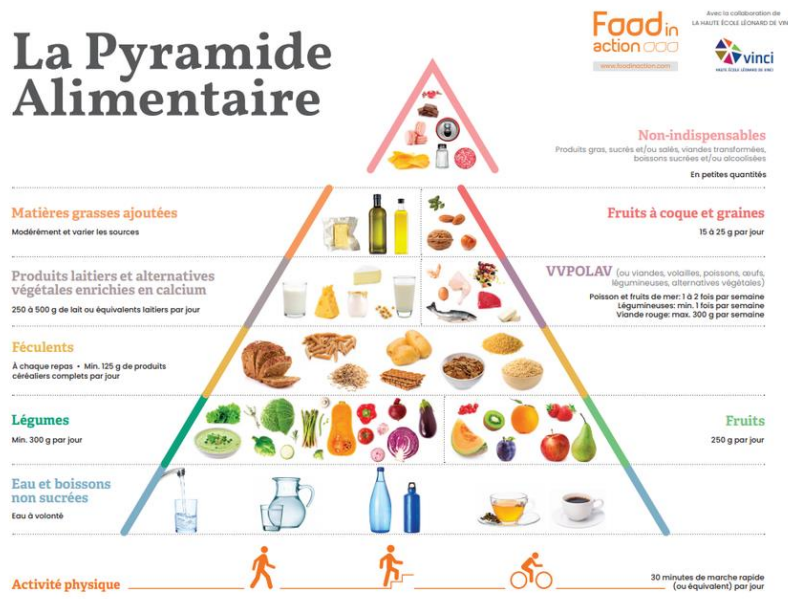


LA NOUVELLE PYRAMIDE ALIMENTAIRE : DE LA SANTÉ À LA DURABILITÉ

Vous l'avez sans doute déjà vue passer, la nouvelle pyramide alimentaire, plus équilibrée et plus durable, est née chez Food in Action, le site dédié aux professionnels de la nutrition, avec la collaboration de la Haute Ecole Léonard de Vinci.

Les concepteurs l'ont voulue plus en phase avec les enjeux actuels de durabilité et de recommandations alimentaires en Belgique. Elle tient mieux compte des habitudes alimentaires et des modes de consommation.



COMMENT LA LIRE EN FAISANT LE LIEN ENTRE ALIMENTATION ET SANTÉ ?

Le dessus de la pyramide s'est détaché de sa base pour mieux faire comprendre visuellement que ces aliments n'étaient pas essentiels.

Le lien entre l'alimentation et la santé est explicite. Ainsi, le sel, responsable d'hypertension et de maladies cardiovasculaires et rénales, devient non indispensable. En outre, le diminuer est la **13^{ème} priorité** des nouvelles recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé (< 5g/jour chez les adultes).

La **priorité n°1** est de consommer plus de **produits céréaliers COMPLETS** (>125g/jour), bien représentés au troisième étage de la pyramide. Le produit complet représente le grain et son enveloppe.

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE PRODUITS CÉRÉALIERS DE 100% GRAINS ENTIERS

CÉRÉALES À GRAINS ENTIERS

PAIN DE BLÉ 100%

PAIN DE SEIGLE

PAIN À GRAINS MULTIPLES (BLÉ, ORGE, SEIGLE)

FARINE DE BLÉ 100% (POUR LES PÂTISSERIES)

FARINE DE MAÏS ET DE SEIGLE

PÂTES ALIMENTAIRES DE BLÉ ENTIER

CÉRÉALE ENTIÈRE COMME LE MILLET, L'ORGE,

L'AVOINE, LE BOULGOUR, ETC...

LE RIZ ET AUTRES PÂTES BRUNES

Les **2èmes et 3èmes priorités** concernent les **fruits** (> 250g/j) et les **légumes** (> 300-400g/j), et la **4ème priorité**, les **légumineuses** (repris dans VVPOLAV) : lentilles de toutes les couleurs, petits pois, haricots secs, fèves, pois chiche, ... et ça suit au niveau production : en Belgique, en 2015, la production de légumineuses a augmenté de 30% ! Elles sont pauvres en matière grasse, ne contiennent pas de cholestérol et apportent une quantité significative de fibres alimentaires. Quel atout santé de choix !

Quant aux fruits et légumes, en Wallonie, 3% de la surface agricole utile est consacrée aux fruits et légumes. On peut raisonnablement penser qu'on a encore un peu de marge, alors n'hésitons plus !

Très logiquement, ils se retrouvent au deuxième étage de la nouvelle pyramide.

MANGER 300 GRAMMES DE LÉGUMES PAR JOUR, QU'EST-CE QUE ÇA REPRÉSENTE ? MANGER 250 GRAMMES DE FRUITS PAR JOUR, QU'EST-CE QUE ÇA REPRÉSENTE ?

1 CAROTTE : ENTRE 80 ET 130 GRAMMES
1 CHAMPIGNON : ENTRE 13 ET 18 GRAMMES
1 CONCOMBRE : ENTRE 300 ET 600 GRAMMES
1 POIVRON : EN MOYENNE 150 GRAMMES
1 TIGE DE RHUBARBE : ENVIRON 80 GRAMMES

1 FRAISE : ENTRE 13 ET 25 GRAMMES
1 POIRE : EN MOYENNE 130-150 GRAMMES
1 POMME : 100 GRAMMES
1 PRUNE : ENTRE 20 ET 90 GRAMMES

La **5ème priorité** évoque les **fruits à graines** et les **fruits à coques** qu'il faut consommer pour plus de 20g/jour (15-25 g). Ils sont intéressants pour leur bonne matière grasse, la richesse en fibres alimentaires et leur apport en vitamines et minéraux.

Noisettes, amandes, noix de coco, pignons de pin, noix, châtaignes, graines de courge, de tournesol, de chia, de lin, de sésame, de moutarde, de pavot, ... Le choix est vaste, les possibilités sont presque infinies pour enchanter sainement assiettes et papilles !

La **12ème priorité** concerne les graisses : apports trop faibles en « bonnes graisses » : les acides gras oméga 3 que l'on retrouve dans certains poissons, les noix, le lin et particulièrement son huile, ...

Dans la nouvelle pyramide, on retrouve au 5ème étage, à gauche, dans des contenants durables, les matières grasses ajoutées dont il faut user modérément et varier les sources.

Dans la nouvelle pyramide alimentaire, les **produits laitiers (lait, fromage, yaourt, ...)** représentent 250 à 500 g/jour, répondent à la **6ème priorité** d'augmenter les apports en calcium (950 mg/j) et en vitamine D. Essentielle pour la croissance, mais également pour les muscles et les transmissions nerveuses, la vitamine D joue également un rôle dans la régulation hormonale et la coagulation sanguine.

250 ML DE LAIT CORRESPONDENT ENVIRON À 2 YAOURTS DE 125 G,
À 100 G DE FROMAGE FRAIS OU 30-40 G DE FROMAGE À PÂTE DURE.

La **8ème priorité** parle de l'excès de viande rouge, représentée dans la nouvelle pyramide alimentaire au 4ème étage par le signe VVPOLAV (Viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales). Le maître-mot est de connaître la provenance de ces produits en les achetant localement, à la ferme, chez l'éleveur ou via une coopérative ou une filière locale rémunératrice. La viande sera meilleure, plus goûteuse, plus savoureuse, plus éthique et elle rémunérera mieux le producteur. Celle dont on connaît la provenance a tellement d'avantages ! Vous pourrez y découvrir le mode d'élevage de l'animal, bénéficier

d'un contact direct avec le producteur, et en prime, vous pourrez discuter sur les produits et sur le choix des morceaux de viande... et même découvrir quelques recettes ! Les viandes « transformées » sont évidemment à éviter (plats industriels, notamment).

SELON FOOD IN ACTION ET LE CONSEIL SUPÉRIEUR POUR LA SANTÉ, POUR LA BELGIQUE, EN 2019, LES RISQUES ALIMENTAIRES LIÉS À LA CONSOMMATION INSUFFISANTE DE CÉRÉALES COMPLÈTES SONT ASSOCIÉS À UNE PERTE D'ANNÉES DE VIE EN BONNE SANTÉ 16 X SUPÉRIEURE À CELLE ENGENDRÉE PAR LA CONSOMMATION EXCESSIVE DE VIANDE ROUGE.

La base de la pyramide reste l'apport d'eau et de boissons non sucrées toujours dans des contenants en verre, et qui est en lien avec la **10^{ème} priorité** (buvez le moins possible de boissons contenant des sucres ajoutés).

L'activité physique n'est pas en reste et court tout au long de la base de la pyramide en rappelant le minimum de 30 minutes de marche rapide par jour (ou équivalent) avec l'objectif des 10.000 pas/jour.

La nouvelle pyramide alimentaire renforce le chaînon entre l'alimentation et la santé et propose des recommandations précises. Dans sa représentation graphique, elle intègre la notion de durabilité en éliminant les contenants en plastique et les produits tels que les avocats et les bananes. Notre 2^{ème} article développait d'ailleurs la notion d'alimentation durable.

Maintenant, à nous, consommateur, d'intégrer dans notre quotidien la durabilité que mérite notre alimentation et donc notre santé.

Pour être complet, l'épi alimentaire, développé également par Food In Action, met également un focus sur les 5 priorités pour mieux manger. Elles reprennent les recommandations alimentaires pratiques que l'on vient d'évoquer.



PLUS D'INFOS

https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/20190917_css-9284_fbdg_cp-pc_vfinaleweb.pdf

<https://www.lalibre.be/planete/sante/decouvrez-la-nouvelle-pyramide-alimentaire-plus-durable-entre-autres-changements-5e4ecbaaf20d5a642285f125>

<http://www.celagri.be>

<https://www.anses.fr/fr/content/les-acides-gras-om%C3%A9ga-3>

TRUCS ET ASTUCES :

<https://www.evavzw.be/>

<http://www.apaqw.be/Pedagogique/Les-recettes-de-Margot.aspx>

<http://www.crenoexpert.fr/flipbooks/exproduit/293585-TABLEAUX-CALIBRES-LEGUMES.pdf>

<http://www.crenoexpert.fr/flipbooks/exproduit/TABLEAUX-CALIBRES-FRUITS-2.pdf>