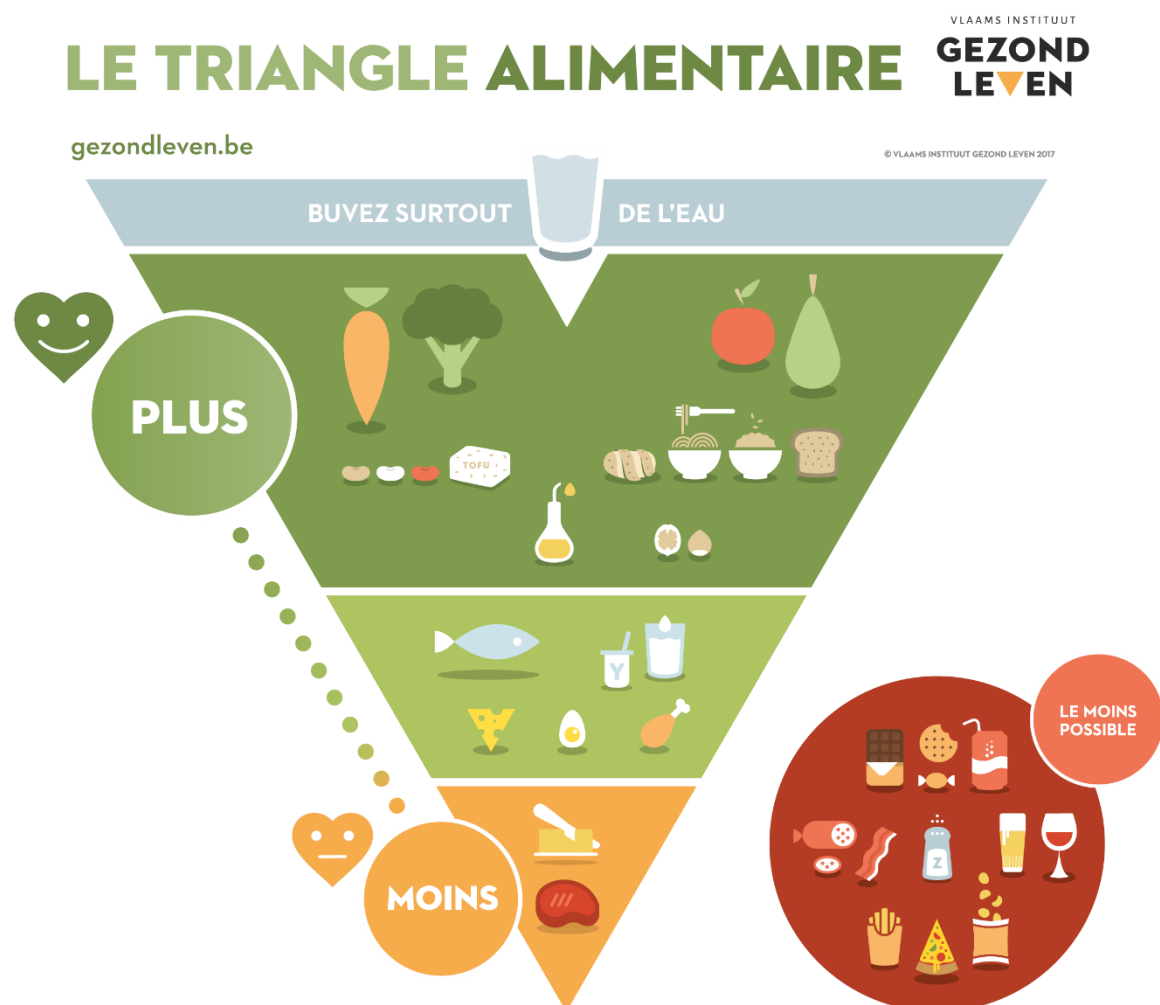


Manger sainement et de manière durable grâce au triangle alimentaire

Manger sainement: de quoi s'agit-il précisément? Les media diffusent tellement d'informations contradictoires qu'à la fin du compte, on ne distingue plus les lignes directrices. C'est pourquoi le Vlaams Instituut Gezond Leven a rassemblé pour vous toutes les connaissances scientifiques actuelles en matière d'alimentation saine – à quoi donner la préférence, que faut-il mieux limiter – dans le **triangle alimentaire**. Notre but est de fournir des directives accessibles pour tous à long terme. Et qui font en sorte qu'il y aura *suffisamment* d'aliments sains pour nos enfants et nos petits-enfants. Le résultat est un **modèle réaliste et durable, convenant parfaitement à notre culture alimentaire**.



Les principes de base du triangle alimentaire

Le triangle alimentaire repose sur une étude approfondie de la littérature et des échanges avec des experts. Ceci constitue la base pour la formulation des principes de base partagés ci-dessous:

- Consommez proportionnellement plus d'aliments d'origine végétale qu'animale.
- Evitez autant que possible les aliments fortement transformés.
- Ne gaspillez pas la nourriture et modérez votre consommation.

Principe 1: “Consommez proportionnellement plus d'aliments d'origine végétale qu'animale”

Une alimentation principalement d'origine végétale offre les meilleures garanties pour la santé, et a un impact moindre sur l'environnement. Les enquêtes de consommation alimentaire les plus récentes révèlent que nous mangeons trop de viande, et trop peu d'aliments d'origine végétale, riches en fibres, comme les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses et les noix.

Le triangle alimentaire recommande de manger moins de viande, en se focalisant principalement sur la viande rouge et transformée. Nous visons une meilleure prise de conscience de la consommation de viande. Nous attirons l'attention sur les sources alternatives de protéines, comme les légumineuses.

Principe 2: “Donnez la préférence aux aliments peu ou pas transformés, et évitez autant que possible les aliments fortement transformés”

Au cours des dernières décennies, notre manière de manger, de boire et de bouger a considérablement évolué. Le résultat est connu : une augmentation de l'obésité et d'autres maladies chroniques, à l'échelle mondiale. Nous sommes passés d'une alimentation majoritairement constituée d'ingrédients de base non transformés et de repas fraîchement préparés à l'utilisation fréquente d'aliments fortement transformés, prêts à l'emploi.

Les aliments fortement transformés ou hyper transformés sont caractérisés par l'ajout de grosses quantités de sucre, de graisses (saturées) et de sel. Ces aliments ont une densité énergétique élevée (beaucoup de calories) et une valeur nutritive faible (ils contiennent peu de substances utiles, comme des vitamines, des minéraux et des fibres). Ces produits se conservent longtemps, ont un emballage et des saveurs attirants, et sont faciles à utiliser. Ils n'apportent aucune valeur ajoutée dans une alimentation saine et sont en réalité superflus. Quelques exemples: les boissons rafraîchissantes, les friandises, les biscuits et autres sucreries, les chips et les autres snacks salés ou frits, les produits transformés à base de viande.

Principe 3: ‘Evitez la surconsommation et le gaspillage’

Les habitudes de consommation actuelles dans les pays occidentaux dépassent nos besoins en énergie: nous mangeons à longueur de journée et plus que nécessaire. La surconsommation et le gaspillage alimentaire sont une ‘menace’ commune pour notre santé et l'environnement.

Au travers du triangle alimentaire et des conseils qui l'accompagnent, nous voulons inciter à manger moins (pas plus que nécessaire) et insister sur l'importance de la taille des portions. Notre attention se porte aussi sur la planification des repas et

l'achat de nourriture, dans la mesure où éviter le gaspillage et réduire les déchets contribuent automatiquement à un comportement plus durable.

Des conseils pour Vivre sainement

Les trois fondements de la triangle alimentaire forment la base scientifique pour les dix conseils pour Vivre sainement énumérés ci-dessous. Nous voulons ainsi vous faire prendre conscience de ce qu'est une alimentation saine et vous encourager à l'adopter vous aussi.

Que manger idéalement et comment vous y prendre: dix conseils pour Vivre sainement

QUE FAIRE ?

- **Utilisez des produits d'origine végétale comme base pour chaque repas**

Les aliments d'origine végétale peu ou pas transformés offrent l'avantage le plus important pour la santé. Mangez beaucoup de fruits, de légumes, de céréales complètes et de légumineuses. Complétez de plus petites quantités de noix et d'huiles végétales.

- **Limitez votre consommation de produits d'origine animale**

Vous ne devez pas bannir complètement la viande, le fromage et les autres produits d'origine animale de votre menu. Mais des portions (plus) modestes suffisent. Alternez viande rouge, poisson, volaille et protéines d'origine végétale, comme les légumineuses ou le tofu.

- **Buvez surtout de l'eau**

L'eau est la boisson idéale pour étancher la soif. Vous aimeriez un peu de variété ? Optez pour du thé ou du café sans sucre.

- **Limitez au strict minimum les produits fortement transformés**

Friandises, biscuits, chips, boissons rafraîchissantes, vin et bière, ... c'est bon ? Peut-être bien. Mais est-ce pour autant une plus-value pour votre corps ? Non. Vous les consommez purement par plaisir. Ces produits contiennent souvent beaucoup de farine blanche, de sucre, de graisses, de sel ou d'alcool.

COMMENT ?

- **Optez pour la variété et cherchez des alternatives**

Manger la même chose tous les jours devient rapidement ennuyeux et monotone. Jouez avec vos bonnes habitudes alimentaires. Mangez, par exemple, chaque jour des légumes de saison différents. Et remplacez les choix moins indiqués pour votre santé par une variante plus saine: achetez du pain complet plutôt que du pain blanc, par exemple.

- **Mangez à des heures régulières et avec d'autres convives**

Prévoyez – dans la mesure du possible – des moments fixes pour vos repas. Evitez l'excès d'en-cas. Essayez de manger avec d'autres convives: cela vous aidera à conserver de la régularité. A plus forte raison pour les familles: comme parent, vous

donnez ainsi le bon exemple à vos enfants et leur offrez l'opportunité d'essayer de nouvelles choses.

- **Ayez conscience de ce que vous mangez et faites-le avec mesure**

Apprenez à vous fier à ce que 'votre ventre' vous dit: sachez quand vous avez faim et quand vous êtes rassasié. Installez-vous à table, mangez lentement et savourez. Bannissez les distractions aux alentours: pas de télé ni de smartphone. Prenez de petites portions de ce qui est moins indiqué pour la santé.

- **Adaptez votre environnement**

Organisez votre environnement de telle sorte que les choix santé s'imposent naturellement et que ceux qui le sont moins soient plus difficiles à faire. Disposez, par exemple, des fruits bien en vue dans la cuisine, et ne stockez pas de friandises ni de biscuits dans la voiture ou au bureau. Préparez-vous aux 'urgences': placez au congélateur une portion de soupe ou de sauce pour les pâtes pour les journées où vous manquez de temps. Et emportez une petite bouteille d'eau ou quelques noix dans votre sac, afin de ne pas succomber à la tentation des distributeurs de sucreries ou à celle des rayonnages des stations d'essence quand vous êtes sur la route.

- **Allez-y progressivement**

Devez-vous pour autant bouleverser toutes vos habitudes alimentaires du jour au lendemain? Bien sûr que non, chaque petite amélioration constitue un progrès. Veillez surtout à ce que cela reste réalisable pour vous. Commencez, par exemple, par une portion de fruits par jour, si vous ne le faisiez pas encore. Ça vous plaît et devient une habitude? Essayez de franchir l'étape suivante. Et ne vous découragez surtout pas si vous deviez connaître un contretemps- cela arrive aux meilleurs ! Besoin d'aide ? La planification peut vous aider. Etablissez ainsi votre menu de la semaine et une liste de courses.

- **Savourez ce que vous mangez!**

Faites en sorte que manger reste une fête. Choyez-vous quotidiennement avec une alimentation saine et savoureuse. Et offrez-vous de temps en temps un petit 'écart'. Gardez simplement à l'esprit la fréquence (pas trop souvent) et la taille des portions (pas trop). Cherchez le bon équilibre entre prendre soin de votre corps et savourer.

Lever le voile sur la triangle alimentaire

Au sommet du triangle, la **catégorie 'eau'**.

Boire de l'eau est surtout important pour maintenir l'équilibre hydrique. C'est ce qui explique la place à part qui lui est réservée tout en haut. L'eau est la meilleure boisson que vous puissiez choisir, mais vous pouvez aussi alterner avec du thé ou du café (de préférence sans sucre ajouté).

Le triangle alimentaire elle-même est divisée en trois catégories. Les couleurs des différentes parties représentent les effets avérés sur la santé.

- **Vert foncé**

Ce sont les aliments d'origine végétale à l'effet bénéfique sur la santé: les fruits, les légumes, les céréales complètes et les pommes de terre, mais aussi les légumineuses, les noix et les germes, les huiles végétales (et autres matières grasses riches en acides

gras insaturés). Plus un produit se situe haut dans cette catégorie, et plus vous en avez besoin. Essayez d'en choisir autant que possible la version peu ou pas transformée.

- **Vert clair**

Ce sont les aliments d'origine animale à l'effet bénéfique, neutre ou insuffisamment démontré sur la santé: le poisson, les yaourts, le lait, le fromage, la volaille et les œufs. Ici aussi, choisissez autant que possible la version peu ou pas transformée.

- **Orange**

Ce sont les aliments d'origine animale ou végétale qui peuvent avoir un effet défavorable sur la santé: la viande rouge, le beurre, l'huile de coco ou de palme (matières grasses riches en acides gras saturés). Ces produits contiennent bien quelques nutriments utiles, comme, par exemple, le fer dans la viande rouge.

- **Rouge: les superflus**

Une quatrième catégorie, la rouge, est indépendante du triangle. Ce sont des produits fortement transformés où beaucoup de sucre, de graisses et/ou de sel ont été ajoutés, et dont les effets défavorables sur la santé ont été démontrés. Ils peuvent être d'origine animale ou végétale: produits préparés à base de viande (comme la charcuterie), boissons rafraîchissantes, l'alcool, les friandises, la pâtisserie, les snacks, le fastfood, ... Ils sont superflus dans de saines habitudes alimentaires. Consommez-les idéalement le moins souvent possible et en petites portions.