

**Health  
and  
Food**

[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

# VISIO

Réalisé avec la collaboration de l'APAQ-W

## Nouvel écri pour la pyramide alimentaire



**La science de la nutrition évolue de manière spectaculaire et les modèles alimentaires qui illustrent ses recommandations doivent lui emboîter le pas. La Pyramide Alimentaire est assurément le porte-drapeau de l'équilibre alimentaire en Belgique. L'Institut Paul Lambin (Haute Ecole Léonard de Vinci) et Diffu-Sciences en propose aujourd'hui une nouvelle mouture, plus en phase avec les réalités nutritionnelles actuelles.**



La Pyramide Alimentaire, on est souvent pour ou contre. Pour, car elle introduit de manière ludique et imagée la notion de familles alimentaires et érige un rapport de force entre ces mêmes familles. En clair, au sein de la Pyramide Alimentaire, rien n'est interdit, on peut manger de tout, tout est simplement une question de proportions et de fréquence de consommation. Ses détracteurs lui reprochent, par contre, une trop grande valorisation des céréales et des féculents. Il s'agit le plus souvent de partisans du régime «low carb», un concept venu en droite ligne des Etats-Unis et qui prône une alimentation pauvre en glucides. Cette conception de l'alimentation s'essouffle aujourd'hui en Europe, à la lumière de données discordantes sur son intérêt pour la santé, et ne traduit pas, de toute manière, les recommandations nutritionnelles de l'Organisation Mondiale de la Santé.

### **Une base, un sommet**

Pourquoi une nouvelle pyramide alimentaire alors que les recommandations nutritionnelles n'ont pas subi de bouleversements majeurs au cours de ces dernières années? Simplement parce que cet outil, aussi pratique soit-il, exprime difficilement pour le profane les quantités à consommer par jour, sans l'éclairage du diététicien. D'où la nécessité de parler désormais non plus de quantité, mais bien de fréquence de consommation journalière, dans le cadre, précisons-le, d'une alimentation équilibrée, sans régime particulier. Le principe de sa lecture reste cependant identique:

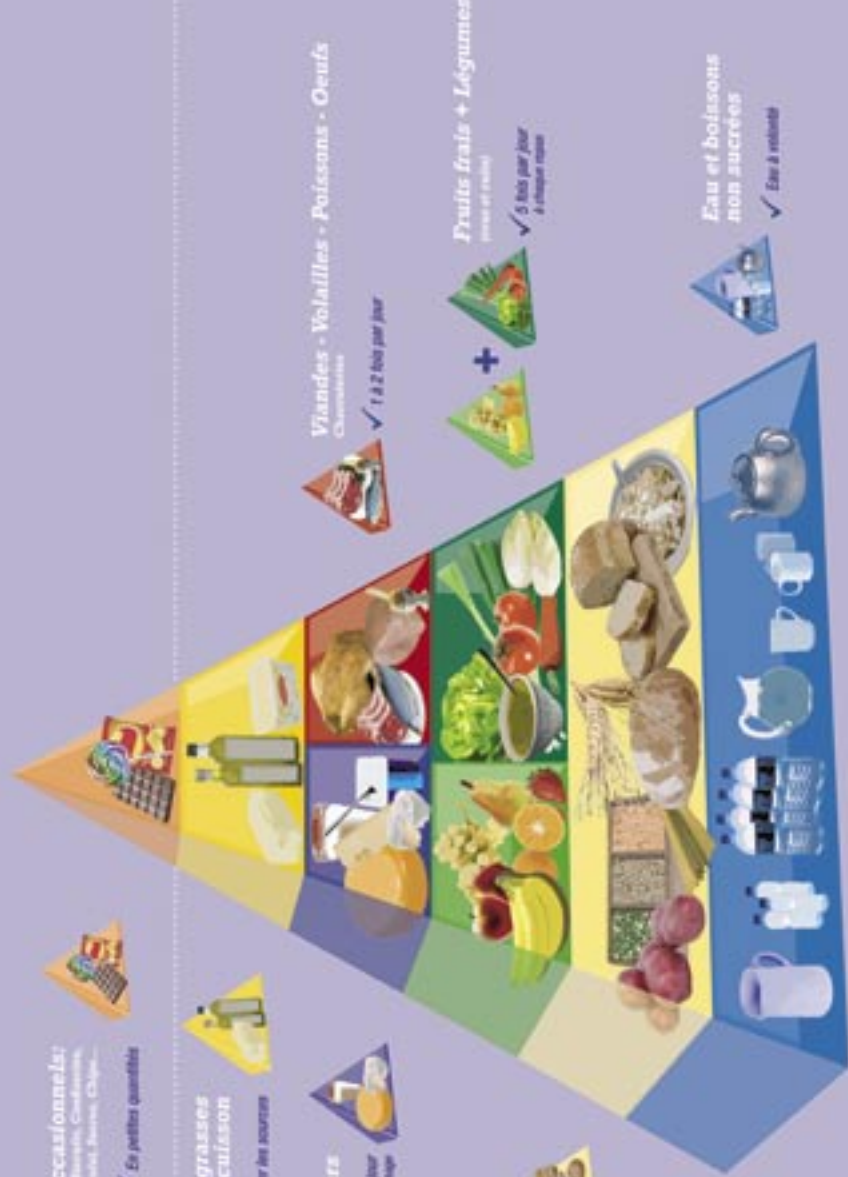
plus on arpente la pyramide vers son sommet, plus le poids de la famille dans notre assiette ou dans le verre diminue. La Pyramide Alimentaire autorise donc la consommation de chocolat ou d'autres produits sucrés, mais dans des proportions beaucoup plus faibles que celles des féculents ou des fruits et légumes, par exemple. Si cette option n'est pas respectée, c'est tout l'édifice qui se fragilise et l'alimentation qui perd son juste équilibre.

### Manger et... bouger

Autre nouveauté graphique, l'introduction de l'activité physique, mais en dehors de la pyramide alimentaire, qui concerne avant tout ce que nous mettons dans notre assiette. L'activité physique est devenue indissociable de la nutrition, car pour améliorer l'état nutritionnel, il faut certes agir sur le comportement alimentaire (ce qui «entre» dans notre corps), mais également les dépenses énergétiques (ce qui en «sort»). Or, l'évolution de notre mode de vie (la voiture omnipotente, l'urbanisation, l'industrialisation, la mécanisation, ...) fait que nous sommes devenus extrêmement sédentaires et dépendants de ce que certains experts appellent «la loi du moindre effort». Lutter contre les comportements sédentaires (regarder la télévision, travailler à l'ordinateur, être assis et couché...) et être plus actif physiquement (la marche, le jeu avec les enfants, jardiner... et le sport) constituent des priorités de santé publique. Pas besoin de se muer en champion des courts ou de faire du sport intensif, le premier objectif est de bouger plus au quotidien et d'augmenter nos dépenses énergétiques pour diminuer considérablement le risque de maladie. Dans l'idéal, mieux vaut privilégier l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour que de pratiquer un sport de manière intensive une seule fois par semaine, car les bienfaits pour la santé ne sont pas les mêmes. De plus, être sportif une fois ne garantit pas une vie



# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



## Occasionnels:

Gâteaux, Bonbons, Condiments,  
Chocolat, Saucres, Chips...

✓ *En petites quantités*

## Matières grasses Tartinables et de cuisson

✓ *Peu et varier les sources*

## Produits laitiers

✓ *2 à 3 fois par jour  
dont 1 à 2 fromage*

## Pain - Pommes de terre Céréales (riz, blé, maïs...) Pâtes - Légumineuses

✓ *A chaque repas  
de préférence complet*

## Vianades - Volailles - Poissons - Oeufs

Charcuteries

✓ *1 à 2 fois par jour*

## Fruits frais + Légumes

(crus et cuits)

✓ *5 fois par jour  
à chaque repas*

## Eau et boissons non sucrées

✓ *Essai à volonté*



## Activité physique

✓ *30 min. de marche rapide (ou équivalent) par jour*



moins sédentaire les autres jours de la semaine. C'est précisément pour insister sur cet aspect que sont représentées surtout des activités faciles à intégrer dans la vie de tous les jours, comme la marche, monter des escaliers et même promener un chien.

### Au fond, de l'eau



Le socle de la pyramide alimentaire baigne dans la seule boisson réellement indispensable à notre organisme: l'eau. Boire de l'eau comprend aussi les boissons non sucrées comme le café, le thé, les tisanes, avec certaines nuances, et les boissons dépourvues de saveur sucrée, ce qui exclut dès lors les boissons «light». Pourquoi? Car ce type de breuvage, et dans une moindre mesure le café, ne peut être assimilé à de l'eau «pure», quelle soit en bouteille ou du robinet. Conditionnées par des doses journalières admissibles pour les uns (en raison de la présence d'édulcorants), riches en caféines pour les autres, les boissons autres que l'eau ne peuvent être bues à volonté. Par ailleurs, l'eau, grâce à la place qu'elle occupe dans l'estomac et en raison de son apport calorique nul, s'inscrit comme la boisson de l'équilibre par excellence et le meilleur compromis pour le développement du goût chez l'enfant.



### Céréales et féculents au grand complet!

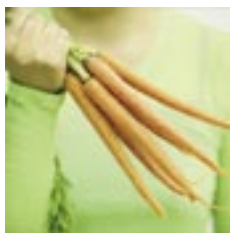


Les céréales (pain, pâtes, riz) et les féculents (pommes de terre, légumes secs) constituent l'étage suivant de la pyramide alimentaire et, sans conteste, le niveau à consolider. En effet, riches en glucides complexes, ces aliments sont les principaux pourvoyeurs d'énergie de l'organisme au sein

d'une alimentation équilibrée. Pour faire simple, ils représentent dans l'absolu le plus grand compartiment dans notre assiette, ce qui est malheureusement loin d'être le cas à l'heure actuelle. D'où le message «A chaque repas» pour réassurer la place de cette famille alimentaire au moins aux 3 repas principaux de la journée. Petite différence, mais elle est importante, par rapport à la version précédente de la pyramide alimentaire, l'emphase est mise ici sur les produits céréaliers complets (pain complet, pâtes et riz complets...), dont le profil nutritionnel et les avantages pour la santé sont de mieux en mieux documentés, en comparaison de leurs homologues raffinés (pain blanc, riz blanc...).

### Fruit et légumes : 5 fois par jour

L'Organisation Mondiale de la Santé a fait de l'augmentation de la consommation de fruits et légumes une de ses priorités majeures pour l'avenir. Selon cette autorité, l'objectif à atteindre se situe entre 400 et 800 g par jour, sans autre précision sur la répartition entre les fruits et les légumes. Mais logiquement, il faut manger davantage de légumes que de fruits. 400 g par jour? Déjà une montagne à franchir pour de nombreux Belges, qui sont des petits mangeurs de fruits et légumes. Un obstacle qui n'est cependant pas aussi insurmontable. C'est en tout cas que veut laisser transparaître le message «5 fois par jour» et «à chaque repas», inspiré du «5 par jour» qui est utilisé dans plusieurs pays, et qui correspond à 5 fois 80 g (partie comestible) pour atteindre les 400. 5 fois par jour, c'est aller bien au-delà de la seule dimension des 3 repas principaux: il en faut certes à chaque repas, et même à plusieurs reprises lors d'un même repas, et en diversifiant les sources (ex. soupe de légumes en entrée puis fruit en dessert, crudités puis légumes cuits, fruit en collation, etc.).



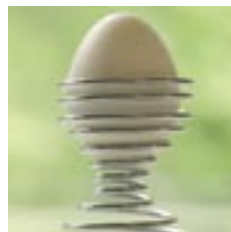
## Produits laitiers : + pour tout le monde!

La récente Enquête de Consommation Alimentaire de 2004 a révélé que tous les Belges, quels que soient leur âge et leur sexe, ont des apports insuffisants en calcium, ce qui exprime une consommation non satisfaisante de laitages. Or, pour atteindre les apports recommandés en calcium, les produits laitiers doivent être consommés au moins 2 fois par jour chez les adultes et 3 fois par jour par ceux qui en ont le plus besoin (les adolescents, les femmes à partir de la ménopause, les femmes enceintes et allaitantes, les personnes âgées). D'où le message «2 à 3 fois par jour»! Petite précision: un des événements de consommation doit comporter du fromage, une source abondante de calcium, par ailleurs pauvre en sucres ajoutés (à l'opposé des desserts lactés ou de certains yaourts).



## Viande, volaille, poissons, œufs, charcuterie: de la modération!

Trop souvent, ces sources de protéines animales, certes très précieuses, occupent une trop grande place dans notre assiette. Le message «1 à 2 fois par jour» revient justement sur cet aspect et attire l'attention sur le fait qu'ils ne doivent pas être présents à tous les repas et qu'il importe de jouer sur l'alternance, en privilégiant les variétés et morceaux maigres.



## Matières grasses : la main légère à table et en cuisinant

Le moins possible, tel est le message prioritaire. Cette famille doit être discrètement présente et son utilisation doit reposer sur l'alternance, en privilégiant les matières grasses d'origine végétale, allégées et riches en oméga-3 (huiles à base de noix, soja, colza, lin, par exemple). Mais ici encore il n'y a pas d'interdit, et même le



beurre peut être consommé, à condition que ce soit avec parcimonie.

### Les «occasionnels» : ils portent bien leur nom!

Le fait qu'ils soient présents au sommet de la pyramide reflète bien qu'ils ne sont pas indispensables à l'équilibre alimentaire. Ils font cependant partie des plaisirs. Plutôt que de les interdire, ce qui fait figure d'utopie, mieux vaut apprendre à bien les gérer et y trouver une source de plaisir, comme par ailleurs à tous les autres étages de la pyramide alimentaire. Le terme «occasionnels» fait référence à une notion de fréquence de consommation nettement plus espacée que pour les autres familles alimentaires. A ce message, s'ajoute la notion de modération, traduite par les vocables «en petites quantités». Ici, pas de stigmatisation, mais une réaffirmation de leur place au sein de l'alimentation équilibrée, puisqu'ils véhiculent, ne l'oublions, de grandes quantités de graisses et de sucres, sans apporter bien souvent d'autres nutriments utiles à l'organisme.



### L'alcool : 1 à 2 verres

Les recommandations n'ont pas changé: la pratique tolère quotidiennement 1 à 2 verres de bière (type pils) ou de vin. Au-delà, le risque est grand pour la santé et la mobilité. L'alcool n'est cependant pas repris dans le visuel de base de la pyramide, pour deux raisons: afin que le modèle puisse s'appliquer à une cible plus large comme les enfants, et pas uniquement aux adultes, mais aussi pour ne pas inciter les abstinentes à sa consommation.

Health and Food FOCUS  
est un supplément de Health and Food,  
bimestriel destiné au corps médical,  
une publication de Sciences Today

Editeur responsable :  
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17  
1332 GENVAL  
BELGIUM  
Tel/Fax 02/653.21.58  
www.healthandfood.be

Reproduction interdite  
sauf accord de l'éditeur

**Health  
and  
Food**  
www.healthandfood.be

