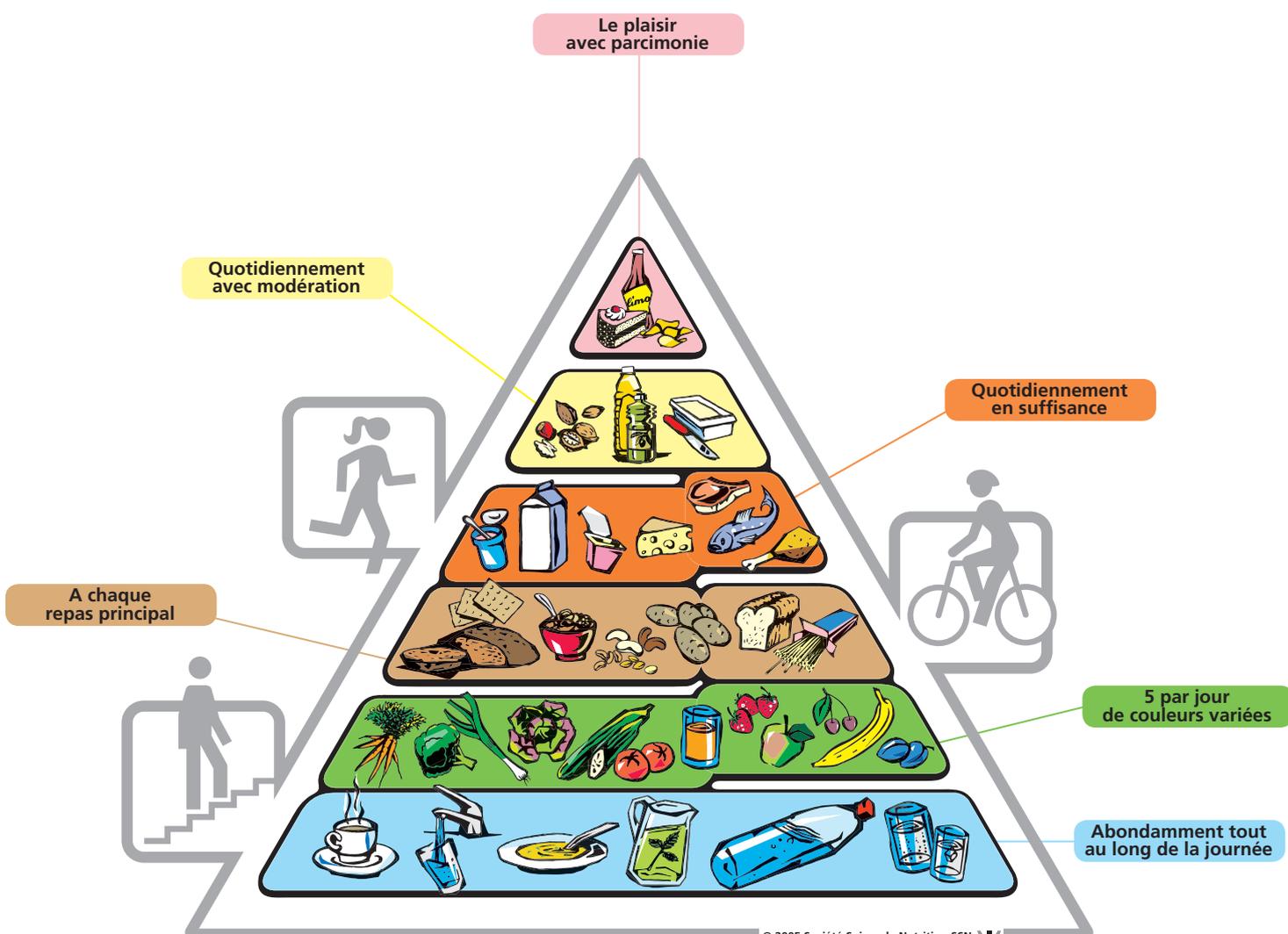




Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé

Pyramide alimentaire

Page 1 / 5





Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé

Pyramide alimentaire

Page 2 / 5

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire : nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations ci-dessous s'adressent à des adultes en bonne santé. D'autres catégories d'âge et de population (par exemple enfants, femmes enceintes, sportifs de haut niveau, végétariens, etc.) ont des besoins spécifiques, qui ne peuvent être représentés que partiellement par cette pyramide.

La pyramide alimentaire illustre un régime varié et équilibré, qui garantit un apport suffisant en énergie ainsi qu'en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme et qui contribue de manière significative à notre bien-être. Les aliments des étages inférieurs de la pyramide sont à consommer abondamment, et ceux des étages supérieurs, à l'inverse, avec parcimonie. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Il est important que leur sélection

soit aussi diversifiée que possible à chaque étage de la pyramide et adaptée à la saison, et que leur mode de préparation préserve leurs propriétés nutritionnelles.

Enfin, une alimentation saine devrait bien entendu être aussi une source de plaisir et de convivialité. *Les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être réparties sur une semaine par exemple.* Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient chaque jour être observées.

En outre, notre santé ne dépend pas uniquement de notre comportement alimentaire. Pour maintenir un poids corporel sain, une activité physique quotidienne d'une demi-heure au minimum (si possible à l'extérieur) est particulièrement importante. L'absence de tabagisme, la gestion adéquate des facteurs de stress ou la pratique d'une technique de relaxation participent également à un mode de vie sain.



Recommandations alimentaires

pour adultes, alliant plaisir et santé

Pyramide alimentaire

Page 3 / 5

Boissons : **Abondamment tout au long de la journée**

Boire 1 à 2 litres de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.

Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert).

Légumes & fruits : **5 par jour de couleurs variées**

Consommer chaque jour 3 portions de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe).

Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = min. 120 g = 1 poignée).

Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

Céréales complètes & légumineuses, **autres produits céréaliers & pommes de terre :** **A chaque repas principal**

Manger un féculent à chaque repas principal (autrement dit, 3 portions par jour, 1 portion = 75–125 g de pain ou 60–100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles/pois chiches ou 180–300 g de pommes de terre ou 45–75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]), dont si possible deux portions sous forme de produits complets.

Lait, produits laitiers, viande, poisson & œufs : **Quotidiennement en suffisance**

Consommer chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1

portion = 100–120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 œufs ou 200 g de fromage frais/cottage ou 60 g de fromage à pâte dure ou 100–120 g de tofu/quorn).

Consommer en plus 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, préférer les produits allégés en matières grasses (1 portion = 2 dl de lait ou 150–180 g de yogourt ou 200 g de fromage frais/cottage ou 30–60 g de fromage).

Huiles, matières grasses & fruits oléagineux : **Quotidiennement avec modération**

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10–15 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple).

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10–15 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée.

Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour de beurre ou margarine à base d'huile de haute valeur nutritive, pour les tartines.

La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20–30 g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.).

Douceurs, grignotages salés & boissons riches en énergie : **Le plaisir avec parcimonie**

Consommer les sucreries, les chips ou biscuits salés ainsi que les boissons sucrées (p.ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération.

Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant les repas.

Utiliser un sel enrichi en iode et en fluor et saler les plats avec parcimonie.



Recommandations additionnelles pour adolescents

Page 4 / 5

Les principes d'une alimentation saine pour adultes, tels qu'ils sont présentés dans la pyramide alimentaire, valent également pour les adolescents, en tenant compte des précisions suivantes.

Pour la croissance et le développement

Les adolescents se trouvent encore en phase de croissance et de développement. Leurs besoins, en énergie et en quelques nutriments, définis en fonction de leur âge et de leur sexe, sont plus élevés que ceux des adultes. Ces besoins sont facilement couverts par une alimentation variée et équilibrée.

Fast Food? Végétarisme?

Les repas de type fast food et les snacks fournissent souvent beaucoup d'énergie, de graisses et/ou de sucre, pour un apport en fibres alimentaires, vitamines et sels minéraux faible. C'est pourquoi il est conseillé de consommer ce type de mets occasionnellement, de les compléter d'un fruit ou d'une salade, de choisir des portions modestes, de les accompagner d'eau plutôt que d'une boisson sucrée et de s'asseoir pour les déguster tranquillement.

En cas d'alimentation végétarienne, il est important de porter une attention particulière au choix des aliments. La viande devrait être régulièrement remplacée par une autre source de protéines, comme par exemple le tofu, les légumineuses, les produits laitiers, les œufs. Une éviction totale de toutes les denrées animales (alimentation végétalienne) est absolument déconseillée, à cause du risque de carence nutritionnelle.

Boissons & Co.

Les boissons idéales sont l'eau (du réseau ou minérale), les tisanes non sucrées et les jus de fruits fortement dilués. Les boissons sucrées et les boissons énergisantes ne conviennent pas pour étancher la soif. Elles contiennent beaucoup de sucre et fournissent ainsi beaucoup d'énergie, sans pour autant véritablement rassasier, ce qui peut favoriser l'excès pondéral. De plus, le sucre et les acides qu'elles contiennent attaquent les dents. Tout comme les boissons

sucrées, leurs versions light sont également acides et entretiennent le goût pour le sucré. Les boissons alcoolisées (bière, vin, spiritueux, et alcopops) ne devraient pas être consommées par les jeunes de moins de 16 ans et seulement exceptionnellement par les adolescents plus âgés. Les risques liés à la consommation d'alcool sont généralement sous-estimés (par ex. accident de la circulation ou de sport, agressivité accrue, comportement sexuel à risque, dépendance).

Manger régulièrement – en savourant

Il est recommandé de prendre plusieurs repas réguliers au cours de la journée, par exemple 3 repas principaux et éventuellement 2 collations. Un petit déjeuner et des dix heures équilibrés assurent un bon départ pour la journée et favorisent une bonne concentration et de bonnes performances à l'école ou en formation. Le rythme alimentaire régulier est pourtant de plus en plus souvent remplacé par des grignotages répétés (snacking), ce qui perturbe les sensations normales de faim et de rassasiement. De plus, les snacks sont souvent riches en énergie et peu équilibrés. Ce type de comportement alimentaire peut, à long terme, favoriser l'excès pondéral.

Prendre le temps de manger dans le calme, sans activités annexes (TV, ordinateur) et être attentif aux aliments consommés permet de savourer sciemment son repas.

Trop rond? Trop mince? Ou normal?

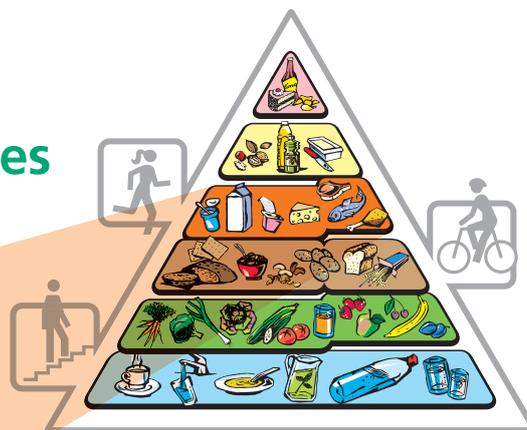
Beaucoup de jeunes ne sont pas satisfaits de leur corps. Le suivi de régimes draconiens, tout comme la prise incontrôlée de compléments pour la musculation peuvent à long terme perturber le métabolisme. Ces pratiques peuvent également favoriser le développement de troubles du comportement alimentaire tels que l'anorexie ou la boulimie.

Une perception corporelle positive et l'entretien d'une relation saine et indépendante à son corps par une alimentation équilibrée et une activité physique régulière constituent la base du développement et du bien-être des adolescents.



Recommandations additionnelles pour les adultes d'un certain âge

Page 5 / 5



Les aliments riches en protéines sont particulièrement importants pour les adultes âgés !

Les recommandations de la pyramide alimentaire valent également pour les **adultes âgés en bonne santé**. Toutefois, à partir d'un certain âge, on accordera une attention particulière aux éléments suivants :

Protéines

Pour conserver la masse musculaire et osseuse et maintenir différentes fonctions de l'organisme (comme les défenses immunitaires, notamment), on veillera à assurer un apport suffisant en protéines. La méthode la plus simple pour couvrir ce besoin consiste à consommer **chaque jour** des aliments riches en protéines tels que produits laitiers, poisson, viande et oeufs (voir l'illustration).

Calcium

Le calcium consolide les os et contribue à prévenir l'ostéoporose. Les meilleures sources de calcium sont le lait et les produits laitiers. **Trois à quatre portions journalières** (1 portion = 2 dl de lait ou 150 – 180 g de yoghurt ou 30 – 60 g de fromage) permettent de couvrir les besoins quotidiens. Une eau riche en calcium (plus de 300 mg par litre) y contribue également de façon décisive.

Liquide

Avec l'âge, la sensation de soif diminue. Il faut donc veiller d'autant plus à boire chaque jour la quantité nécessaire, soit **un à deux litres** de liquide. Une bonne hydratation favorise notamment l'activité intellectuelle.

Energie

Les besoins en énergie **dépendent de l'activité physique** exercée. Un corps peu sollicité demande malgré tout de l'énergie. Il lui faut au moins autant de protéines, de vitamines et de minéraux que dans les jeunes années. La personne qui conserve une activité physique impor-

tante jusqu'à un âge avancé aura des besoins en énergie plus importants et vivra de ce fait plus sainement. En effet, des repas plus substantiels contribueront à un apport suffisant en nutriments essentiels tout en stabilisant le poids corporel.

Poids insuffisant, poids excédentaire

Un poids insuffisant et un poids excessif peuvent l'un et l'autre diminuer la qualité de vie et accroître les risques de maladie (p.ex. carences alimentaires, troubles cardiovasculaires).

Lorsque l'appétit diminue, il peut être utile de répartir ses repas sur la journée en **plusieurs petites portions**. On peut ainsi prévenir la perte de poids. En cas de surcharge pondérale, on veillera à une alimentation adaptée en énergie et à faire suffisamment d'exercice.

Compléments alimentaires

Les besoins en protéines, en fibres alimentaires, en vitamines et en minéraux ne sont pas toujours correctement couverts. Les **aliments enrichis** (p.ex. jus de fruits multivitaminés) peuvent palier certaines insuffisances. Dans certains cas, on pourra envisager, avec les conseils d'un professionnel, la prise de **compléments alimentaires** (p.ex. comprimés de vitamines).

Activité physique

Une activité physique **quotidienne** – se promener, gravir des escaliers ou faire de la gymnastique – maintient en forme, aide à prévenir les excédents de poids et favorise le maintien de la masse osseuse et musculaire.

Un mode de vie sain, une alimentation équilibrée et une activité suffisante constituent le meilleur moyen de rester en forme jusqu'à un âge avancé. En bonne compagnie, bouger et manger sont un véritable plaisir !