux pionniers du **professeur Ancel Keys** et de son « étude des sept pays », et qui ont été menés par des institutions de renommée mondiale telles que la **Harvard T.H. Chan School of Public Health-Department of Nutrition** et l'**Organisation mondiale de la santé**, en collaboration avec le **Oldways Preservation & Exchange Trust**, ont abouti à une série de conférences et de documents qui ont permis de concevoir une « **pyramide du régime méditerranéen traditionnel et sain** » reconnue à l'échelle mondiale.

Des groupes d'experts ont convoqué une **Conférence internationale sur les régimes méditerranéens** en 1993 et une conférence de suivi en 1994 et ont publié des articles scientifiques dans des numéros spéciaux de *l'American Journal of Clinical Nutrition* en 1995 et 1997, qui ont éveillé l'intérêt international pour ce modèle nutritionnel culturellement enraciné et axé sur les aliments d'origine végétale, modifiant ainsi le cours de la recherche mondiale dans le domaine de la nutrition et les orientations en matière de santé publique. Actuellement, la communauté scientifique internationale, dont fait partie le CSIC, continue à travailler activement pour comprendre les mécanismes par lesquels l'huile d'olive exerce ses effets bénéfiques sur la santé. Dans un contexte marqué par de nouveaux défis tels que le changement climatique et la nécessité de mettre en place des systèmes de production plus durables, des stratégies innovantes sont explorées pour préserver le régime méditerranéen et garantir une alimentation saine et équilibrée.

Conférenciers



Walter Willett, MD, DrPH : « *Régime méditerranéen : régime planétaire, durabilité et promotion de la santé au XXI^e siècle.* »

Professeur d'épidémiologie et de nutrition à la Harvard T.H. Chan School of Public Health, ancien chef du Département de nutrition de Harvard, connu pour ses méthodes pionnières dans les études de cohorte à grande échelle, y compris les *Nurses' Health Studies*, il est l'auteur de plus de 2 000 articles de recherche.



Antonia Trichopoulou, MD : « *Les bienfaits de l'huile d'olive et du régime méditerranéen sur la santé : de la Crète au reste du monde.* »

Membre de l'Académie d'Athènes, professeure associée à l'Université de Yale, experte en épidémiologie nutritionnelle axée sur le régime méditerranéen, lauréate du Prix FENS et Croix d'or du gouvernement grec, elle est reconnue dans le classement Clarivate comme l'une des chercheuses les plus citées par ses pairs.



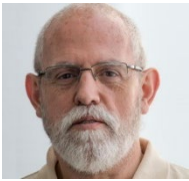
Frank Hu, MD, PhD : « *La science du régime méditerranéen.* »

Chef du Département de nutrition de la Harvard T.H. Chan School of Public Health, professeur de médecine à la faculté de médecine de Harvard, spécialiste de l'impact de l'alimentation et du mode de vie sur les maladies cardiométaboliques, il est connu pour ses contributions aux directives diététiques et l'auteur de plus de 1 400 publications.



Miguel Ángel Martínez-Gonzalez, MD, PhD, MPH : « *L'huile d'olive et le régime méditerranéen dans les essais randomisés à grande échelle.* »

Professeur de santé publique à l'Université de Navarre, professeur adjoint de nutrition à Harvard, chercheur principal d'études majeures sur les maladies chroniques et le régime méditerranéen, notamment SUN et PREDIMED, il est l'auteur de plus de 1 400 publications et manuels de référence sur l'épidémiologie et lauréat du Prix National espagnol de Recherche en Médecine Gregorio Marañón (2023).



Enrique Martínez Force, PhD : « *Le CSIC aborde l'avenir du régime méditerranéen avec une approche intégrée dans un concept global de qualité et sécurité alimentaire.* »

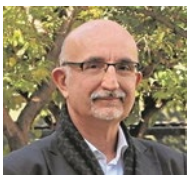
Professeur chercheur et directeur de l'Instituto de la Grasa (IG-CSIC), fondé en 1947 et consacré à l'étude de la composition chimique de l'huile d'olive, des facteurs qui l'influencent et des mécanismes cellulaires par lesquels ses composés bioactifs influencent la santé et la prévention des maladies.



Greg Drescher : « *La pyramide du régime méditerranéen hier et aujourd'hui.* »

Conseiller principal au Culinary Institute of America, co-créateur de la Pyramide du régime méditerranéen et de l'initiative *Menus of Change*, il est cité dans le Who's Who de la James Beard Foundation.

Modérateur



Raúl Compés López, PhD - Directeur du CIHEAM de Saragosse, vice-président de l'Association européenne des économistes du vin, professeur d'économie agricole à l'Université polytechnique de Valence, ancien président de l'Association espagnole d'économie agricole (2013–2019), coordinateur de livres primés sur l'économie du vin et les défis du changement climatique en Méditerranée, son travail porte principalement sur l'économie du secteur agroalimentaire, le changement climatique et la durabilité.

Organisateurs



Le **Conseil national espagnol de la recherche (CSIC)** est la plus grande institution publique de recherche d'Espagne. Créé en 1939, il œuvre pour la promotion des connaissances dans divers domaines scientifiques - des sciences naturelles aux sciences sociales - à travers la recherche, l'innovation et la promotion de la science au profit de la société.



CONSEIL OLÉICOLE INTERNATIONAL

Le **Conseil oléicole international (COI)** est une organisation intergouvernementale créée en 1959, qui promeut le secteur mondial de l'huile d'olive et des olives de table. Il élabore des normes de qualité, mène des recherches et encourage la coopération internationale pour soutenir la production durable des produits de l'olivier et le développement du marché.



Le **Centre international de hautes études agronomiques méditerranéennes (CIHEAM)** est une organisation intergouvernementale créée en 1962, axée sur le développement agricole durable, la sécurité alimentaire et le développement rural dans la région méditerranéenne. Il promeut ces objectifs à travers l'éducation, la recherche et la coopération technique entre les pays méditerranéens.