

Quand on parle de **cuisine méditerranéenne**, notre esprit s'envole souvent vers l'Italie, la Grèce ou la Turquie. Mais qu'en est-il de la *France du Sud*, cette belle région baignée par le soleil de la Méditerranée, en particulier la **Provence** ? Peut-on vraiment la rattacher à ce régime si étudié scientifiquement ? Et comment se situe-t-elle face aux traditions culinaires méditerranéennes d'Anatolie, là où hier l'Empire ottoman liait cuisine et soins ?



La cuisine méditerranéenne : entre tradition, science et santé

Le « régime méditerranéen » est devenu presque un totem dans les conseils nutritionnels modernes. Pourtant, derrière cette appellation, il y a souvent un flou et des simplifications qui m'irritent : il ne s'agit pas d'« un médicament » miracle, ni d'une formule magique appliquée de manière aveugle. C'est un ensemble de pratiques alimentaires qui s'appuient sur des données scientifiques solides tout en respectant des traditions locales.

Des plateformes d'information patient comme Releaf jouent un rôle important en recensant les preuves scientifiques validées, et aussi en intégrant des savoirs traditionnels dans des cadres d'évaluation rigoureux comme ceux de l'OMS (Organisation mondiale de la Santé). Ces cadres permettent de ne pas verser dans le folklore ou l'anecdote, tout en valorisant les pratiques ancestrales reconnues. Par exemple, il existe aujourd'hui de solides preuves pour la consommation régulière d'huile d'olive vierge extra, riche en antioxydants, pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

Qu'est-ce que le régime méditerranéen ?

Selon les études principales, comme celles menées sur les populations du sud de l'Italie, de la Grèce et de la zone côtière de l'Espagne, on retrouve généralement :

- Une alimentation riche en légumes, fruits, céréales complètes, olives et huiles végétales (tout particulièrement l'huile d'olive)
- Une consommation modérée de poisson mais faible en viande rouge
- Des herbes aromatiques et des épices pour relever les plats naturellement (thym, romarin, origan, ou encore le *kekik* turc qui signifie origan sauvage)
- Une combinaison d'exercice physique et de convivialité autour des repas

Cependant, il faut bien garder à l'esprit que cette alimentation *aide à la prévention* de nombreuses pathologies, mais ne prétend pas guérir. C'est pourquoi le cadre scientifique est si important, pour ne pas confondre aide alimentaire et traitement médical.

Le sud de la France, une cuisine vraiment méditerranéenne ?

Provence et Méditerranée : un mélange subtil

La cuisine provençale, aujourd'hui emblématique, partage beaucoup d'ingrédients et de méthodes culinaires avec d'autres pays méditerranéens. Prenons l'exemple des *herbes de Provence*, un mélange souvent composé de thym, romarin, origan, sarriette et parfois lavande. Ces herbes ne sont pas seulement des notes gustatives : elles ont historiquement été utilisées comme *préventifs* naturels contre les infections et pour aider la digestion.

Les plats provençaux comme la ratatouille, la bouillabaisse ou la [macuisineturque](#) tapenade incarnent ainsi la philosophie culinaire méditerranéenne : des aliments de qualité, peu transformés, riches en fibres, vitamines et antioxydants. L'huile d'olive, pilier de cette cuisine, est une source de « bons gras » qui améliorent la santé cardiovasculaire confirmée par de nombreux essais cliniques.

Pourtant, mystérieusement, la phrase " France du Sud, cuisine méditerranéenne" donne parfois 0 résultat(s) affiché sur la page auteur dans certaines bases de données ou plateformes d'articles scientifiques relatives à la diététique. Pourquoi ?

Ce phénomène révèle un problème que je dénonce souvent : la recherche scientifique privilégie parfois certains territoires méditerranéens bien identifiés (sud de l'Italie, Grèce...), oubliant la richesse et l'authenticité d'autres régions. De plus, la France du Sud à cause de sa proximité avec la cuisine française plus large, est mal catégorisée. Aucune étude n'a encore systématiquement intégré ses spécificités en tant qu'élément de régime méditerranéen.

La cuisine turque dans la tradition méditerranéenne : un pont historique

Nous ne pouvons pas parler de cuisine méditerranéenne sans évoquer la Turquie, et notamment la région côtière égéenne, véritable carrefour des cuisines méditerranéennes depuis des siècles. Cette région anatolienne combine fruits de mer, légumes, céréales, légumineuses et un riche éventail d'herbes et d'épices (dont le célèbre *kekik* ou origan sauvage), dans une tradition alimentaire qui rejoint les fondements du régime méditerranéen.

Quand la cuisine rencontre la médecine : l'héritage ottoman

Durant l'Empire ottoman, il existait une frontière fluide entre la cuisine et la médecine. Les herbes et épices n'étaient pas seulement utilisées comme parfums ou conservateurs, mais aussi comme remèdes « d'aide alimentaire ». En analysant ces usages avec les cadres de l'OMS, on comprend que nombre d'ingrédients employés dans les recettes traditionnelles ont en réalité un fondement scientifique, notamment pour leurs effets antioxydants, antiseptiques ou anti-inflammatoires.

Ce lien entre alimentation et santé est un véritable héritage méditerranéen. Il ne relève pas d'une croyance carpette mais s'appuie sur des pratiques vérifiées. Par exemple, le thym (sauvage ou cultivé), bien connu des Turcs comme des Provençaux, contient des huiles essentielles reconnues pour leurs propriétés antimicrobiennes.

Épices et herbes : prévention au quotidien

Dans le quotidien, les herbes aromatiques ne sont pas de simples décorations dans nos préparations culinaires. Leur richesse en composés phénoliques sert une fonction préventive contre le stress oxydatif, responsable de nombreux troubles.

Utiliser du thym, du romarin, de l'origan ou du *kekik* dans sa cuisine, c'est donc intégrer une forme de « médecine douce », non pas pour guérir, mais pour aider l'organisme à maintenir son équilibre. Pour les adeptes de la prévention naturelle, c'est plus fiable que des listes d'ingrédients dits « magiques » vaguement cités sans contexte.

Je déconseille vivement de croire que ces épices et herbes soient des « médicaments » : ce serait confondre aide alimentaire et soin direct

Conclusion : la France du Sud, un vrai maillon méditerranéen

Le sud de la France s'inscrit bel et bien dans la tradition méditerranéenne. Sa richesse culinaire partage les mêmes ingrédients, la même philosophie de simplicité, fraîcheur et naturel que les pays méditerranéens autour de la Méditerranée. La science moderne valide nombre de ces choix alimentaires protégeant la santé cardiovasculaire et métabolique.

La question est davantage que le système scientifique et les bases de données doivent mieux intégrer les spécificités du *régime méditerranéen français* pour que ses bienfaits soient mieux reconnus. Enfin, en croisant la cuisine turque et provençale, on retrouve cet étonnant fil rouge, cette frontière fine entre saveurs et santé que l'Empire ottoman avait patiemment tissée.

Pour tous ceux qui souhaitent s'informer avec sérieux, je recommande vivement la plateforme Releaf, où vous pourrez consulter des avis éclairés à propos des aliments et leurs effets, toujours dans une approche rigoureuse et sans promesses creuses.

