

Habitudes alimentaires globalement identiques dans les 3 villes

- Les différences portent surtout sur les **corps gras** :
 - pour les crudités, l'huile d'olive est beaucoup plus utilisée à Montpellier,
 - pour la cuisson des aliments, la margarine est plus utilisée à Dijon et les huiles à Bordeaux et Montpellier.
- De **petites différences inattendues** :
 - Les buveurs de thé sont plus nombreux à Dijon et Montpellier (32 %) qu'à Bordeaux (24 %).
 - Les amateurs de chocolat sont aussi plus nombreux à Dijon et Montpellier (38 %) qu'à Bordeaux (29 %).

Pourquoi avoir interrogé les participants sur leur consommation de thé et de chocolat ?

Ces aliments, comme d'autres de la liste de l'étude 3C, contiennent des anti-oxydants. Des travaux ont suggéré qu'ils pourraient protéger contre certaines maladies neurodégénératives liées au vieillissement. Cependant, l'effet protecteur de ces molécules n'a pas encore été démontré.

L'alcool et les maladies vasculaires

De nombreuses études ont montré que l'alcool à dose modérée diminue le risque d'infarctus du myocarde et d'infarctus cérébral. Cet effet dont les mécanismes sont encore inconnus ne doit pas encourager une forte consommation d'alcool dont on connaît les effets désastreux sur la santé. 3 verres de vin par jour chez les hommes et 2 verres chez les femmes seraient un maximum...

Consommation de vin

La majorité des participants boit du vin quotidiennement.

- Dans ces trois régions viticoles, un peu plus de la moitié des participants boit du vin, surtout **du vin rouge, ou du rosé** à Montpellier.
- Leur consommation est modérée : moins de 3 verres par jour pour 95 % des femmes et 70 % des hommes.
- Les hommes ont une consommation **supérieure** à celle des femmes (8 % des hommes et moins de 1 % des femmes boivent plus de 5 verres de vin par jour).

