



## SOUS LA LOUPE

# Pyramides, arc en ciel et bateau... le Conseil diététique vous emmène en voyage !

Plus ludiques, plus accrocheurs, plus parlants que des messages textes, les outils visuels sont nombreux dans le domaine de l'éducation nutritionnelle. Le Conseil diététique fait le point pour vous sur les outils utilisés dans le monde pour définir l'alimentation équilibrée qui convient également à une personne diabétique. Ceux-ci diffèrent d'un pays à l'autre car ils font appel à l'inconscient collectif, aux traditions alimentaires, aux aliments courants dans le pays concerné. Ils sont basés sur l'état des connaissances scientifiques ainsi que sur les objectifs nutritionnels.

Suivez-nous, invitation au voyage...

## Commençons par la Belgique...

Bien connue de tous les lecteurs attentifs, sensibles à l'alimentation équilibrée et outil le plus utilisé dans la partie francophone du pays, la pyramide alimentaire répond aux critères d'information et d'éducation.

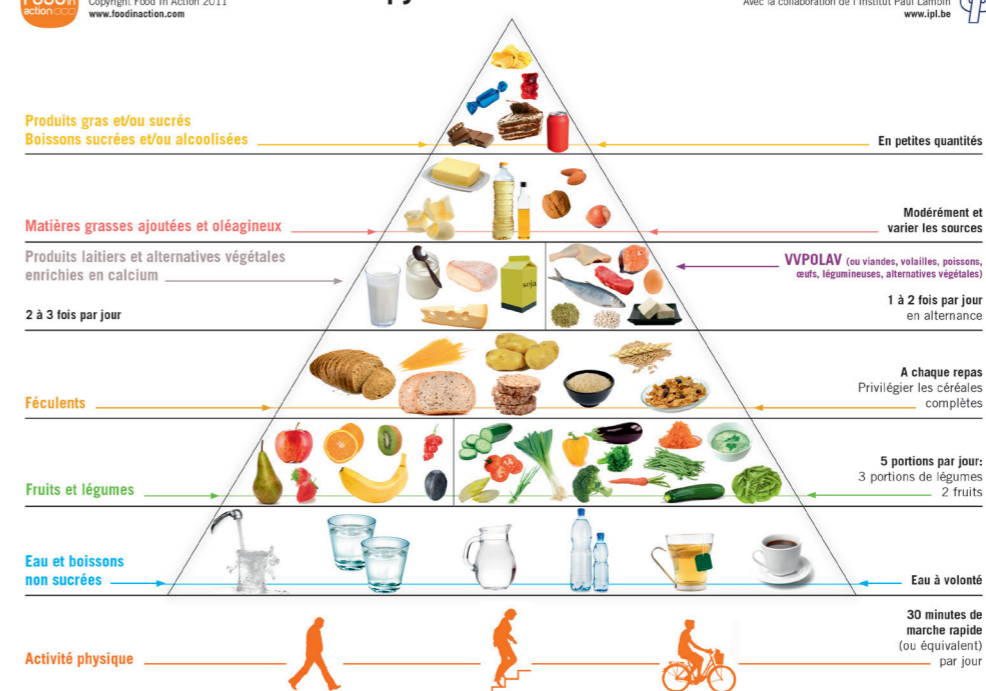
Les aliments à la base de la pyramide sont censés être les plus abondamment consommés et plus on s'élève dans la structure, plus la consommation des groupes alimentaires représentés doit être réduite. Elle fait donc la part belle aux fruits et légumes (avec respectivement 2/3 de l'étage



Copyright Food In Action 2011  
www.foodinaction.com

## La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin  
www.ipl.be



pour les légumes et 1/3 pour les fruits), il s'agit donc de manger 5 portions de l'étage fruits et légumes et NON PAS comme certains le pensent 5 fruits ET 5 légumes par jour...

### Quelques « évolutions » par rapport à la première représentation de la pyramide :

- les oléagineux ont quitté la famille des légumes et ont intégré le groupe des matières grasses, ce sont de bonnes graisses à consommer avec modération.
- les légumineuses (lentilles, haricots rouges, soja...) ont également quitté la famille des légumes pour rejoindre les aliments sources de protéines car elles sont une bonne alternative à la viande.
- la famille des produits laitiers inclut désormais les alternatives végétales, bonnes sources de protéines ; elles sont également source de calcium à condition qu'elles en soient enrichies.

L'activité physique est également représentée sous forme d'activité légère ou d'intensité moyenne. Le « manger bouger » est donc représenté sur une seule illustration.

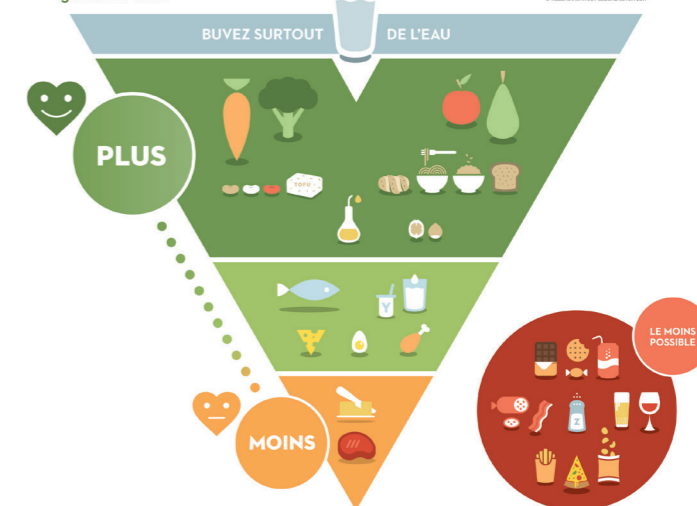
Virage à 180 degrés ou retournement de situation, le *Vlaams Instituut*

*Gezond Leven* a, en 2018, sorti une version revue du modèle explicatif sur l'alimentation.

Certains avancent l'idée que lorsqu'on regarde une image, c'est la partie haute qui reste imprimée dans notre cerveau. On retiendra donc que les aliments dans la zone vert foncé sont les plus bénéfiques pour notre santé. L'accent est mis sur l'alimentation végétale : les légumes, les fruits, les céréales complètes, les légumineuses et en plus petites quantités, les noix et les huiles végétales.

## LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

gezondleven.be



La partie vert clair contient les produits d'origine animale qui doivent être consommés avec modération (poisson, produits laitiers, œufs, volaille...).

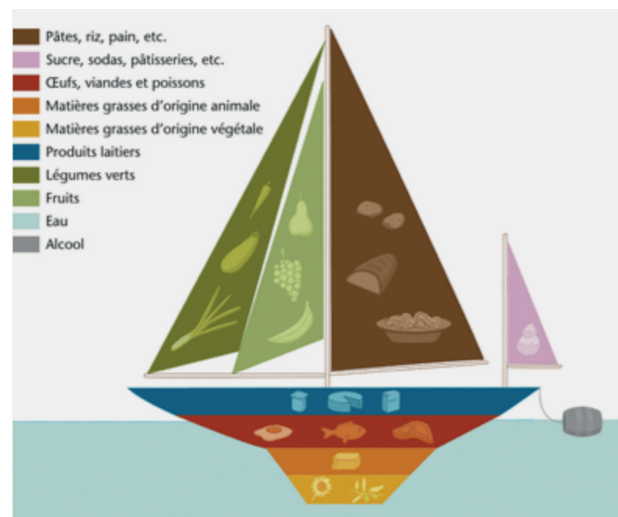
Dans la zone orange, les viandes rouges, le beurre, les huiles de coco et de palme à consommer en très petites quantités et enfin dans la zone rouge les produits ultra-transformés (chips, biscuits, boissons rafraichissantes, charcuteries transformées) sources de beaucoup de sucre, de graisses et/ou de sel ajoutés.

**Ce qu'il faut en retenir et ce qui est novateur :**

- les aliments sont classés suivant l'effet sur notre santé mais également suivant l'impact que cette alimentation a sur l'environnement. Les produits d'origine animale sont moins bénéfiques pour notre santé et pour l'environnement que les produits d'origine végétale.
- l'activité physique qui occupait dans l'ancien modèle une place commune avec l'alimentation fait désormais l'objet d'une pyramide distincte, ce qui met plus en avant l'intérêt de celle-ci.

**Passons la frontière, petite visite en France**

Le modèle du bateau créé en 2001 par l'AFSSA fait appel à toute une interprétation « poétique » des différentes parties qui composent un bateau à voiles...



Le bateau a besoin d'eau pour avancer, le groupe des boissons est donc le plus important et se trouve à la base du dessin.

La coque doit être solide pour qu'elle ne s'abîme pas lors des grands voyages, elle représente la structure de notre corps, les os (en bleu, importance des produits laitiers), les muscles (en rouge, viandes, volailles, poissons et œufs) et les membranes cellulaires (en jaune et orange, les corps gras).

Les grandes voiles permettent la navigation sur de longues distances. Elles représentent les féculents (glucides complexes), les fruits et légumes (glucides simples). Ce sont les bonnes sources d'énergie.

La petite voile rose permet des accélérations rapides et comprend nos « aliments non indispensables » (ou extra).

Et enfin l'alcool flotte dans un tonneau derrière le bateau et plus il est lourd plus il freinera le bateau.

**Ce qu'il faut en retenir :**

- c'est une belle représentation d'un outil éducatif ludique.
- la surface des parties du bateau (coque, voiles) est proportionnelle aux besoins de l'organisme pour les différentes familles alimentaires qui y sont représentées.

**Traversons la Manche et regardons ce qui se passe en Grande Bretagne**

Plus conventionnel, cet outil éducatif montre les bonnes proportions dans l'assiette entre les sources de fibres (fruits et légumes), les sources de glucides complexes (féculents) et les sources de protéines (animales et végétales : poisson, viande, œufs mais également les légumineuses).

Les « aliments plaisirs » sont sortis de l'assiette, signe qu'ils ne sont pas indispensables mais considérés comme « extra ».

**Ce qu'il faut en retenir :**

- cet outil mentionne le Nutri Score\*



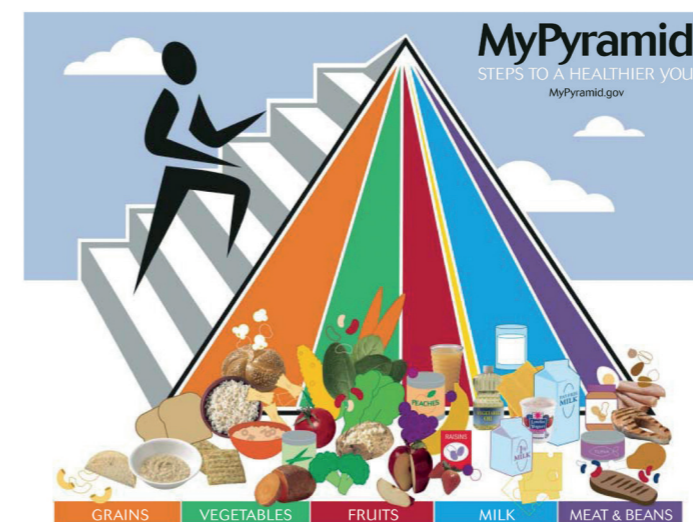
- les proportions dans ce disque donnent une idée assez immédiate et claire des bonnes répartitions entre les différents groupes alimentaires.

**Traversons l'Atlantique, que trouve-t-on aux Etats-Unis ?**

Cette pyramide est à considérer non pas dans l'horizontalité comme la nôtre mais bien dans la verticalité, la notion de proportions semble moins évidente, l'accent est mis sur la variété.

**Ce qu'il faut en retenir :**

- le nom : « mypyramid » suggère une appropriation plus personnelle et une approche plus individualisée de l'alimentation équilibrée.
- le slogan : « steps to a healthier you » suggère des changements étape par étape pour aboutir à l'équilibre alimentaire.

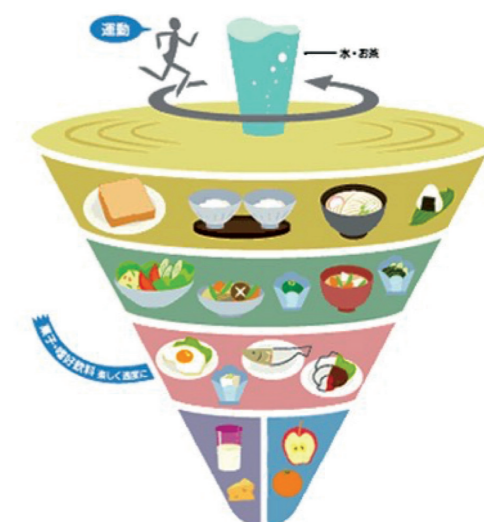


- la place très importante laissée à l'activité physique quasiment à part égale avec l'alimentation.

**Un autre continent, l'Asie, d'autres aliments, d'autres coutumes, d'autres représentations**

Utilisé en Asie et principalement au Japon, cet outil se rapproche dans sa forme du « triangle inversé » de la Vlaams Gezond Leven, il s'en différencie cependant de par les groupes alimentaires représentés et leur positionnement dans l'outil.

La base d'un mode de vie sain est représentée par l'activité, l'eau, le thé (en haut de l'outil), et ensuite par ordre décroissant : les féculents (riz, nouilles, pain), les légumes (soupes), les sources de protéines (poisson, tofu, peu de viande). Les fruits sont très peu représentés car peu acces-



sibles à la population vu leur coût. Les produits laitiers, quant à eux, ne font pas partie de leurs habitudes alimentaires.

**Ce qu'il faut en retenir :**

- pas de représentations de matières grasses alors que la cuisine asiatique utilise des huiles de soja et de sésame.

**En Afrique**

**Ce qu'il faut en retenir :**

- on voyage rien qu'en la regardant...
- un étage entier est consacré aux herbes et épices, c'est dire l'importance que ce continent donne aux saveurs !



**En Chine**

**Ce qu'il faut en retenir :**

- la viande est au sommet de la pyramide, place laissée aux aliments qui doivent être consommés en plus petite quantité, qui sont le moins recommandés, encore moins que les confiseries...
- une notion de fréquence de consommation annoncée par jour, par mois, par semaine.

**Les îles Fidji**

Cet arc en ciel, original par sa forme, met l'accent sur la variété et l'effet des aliments sur le corps. Les fruits et légumes sont essentiels à la bonne santé.



Les féculents et peu de matières grasses sont pourvoyeurs d'énergie. Les produits animaux (viande, poisson, volaille et produits laitiers) participent à la construction et au maintien de notre corps.

**L'avis de la diététicienne**

« Autre temps, autres mœurs » et autres pays ou continents, autres représentations, autres aliments et autres couleurs... L'accès à la nourriture n'est pas le même partout et les priorités diffèrent également selon le niveau socio-économique. Pour certains pays nantis, ce sera de trouver des graines germées à mettre au menu et pour d'autres, ce sera d'éviter que leurs enfants aient faim...

Toutefois, même si les représentations de l'alimentation diffèrent d'un pays à l'autre, si les aliments diffèrent selon les cultures, les traditions culinaires et les habitudes alimentaires, les conseils sont globalement similaires... ce qui est finalement plutôt rassurant !

- boire suffisamment d'eau sur la journée.
- augmenter sa consommation de produits végétaux.
- consommer le maximum de céréales complètes.
- limiter sa consommation de viande rouge (ceci inclut la viande de bœuf, de veau, de porc, d'agneau, de mouton et de chèvre, mais aussi les viandes transformées et les charcuteries).

- limiter les sucreries, les produits industriels riches en sucres, en graisses et en sel repris sous le nom d'aliments ultra transformés (ceci fera l'objet d'un article dans une prochaine revue).

Toutes ces pyramides alimentaires nous aident à « manger sain », du bon sens, de l'équilibre, de la modération, du plaisir et...des émotions restent les clés d'une alimentation équilibrée.

« Que ta nourriture soit ta meilleure médecine » ■

**Les diététiciennes du Conseil diététique de l'ABD**

- \* Nutri Score : label /logo apposé sur les aliments transformés avec 5 couleurs (du vert au rouge) et 5 lettres (de A à E) prédictif d'une bonne valeur nutritionnelle. Ce qui impacte positivement le Nutri Score : les fibres, la teneur en protéines, les fruits et légumes, ce qui impacte négativement le Nutri Score : l'énergie, la teneur en acides gras saturés, en sucres et en sel.

