

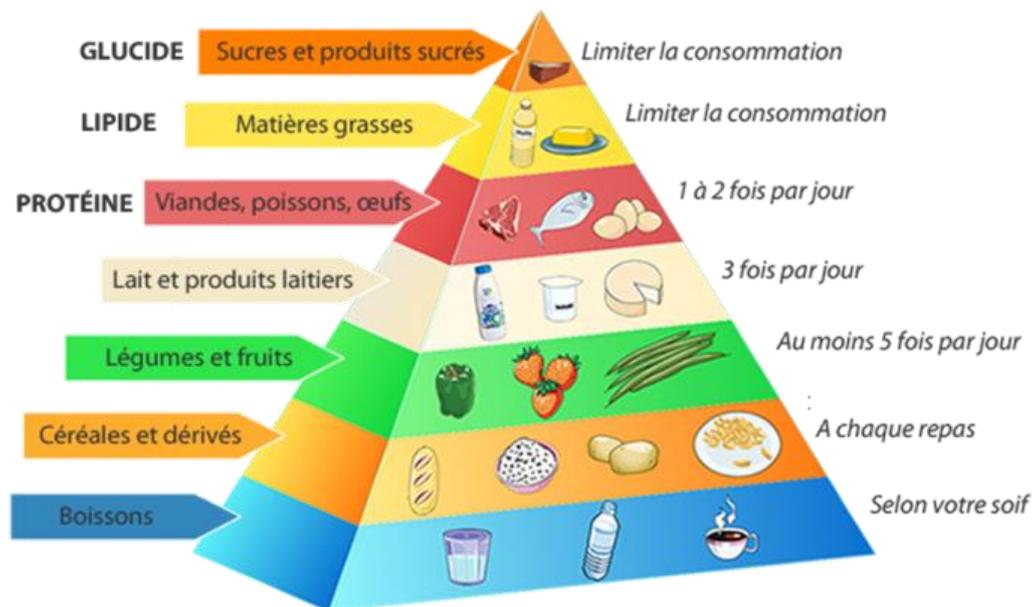
## COMPRENDRE LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Pas si facile dans notre mode de vie actuel... « Programme National Nutrition Santé », « Manger-bouger », « 5 a day »...tous ces programmes gouvernementaux d'orientation et de conseils nutritionnels s'accordent sur le fait qu'il faut manger équilibré, ni trop sucré, ni trop salé, ni trop gras, et consommer au moins 5 fruits et légumes frais par jour !

Et surtout, pas si simple de comprendre quoi et comment !

**La pyramide alimentaire est un outil visuel simple qui vous permet d'avoir une vue d'ensemble sur l'équilibre alimentaire d'une journée.**

Grâce à sa structure, on comprend d'emblée en la regardant, qu'il existe un rapport optimal entre quantités consommées de chaque catégorie d'aliments. Les plus importants figurent à la base, les moins indispensables trônent au sommet. La pyramide a évolué depuis quelques années: l'activité physique quotidienne prend à présent une place importante côté d'elle car c'est la combinaison d'une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique quotidienne qui permettra de maintenir à long terme une santé optimale.



### Le principe de la pyramide est simple :

Les étages de l'édifice sont les groupes d'aliments dans lesquels il faut puiser quotidiennement pour assurer la couverture en matières nutritives.

A la base, on trouve les aliments qui doivent représenter la plus grande part de notre alimentation. Plus on se rapproche du sommet, moins il est nécessaire de consommer les aliments représentés.



**La base de la pyramide**, constituée par les boissons, est le plus important des étages sur le plan des quantités. En effet, l'eau représente en moyenne près de 70% du poids du corps.

Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.

Apports en : eau, ions minéraux

L'eau participe à l'hydratation de l'organisme. Seule l'eau est indispensable.

L'eau et les boissons comme le café ou le thé présentent également l'avantage de ne fournir aucune calorie. Les boissons peuvent également fournir, suivant leur type, de nombreux minéraux. Les recommandations journalières en matière de boisson sont de 1,5 litre par jour, et plus en période de canicule.

Les jus de fruits et les sodas apportent aussi de l'eau mais contiennent du sucre. Quant aux boissons alcoolisées, il faut évidemment ne pas en abuser.

**Le second étage de la pyramide contient les féculents.** Ils possèdent de nombreux avantages nutritionnels, comme le fait qu'ils représentent une très bonne source de glucides complexes, de fibres (surtout s'ils sont sous forme complète), contiennent de nombreuses vitamines du groupe B, ... Il est conseillé d'en consommer à chaque repas et de les préférer sous forme complète (pain complet, riz entier, ...). Les féculents, les céréales, le pain et les légumes secs pour l'apport d'énergie sur toute la journée et leur effet satiétogène.

**Le troisième étage contient les fruits et les légumes.** Le Plan National Nutrition et Santé recommande la consommation journalière de 400g de fruits et légumes par jour. Ils peuvent être pris sous forme crue, cuite, en compote, en potage, ... Leur intérêt nutritionnel réside dans le fait qu'ils présentent peu de calories pour beaucoup de volume, qu'ils sont vecteurs de vitamines, de minéraux ainsi que de fibres alimentaires.

A savoir : Une portion de fruit ou légume correspond à 80g soit 2 abricots ou 1 poignée de haricots verts ou 10 tomates cerises, ...

**L'étage suivant est celui des produits laitiers.** Cette famille regroupe le lait, les yaourts, les fromages ainsi que les autres produits lactés comme les puddings. Leur consommation contribue en grande partie à couvrir les besoins quotidiens en calcium (près de 2/3 des apports). Ils sont également sources de protéines de haute valeur biologique.

Il est recommandé d'en consommer 2 à 3 par jour, dont au moins un sous forme de lait ou de yaourt pour éviter d'avoir une quantité trop élevée en cholestérol et en acides gras saturés apportée par les fromages.

**A côté des produits laitiers figure la famille des viandes, volailles, poissons et œufs.**

Leur consommation permet de couvrir la majorité des besoins en fer et en protéines. On recommande de consommer si possible des viandes maigres ainsi que des charcuteries maigres ou dégraissées, tout en réduisant les quantités consommées (il n'est pas utile de consommer un pavé de bœuf qui recouvrira la moitié de l'assiette) et de mettre au moins deux fois par semaine du poisson à son menu.

Riches en protéines, une à deux fois par jour, en quantité inférieure à l'accompagnement. Ce qui veut dire toujours moins de viande que de légumes.

**L'avant dernier étage de la pyramide concerne les matières grasses** visibles. Celles-ci sont riches en lipides et apportent de la vitamine E. Un peu à chaque repas, privilégier de préférence des huiles végétales (colza, olive, tournesol, oléisol, ...) pour leur profil intéressant en acides gras. Attention aux graisses cachées souvent présentes dans les viennoiseries et biscuits industriels



**Les occasionnels, dernier étage de la pyramide**, font également partie de l'alimentation équilibrée. Ce sont des aliments non indispensables, on les consomme pour le plaisir. Il suffit de ne pas en consommer trop fréquemment car comme disait Voltaire: « Usez, n'abusez pas; ni l'abstinence, ni l'excès ne rendent un homme heureux ».

#### **Le sel :**

Limiter la consommation, n'en rajoutez pas trop... Dans l'eau de cuisson ou avant d'avoir goûté un plat.

**Pratiquer quotidiennement 30 minutes d'activité physique** afin de voir apparaître des effets bénéfiques pour la santé.

On voit souvent l'activité physique comme le fait de courir un marathon, de faire du fitness en salle ou de faire le 500 mètres nage libre mais ce terme englobe beaucoup plus d'activités que cela. Il peut simplement s'agir, par exemple, de prendre les escaliers au bureau ou à l'école plutôt que l'ascenseur, de promener son chien, de faire une balade au parc ou dans la campagne, d'aller à pied pour conduire son enfant à l'école si celle-ci est proche du domicile, plutôt que de prendre la voiture, ... Tous ces gestes anodins, mis bout à bout, permettent en deux temps, trois mouvements, de parvenir à cet objectif de 30 minutes d'activité modérée par jour.

#### **La quantité d'aliments :**

**La pyramide nous informe sur les quantités d'aliments** recommandées pour une journée. Celles-ci sont calculées pour des adultes en bonne santé, pratiquant une activité physique faible à modérée (1800 à 2500 kcal).

#### **Quels aliments choisir ?**

Consommer du poisson à raison de deux fois par semaine (il contient des «bonnes» graisses insaturées, garantes d'un cœur vaillant) et donnez la préférence aux viandes maigres (Blanc Bleu Belge, mignonnettes de porc, poulet sans peau,...), tout en veillant à réduire la quantité consommée (un steak ne doit pas ressembler à un pavé de Paris-Roubaix).

Opter pour des fruits et des légumes colorés à bonne maturité (et de saison) est gage d'un apport en antioxydants (caroténoïdes, polyphénols, flavonoïdes), qui sont des nutriments protecteurs.

Boire du lait demi-écrémé et choisir des produits laitiers en version allégée réduit la quantité de graisses apportée quotidiennement par les éléments de cette famille.

Abuser de légumes et d'herbes aromatiques fraîches. Elles recèlent des vitamines et des minéraux antioxydants comme les vitamines C et B9 ou le sélénium. Elles agrémentent la présentation et la saveur des préparations, sans apport calorique supplémentaire.

