

# Avez-vous de bonnes habitudes alimentaires ?

## Faites le test !

Le test MEDAS est un petit questionnaire simple qui permet de savoir dans quelle mesure vos habitudes alimentaires se rapprochent du modèle méditerranéen. Ce modèle, reconnu dans le monde entier, repose sur une alimentation du quotidien, équilibrée, colorée et variée.

### Les principes de l'alimentation méditerranéenne

- Une grande variété de produits végétaux : fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes.
- De bonnes graisses, les acides gras insaturés : huile d'olive, poissons gras, noix et graines.
- Peu de viande rouge, de sucres et de sel.

Cette alimentation est **naturellement riche en fibres, antioxydants et oméga-3, qui nourrissent le microbiote**, soutiennent l'équilibre hormonal et favorisent une bonne santé globale.

### Pourquoi ce modèle est protecteur ?

De nombreuses études montrent que suivre ce mode alimentaire permet de **réduire le risque de : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, hypertension, certains cancers et déclin cognitif**.

Il est aussi associé à une meilleure longévité, plus d'énergie et une qualité de vie améliorée.

### Un questionnaire validé scientifiquement

Ce questionnaire est utilisé dans de grandes études, comme **l'essai clinique PREDIMED**, qui a montré qu'une bonne adhérence à ce modèle réduisait de 30 % le risque d'accidents cardiovasculaires majeurs.

Grâce à ses 13 questions, le test MEDAS vous aide à évaluer simplement vos habitudes et à identifier les petits pas possibles pour vous rapprocher d'une alimentation protectrice.

🌟 **Adopter l'alimentation méditerranéenne, c'est prendre soin de sa santé tout en se faisant plaisir. Chaque petit changement compte !**

**Demandez conseil à votre Diététicien.ne**

**Hasnae Boughaleb,  
Diététicienne, PhD**



| Questionnaire relatif à l'alimentation méditerranéenne                                                                                                        | Colonne A :                       | Colonne B :                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Utilisez-vous l'huile d'olive comme principale matière grasse pour cuisiner ?                                                                              | Oui                               | Non                               |
| 2. Quelle quantité d'huile d'olive consommez-vous par jour (incluant pour la cuisson, les salades, les repas à l'extérieur, etc.) ?                           | ≥4 c. à soupe                     | < 4 c. à soupe                    |
| 3. Combien de portions de légumes consommez-vous par jour ? (1 portion = 200 g [compter une portion crue ou en salade comme une demi-portion])                | ≥2 (≥1 portion crue ou en salade) | <2 (<1 portion crue ou en salade) |
| 4. Combien de portions de fruits (y compris les jus de fruits naturels) consommez-vous par jour ?                                                             | ≥3                                | <3                                |
| 5. Combien de portions de viande rouge, hamburger, ou charcuterie (jambon, saucisse, etc.) consommez-vous par jour ? (1 portion = 100–150 g)                  | <1                                | ≥1                                |
| 6. Combien de portions de beurre, margarine ou crème consommez-vous par jour ? (1 portion = 12 g)                                                             | <1                                | ≥1                                |
| 7. Combien de boissons sucrées ou gazeuses consommez-vous par jour ?                                                                                          | <1                                | ≥1                                |
| 8. Combien de portions de légumineuses consommez-vous par semaine ? (1 portion = 150 g)                                                                       | ≥3                                | <3                                |
| 9. Combien de portions de poisson ou de fruits de mer consommez-vous par semaine ? (1 portion = 100–150 g de poisson ou 4–5 unités ou 200 g de fruits de mer) | ≥3                                | <3                                |
| 10. Combien de fois par semaine consommez-vous des pâtisseries commerciales ou des sucreries (non faites maison), comme gâteaux, biscuits, crème dessert ?    | <3                                | ≥3                                |
| 11. Combien de portions de fruits à coque (y compris les cacahuètes) consommez-vous par semaine ? (1 portion = 30 g)                                          | ≥3                                | <3                                |
| 12. Consommez-vous préférentiellement du poulet, de la dinde, ou d'autres viandes blanches à la place de veau, porc, hamburger ou saucisse ?                  | Oui                               | Non                               |
| 13. Combien de fois par semaine consommez-vous des légumes, des pâtes, du riz ou d'autres plats cuisinés avec de la sauce tomate, ail, oignon et poireau ?    | ≥2                                | <2                                |
| Total : Comptez la somme des points de la colonne A                                                                                                           |                                   | //////////                        |

0 à 7 points : Votre alimentation est encore éloignée du modèle méditerranéen, mais de petits changements guidés par une diététicienne peuvent améliorer durablement votre santé et votre bien-être.  
8 à 9 points : Sur la bonne voie ! De bonnes habitudes sont déjà en place, et un suivi personnalisé peut vous aider à renforcer vos choix pour maximiser les bénéfices santé.  
≥10 points : Bravo, vous y êtes presque ! Votre alimentation est déjà très proche du modèle méditerranéen, et un accompagnement peut vous aider à consolider vos acquis et à aller encore plus loin.