

Le petit guide de la Pyramide Alimentaire



Health and Food FOCUS est un dossier de

Health and Food, bulletin nutritionnel destiné au corps médical, une publication de

Sciences Today - Editeur responsable: Philippe Delacuvellerie,

Rue de la Fontaine 3, B-1350 NODUWEZ - BELGIUM - Tel 02/653.21.58 -

Fax 02/652.01.84 - Reproduction interdite sauf accord de l'éditeur.

«Dis mois ce que tu manges, je te dirais qui tu es»



Chacun sait qu'une alimentation saine et variée assure l'équilibre alimentaire et joue, dès le plus jeune âge, un rôle capital dans le maintien d'une bonne santé. Nos habitudes alimentaires sont pourtant loin d'être satisfaisantes : nous mangeons mal et trop gras. Les graisses que nous avalons quotidiennement interviennent pour 42 % dans l'apport calorique, alors que celui-ci ne devrait pas dépasser les 30%. Si la

quantité de graisses consommées est pointée du doigt, la qualité est également remise en cause. La majorité des graisses ingérées sont des graisses saturées, dont l'excès favorise les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.



Le saviez-vous ?

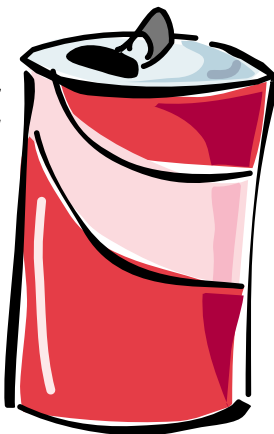
Le pain, les pâtes et les pommes de terre ne font pas grossir ! C'est la façon de les accommoder ou de les accompagner qui déséquilibre l'alimentation et provoque le dépit de la plus robuste des «romaines». Ainsi, les frites contiennent 16 % de graisses, les chips 45 %, les croquettes 13%, la purée 4%... alors que les pommes de terre nature n'en contiennent pas plus de 0.1% !



L'apport est aussi bien excessif dans les graisses « visibles » (matières grasses à tartiner et de cuisson) que dans les graisses « cachées » (i.e. contenues dans les aliments ou les préparations tels que la viande, les charcuteries, les pâtisseries, les chips,...).

Les jeunes gastronomes ne dérogent pas à la règle du «deux poids, deux mesures... de trop». Ainsi, l'apport de limonades et d'autres lunchs sucrés est souvent élevé, là où les collations ne devraient représenter idéalement que maximum 15 % de l'apport énergétique quotidien. La «fast-food mania» est également devenue un véritable phénomène de société, en témoignent l'affluence de population, jeune ou moins jeune, dans de tels établissements et ce à toutes les heures de la journée.

On sait quoi faire... mais on peut nettement mieux faire ! Comme dirait La Fontaine "Rien de trop est un point dont on parle sans cesse et qu'on observe point".



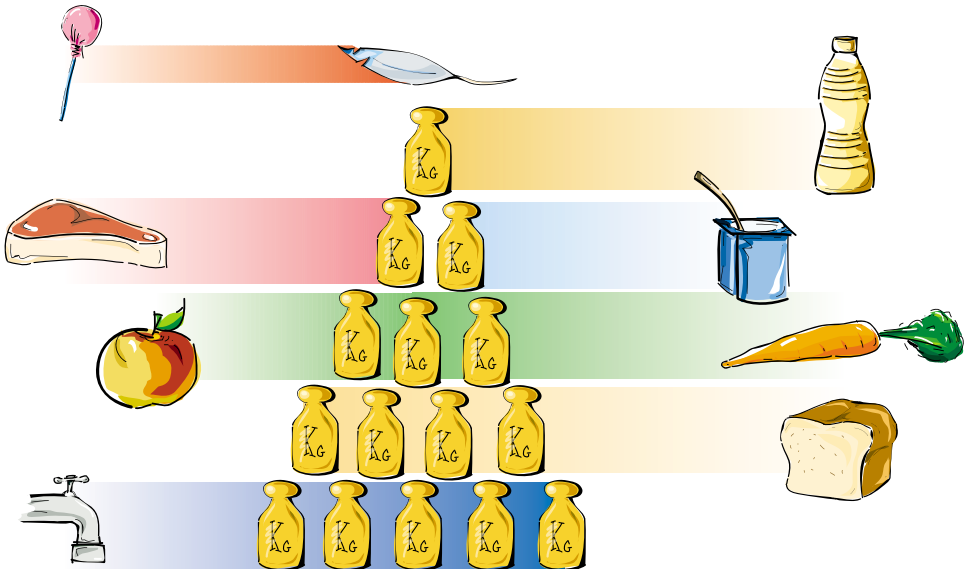
Une pyramide, un rapport de forces

Les réticences surgissent rapidement lorsque l'on parle de modifier l'alimentation : on imagine des changements difficiles, fastidieux, monotones... En fait, il n'en est rien ! Des outils pratiques ont fleuri depuis plusieurs années et sont aptes à traduire dans l'assiette le plus ardu des discours nutritionnels.

Si les recommandations suivent les mêmes lignes conductrices, le graphisme a, lui, sensiblement évolué. Les formes circulaires et le trèfle à quatre feuilles ont laissé place au concept pyramidal, originaire des Etats-Unis. Chez nous, c'est cette approche « tridimensionnelle » de notre alimentation qui a été retenue dans « La Pyramide Alimentaire », élaborée conjointement par la section diététique de l'Institut Paul Lambin et Diffu-Sciences. Elle présente l'avantage d'ériger un rapport de forces entre les groupes d'aliments.

Au pied de la pyramide, sur un socle « aquatique », on retrouve l'élément quantitativement le plus important : les sources d'amidon (céréales, légumineuses, pains, pommes de terre, pâtes, riz). Premiers messages qui balayent certaines idées reçues, non, la consommation de ces aliments ne doit pas être limitée et les légumineuses ne sont pas des aliments que l'on ne mange seulement qu'en tant de guerre ou de vaches maigres !

Plus on arpente la pyramide vers son point culminant, plus il convient de réduire la quantité d'aliments consommée. Au sommet, nous retrouvons ainsi les aliments qui ne sont pas indispensables à notre équilibre nutritionnel, mais qui titillent plutôt nos papilles gustatives (gâteaux, biscuits, confiseries, chocolat, ...). Toutefois, aucun aliment n'est interdit, tout se résume à une question de quantités et de fréquences de consommation.



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

A L'OCCASION, EN PETITES QUANTITES

DIVERS

Gateaux - Biscuits - Confiseries
Chocolat - Sucres - Chips...

MATIERES GRASSES TARTINABLES ET DE CUISSON

• Peu et varier les sources

VIANDES - VOLAILLES POISSONS - OEUFS

Charcuteries
• 2 à 3 parts

FRUITS FRAIS

• 3 à 5 parts

PAINS - POMMES DE TERRE CEREALES (riz - maïs - blé...) PATES - LEGUMINEUSES

• 9 à 17 parts

BOISSONS
ALCOOLISEES
• 0 à 2 verres



PRODUITS LAITIERS

• 2 à 3 parts
dont: 1 x Lait ou yaourt
1 x Fromage

LEGUMES (+ herbes aromatiques)

• 5 à 7 parts
Crus et cuits

EAU

TOUS LES JOURS

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE : PARTS & PORTIONS

FECULENTS

1 part =

- 80 g de pomme de terre ou purée (soit le volume d'un gros œuf)
- 30 g de pain (divers) ou 1 tranche de pain carré (800 g)
- 20 g de céréales "petit déjeuner" ou 1 petite boîte ou 5 c-à-s de corn flakes ou 4 c-à-s de céréales chocolatées ou 2 c-à-s de muesli
- 50 g de riz cuit ou 2 c-à-s ou 50 g de blé cuit ou 50 g de semoule de blé cuit ou 50 g de pâtes cuites ou le volume d'une balle de tennis
- 1/2 pistolet ou 1/2 pitto ou 4 cm de baguette (de 250 g)
- 60 g de légumineuses cuites ou 2 c-à-s bombées
- 2 biscottes
- 3 cracottes

PORTIONS CONSEILLEES

PAR JOUR

- Exemples :
- 2 pistolets (4 parts) + 1 portion de p.d.t. nature ou p.d.t. ou 4 c-à-s de purée (2 parts) + 3 tranches de pain (3 parts) ou
 - 3 tr. de pain (3 parts) + 6 c-à-s de riz cuit + 200 g de pâtes cuites ou 80 g de pâtes pesées crues (4 parts) ou
 - 10 c-à-s de corn flakes (2 parts) + 2 sandwiches de pain français (8 parts) + 8 c-à-s de riz cuit (4 parts)

FRUITS

1 part =

- 3 mandarines ou 3 prunes ou 1/2 grosse orange ou 1 petite orange
- 1/2 pamplemousse ou 1/2 petit melon
- 1/2 pomme ou 1/2 poire ou 1/2 banane
- 1 pêche ou 1 nectarine ou 1 kiwi
- 1 douzaine de fraises (150 g)
- 75 g de raisins ou une grappe comme une balle de tennis
- +/- 10 cerises
- 100 ml de jus de fruits ou 1/2 verre

PORTIONS CONSEILLEES

PAR JOUR

- 2 à 3 portions différentes
- Exemples :
- 15 cerises + 1 nectarine (2,5 parts) ou
 - 1 banane moyenne + 1 kiwi (3 parts) ou
 - 1 litre de jus de pamplemousse + 1/2 petit melon (3 parts) ou
 - 1 litre de jus de pomme + 1 orange (4 parts) ou
 - 3 mandarines + 1 grosse pomme + le jus d'1 orange (4 parts) ou
 - 1 banane + 1 poire (4 parts) ou
 - 1 kiwi + 1 banane + 1 nectarine + 1 pomme (5 parts)

LEGUMES

1 part =

- 100 ml de potage ou de jus de légumes ou 1 louche ou 1/2 bol
- 100 à 125 g de scarole (2 c-à-s), de chou-fleur ou de brocoli (1 à 2 bouquets), de courgette (2 c-à-s), de champignons (10 petits), d'épinards hachés (2 à 3 c-à-s), de chicon (1 pièce), de pointes d'asperges (15 p.), 1 tomate (comme une balle de tennis),
- 75 g de carottes (2 c-à-s), de chou haché (comme une balle de tennis), d'aubergine (1/2), de tomate palée (comme une balle de tennis)
- 50 g de chou de Bruxelles (5 pièces), de porreau coupé (2 c-à-s), de fenouil (1/2 petit bulbe), de fonds d'artichaut (2 pièces), de céleri-rave (2 à 3 c-à-s),

PORTIONS CONSEILLEES

PAR JOUR

- 1 portion de 2 à 3 parts de légumes cuits 2 fois par jour + au moins une part de légumes crus = 3 à 4 portions
- A volonté** : verdure et herbes aromatiques fraîches et crues.
- "privilégiez les légumes de saison"
- Exemples :
- 1 portion de 3 à 4 bouquets de chou-fleur (2 parts) + 1 bol de potage de légumes (2 parts) + 1 portion de 3 c-à-s de céleri-rave râpé (1 part) ou
 - 1 portion de 4 c-à-s de courgettes ou haricots verts cuits (2 parts) + 1 portion de 2 à 3 champignons braisés (2 à 3 parts) + 1 portion de 3 à 4 c-à-s de carottes râpées (2 part) ou
 - 1 portion de 6 c-à-s d'épinards étuvés (2 parts) + 1 portion de 15 petits champignons braisés (1,5 part) + 1 bol de potage de légumes (2 parts) + 1 salade de tomate (1,5 part)

VIANDES-VOLAILLES-POISSONS-OEUFS

1 part =

- 50 g de viande ou volaille ou poisson
- 2 petits œufs (S)
- 2 tranches de filet d'Anvers
- 1/2 boîte de thon (boîte 125 g)
- 3 à 4 fines tranches de saucisson
- 2 tranches d'albot ou de saumon fumés (pré-tranchés)
- 1 filet de truite fumée
- 3 batonnets de surimi
- 4 c-à-s de dés de Quorn ou 5 c-à-s de Quorn haché (80 g) ou 1 filet de Quorn
- 1/2 escalope ou 1/2 burger ou 2 saucisses de soja (50 g)
- 125 g de tofu

PORTIONS CONSEILLEES

PAR JOUR

- Exemples :
- 1 steak ou 1 côte de porc ou 1 daube de saumon de 150 g (3 parts) ou
 - 1 portion de viande tranchée, d'émincé, d'escalope ou de sauté de 50 à 100 g (2 parts).
- Suggestion de fréquences hebdomadaires :
- 2 x poisson - 2 x volaille - 1 x viande blanche - 1 x viande rouge
 - 1 x viande hachée
- Une alternative végétarienne au choix

PRODUITS LAITIERS

1 part =

- 1 verre de lait de 250 ml
- 2 godets de yaourt (soit 250 ml)
- 1 ravier de fromage blanc (100 g)
- 30 à 40 g de fromages à pâte dure, molle, à croûte fleurie
- 30 g de fromage râpé ou 3 c-à-s ou le volume d'un œuf
- 70 g de fromage frais ou 3 c-à-s
- 1 tranche de Gouda
- 2 doigts de Gouda
- 1 tranche d'Affligem
- 1 portion individuelle de bleu
- 1/6 de Pont l'Évêque
- 1/8 à 1/6 de Camembert
- 4 pointes de couteau de fromage frais aux herbes
- 2 tranches de bûche St Maure
- 1 languette d'emmental en bloc
- 2 tranchettes de fromage fondu

PORTIONS CONSEILLEES

PAR JOUR

- Au minimum 1 laitage (lait-yaourt) et 1 fromage à pâte dure ou à pâte molle.
- Au cours de la croissance, de la grossesse et à partir de 60 ans : 3 portions par jour (1 laitage + 1 fromage + 1 part au choix).

MATIERES GRASSES AJOUTEES

1 part =

- 1 c-à-c d'huile (varier les sources)
- 1 c-à-c rase de margarine ou de beurre (ou une petite pointe de couteau)
- 1 c-à-c rase de mayonnaise
- 1 c-à-c bombée de minarine ou de beurre demi-écrémé ou 1 grosse pointe de couteau
- 1 c-à-s de crème (33 % MG)
- 1 c-à-s rase de mayonnaise allégée

PORTIONS CONSEILLEES

PAR JOUR

- Jusqu'à 7 à 10 parts par jour dont :
- 4 à 6 parts d'huiles
 - 3 à 4 parts au choix
- * Représentent jusqu'à 30 % de l'apport lipidique total.



Part = quantité d'aliment calculée au départ de sa composition nutritionnelle



Portion = quantité d'aliment recommandée dans l'assiette (sur base des parts)

Des parts et des portions...

Escalier après escalier, la pyramide renseigne une kyrielle d'information sur les quantités recommandées d'aliments. Celles-ci sont ajustées pour des adultes Belges en bonne santé, qui ont une activité physique faible à modérée (1800 à 3000 kcal). Les différents groupes d'aliments ou familles alimentaires ont des apports qui leur sont spécifiques.

A ce stade, interviennent deux notions fondamentales, qu'il est capital de bien saisir : les parts et les portions. Les «parts» constituent des quantités d'aliments calculées au départ de leur composition nutritionnelle (la teneur en nutriments), pour couvrir les besoins de la population. Elles sont interchangeables au sein d'une même famille. Ex. : chaque part du groupe des produits laitiers apporte chacune 225 mg de calcium (1 part = 1 verre de lait ou 30 g de fromage à pâte dure).

Ces parts sont ensuite converties en «portions», qui traduisent ce que l'on retrouve dans l'assiette. Une part de la catégorie viande/volaille/poisson/œufs correspond ainsi à 50 g. C'est le poids d'une portion d'œuf à la coque (1 portion = 1 part), mais lorsque vous achetez une côte de porc, il s'agit d'une portion de trois parts (1 portion = 3 parts), soit l'apport quotidien de la famille de l'aliment.

Ces deux notions sont importantes pour éviter les confusions. Une banane est différente d'une mandarine en terme de parts, même s'il s'agit là de deux fruits. En effet, une banane moyenne contient environ 28 g de sucres, contre 4,5 g seulement pour une mandarine. Il faut donc 6 mandarines pour apporter la même quantité de sucres qu'une banane.

1 FRUIT \neq 1 FRUIT

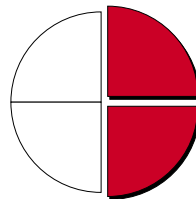


+/-



28 g

=



2 parts

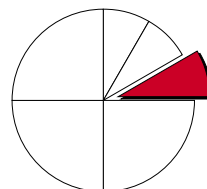


=



4,5 g

=



1/3 part

Au-delà des chiffres, que choisir ?

- *Consommez 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).*
- *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. Des fromages allégés comme le Nazareth light, la Boulette de Huy, le St Martin light, le Looka sont autant d'alternatives légères et savoureuses, et tout aussi riches en calcium.*
- *Opter pour des fruits et des légumes colorés à bonne maturité (et de saison) est gage d'un apport en antioxydants (caroténoïdes, polyphénols, flavonoïdes), des nutriments protecteurs.*
- *Abusez 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.*
- *Choisissez de préférence des céréales complètes (pain, pâtes et riz). C'est moins fade et plus riches en fibres, en vitamines du groupe B et en minéraux. Pensez aux légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois cassés ...), ces oubliées de l'histoire, pour leur teneur en fibres, en glucides complexes et en graisses polyinsaturées. Les pommes de terre ont également beaucoup de saveurs au naturel (Corne de Gattes, Nicolas, Charlotte,...).*
- *Variez le choix des matières grasses visibles et faites la part belle aux huiles végétales (olive, tournesol, maïs, soja,...).*
- *Les «extras» (viennoiseries, chocolat,...) font partie de la vie sociale. Consommés de façon occasionnelle, ces aliments de «plaisir» sont compatibles avec les fondements d'une alimentation «pyramidale» équilibrée.*
- *Enfin, comme «Bob», buvez tous les jours un litre et demi d'eau et limitez les apports caloriques superflus (sodas et alcool).*

Le saviez-vous ?

Pour une meilleure gestion qualitative de l'apport en protéines et en lipides, les fréquences hebdomadaires suivantes sont conseillées : 2 x du poisson – 2 x de la volaille – 1 x une viande blanche (porc et veau) – 1 x une viande rouge (bœuf, mouton) – 1 x une viande hachée et/ou une fois par semaine, l'usage de produits dit de «viande végétale» tels que le quorn, le tofu,...



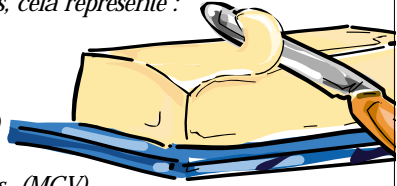
En pratique

Le jeu des parts alimentaires aboutit à l'élaboration des portions qui doivent permettre d'atteindre les besoins énergétiques ainsi qu'une bonne répartition nutritionnelle.

Prenons l'exemple de Mathieu, un élève du secondaire âgé de 16 ans, sportif dans l'âme comme la plupart des adolescents de son âge. Ses besoins énergétiques sont tributaires de sa croissance et sont de l'ordre de 3000 kcal. En termes de parts, cela représente :

- 17 parts de féculents
- 5 parts de fruits
- 7 parts de légumes
- 2,5-3 parts de Viande/volaille/poisson/œufs (VVPO)
- 3 parts de produits laitiers
- 9-10 parts de matières grasses visibles ou ajoutées (MGV).

La qualité est assurée si Mathieu consomme 5-6 parts sous formes d'huile et 3-4 parts au choix parmi les margarines, les minarines, le beurre, le beurre demi-écrémé et la crème.



Une journée type de Mathieu pourrait ressembler à celle-ci :

Au petit déjeuner :

- 3 pistolets ou 4 tranches de pain gris
- 1 c à s de fromage blanc mi-gras aux fruits
- 1 grand verre de lait entier (250 ml)
- 1 verre de jus d'orange (200 ml)
- 2 c à c de beurre
- 3 c à c de miel

Soit 6 parts de féculents
1 part de p. laitiers
1 part de p. laitiers
2 parts de fruits
2 parts de MGV

Au dîner :

- 1 bol de potage (250 ml)
- 1 morceau de baguette (12 cm)
- 1 truite (250 g)
- 3 c à c d'huile de colza
- 5 c à s d'épinards étuvés
- 1 c à s de crème allégée
- 3 pommes de terre moyennes (240 g)
- 150 g de fraises
- 1 c à c de sucre
- 2 verres d'eau

Soit 2,5 parts de légumes
3 part de féculents
2,5 parts de VVPO
3 parts de MGV
2 parts de légumes
1 parts de MGV
3 parts de féculents
1 part de fruits

Au goûter :

- 1 brownies au chocolat
- 2 verres d'eau

Au souper :

- Pâtes (100 g poids sec)
- 1/2 boule de mozzarella allégée
- 2 tomates (300 g)
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 pomme (200 g)
- Olives marinées (40 g)
- Basilic
- 1 verre d'eau

Soit 5 parts de féculents
1 part de p. laitiers
3 part de légumes
3 parts de MGV
2 parts de fruits

Faites le compte, tout y est. Alors, à vous de jouer !