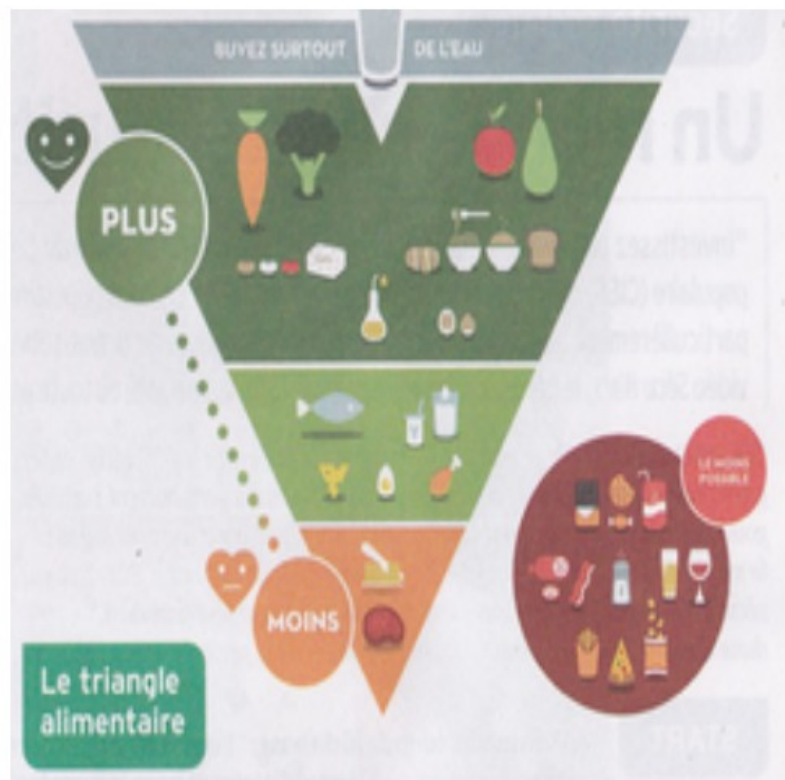
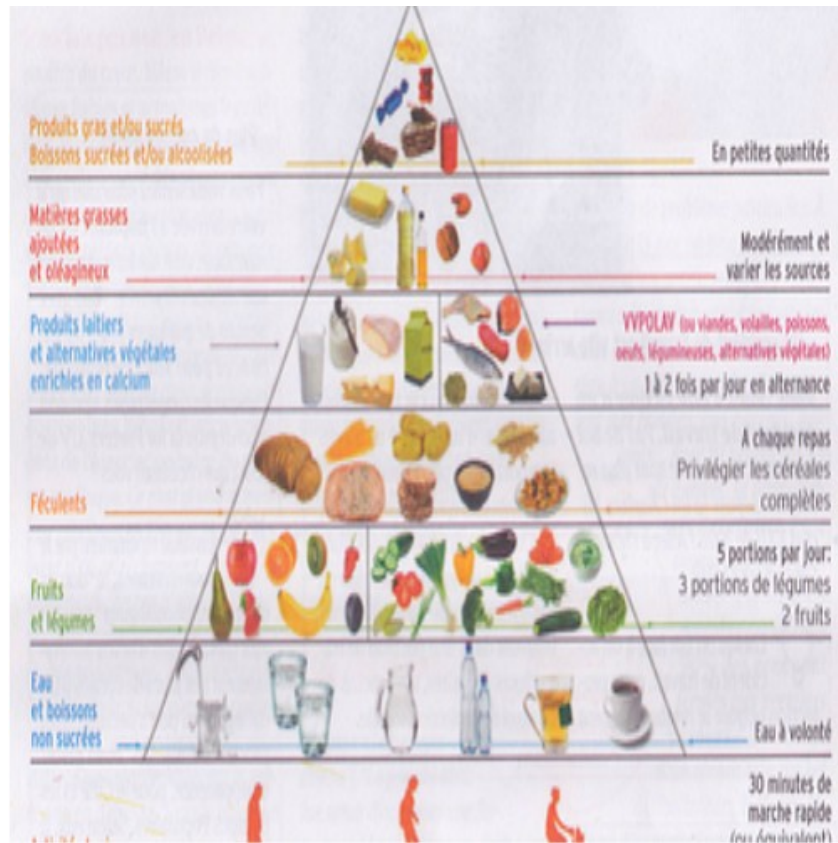


## La pyramide alimentaire et le triangle alimentaire



La pyramide alimentaire est le modèle le plus couramment utilisé dans le monde pour représenter ce qu'il faut boire et manger chaque jour et chaque semaine, et en quelles proportions, pour rester en bonne santé. Elle illustre l'importance d'un édifice solide sur sa base. Utilisée par les professionnels de la santé et de l'éducation a été développée par l'Institut Paul Lambin et Food in Action. En un coup d'oeil, on y voit l'importance à accorder à chaque famille d'aliments en fonction des nutriments qu'elle apporte. Plus on remonte vers le sommet, plus l'espace attribué aux aliments diminue et moins il faut en consommer. Une règle d'or toutefois : composer ses repas en variant les produits au sein de chaque famille, tout en respectant les proportions recommandées.

Le triangle alimentaire est un nouveau modèle : il s'agit d'un triangle alimentaire posé sur sa pointe accompagné d'un triangle du mouvement pour inciter à bouger. Ainsi, dans le triangle alimentaire ce qui apparaît le plus important pour la santé est placé en haut. Au fur et à mesure que l'on descend, l'intérêt des aliments pour la santé diminue et leur consommation recommandée aussi. Trois zones divisent ce triangle, le choix des couleurs facilitant la compréhension du message.

La 1ère zone, en vert foncé, rassemble les aliments d'origine végétale.

La 2ème zone, en vert clair, est composée d'aliments d'origine animale ayant un effet positif ou neutre sur la santé.

La 3ème zone, de couleur orange, rassemble des aliments qui peuvent avoir un effet néfaste sur la santé.

Ces produits contenant certains nutriments utiles, ils peuvent être consommés mais en petite quantité.

La 4ème zone, de couleurs rouge, placé hors du triangle, comporte les produits transformés contenant beaucoup de sucre, de graisse et/ou de sel ajoutés. Il doivent être évités autant que possible.

Plusieurs recommandations sont introduites : choisir des aliments durables pour assurer la nourriture aux générations futures, consommer de préférence des aliments non transformés et réduire les portions pour éviter surconsommation et gaspillage.

L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme. Il est vital d'en boire suffisamment tout au long de la journée (1 litre et demi minimum) thé, infusion, café et tisane font partie des boissons non sucrées à favoriser

Les fruits et légumes constituent la base de l'alimentation car leurs effets bénéfiques et protecteurs sont scientifiquement prouvés. Ils doivent représenter idéalement en 400 et 800g par jour (selon l'organisation mondiale de la santé), avec une répartition de min 3 portions de légumes (80-100g/portion) et 2-3 portions de fruits (de la taille d'un poing).

Les féculents doivent être consommés à chaque repas. Ce sont eux qui fournissent principalement l'énergie à notre organisme. Meilleures pour la santé et plus rassasiantes, les céréales complètes (riz et pâtes complètes, pain multicéréales, quinoa...) sont à privilégier.

Les matières grasses ajoutées et oléagineux (noix, noisettes, amandes...) fournissent des acides gras essentiels, des vitamines et de l'énergie. Il convient de privilégier les huiles végétales (sauf l'huile de palme et de coco), de les varier et de les consommer avec modération.

Les charcuteries sont classées comme cancérigènes. Mieux vaut parfois manger 125g d'une viande de qualité que certains burgers végétaux prêts à l'emploi qui comportent bien souvent trop de sel, plus d'acides gras saturés que la viande, ainsi que divers additifs. Ce ne sont pas toujours, les excès de sel, de graisses saturées ou de protéines animales qui pèsent le plus sur notre état de santé. Mais une consommation insuffisante de céréales complètes, de fruits, de légumes, de noix et de graines et cela dès le plus jeune âge.

On doit apprendre à doser, à savourer. C'est toujours la première bouchée qui est la meilleure. Le plaisir procuré par l'aliment diminue avec la quantité ingérée.

Bouger est aussi important que manger sainement pour rester en bonne santé physique et psychique. Des bonnes pratiques simples à adopter au quotidien aux activités sportives à programmer sur la semaine. A chacun de choisir ce qui lui convient.