

# **La Pyramide Alimentaire: Food in Action en collaboration avec l'Institut Paul Lambin (Haute Ecole Léonard da Vinci)**

## **Nouvelle dimension pour la pyramide alimentaire**

**Outil de référence pour aborder l'alimentation équilibrée, la pyramide alimentaire se doit de refléter l'état des connaissances scientifiques et d'être en phase avec les objectifs nutritionnels actuels. C'est le cas de la Pyramide alimentaire Food in Action, développée en collaboration avec le département Diététique de l'Institut Paul Lambin\*, qui affiche de nombreuses évolutions majeures. Nouvelle hiérarchie dans les familles, nouvelle structure en 3D sur le web, elle permet, pour la première fois, d'affiner les choix au sein de chaque famille alimentaire, en distinguant les aliments à favoriser, ceux qui sont tolérés et ceux qui sont à consommer occasionnellement. Y compris dans la pointe, une famille trop souvent passée sous silence par les professionnels, et qui constitue pourtant un étage à part entière dans le quotidien des patients...**

La forme pyramidale est largement utilisée à travers le monde pour illustrer les fondements de l'alimentation équilibrée, à savoir la complémentarité des familles alimentaires, mais aussi leur rapport de force. Elle doit permettre de visualiser ce qui constitue, sur base des recommandations nutritionnelles exprimée en nutriments, la base de l'alimentation équilibrée qui s'élabore avec les denrées issues des différentes familles. L'exercice n'est pas simple, et il n'y a pas de vérité absolue dans cette extrapolation des recommandations nutritionnelles, celle-ci devant composer avec les priorités en termes d'objectifs nutritionnels, les habitudes alimentaires, l'offre existante, etc. C'est ce qui explique qu'en dépit de nombreuses similitudes apparentes, les pyramides existantes peuvent connaître des différences importantes, que ce soit dans la notion même des familles alimentaires, ou leur agencement au sein de l'édifice.

### **Changement d'étage**

Une des modifications structurelles apportées à la pyramide alimentaire concerne précisément la place des fruits et légumes, qui gagnent en importance en descendant d'un étage. Cette famille était depuis longtemps au coude à coude avec celle des féculents, car les quantités préconisées sont proches. Pour les fruits et légumes, l'OMS recommande entre 400 et 800 g par jour, ce qui est donc plutôt plus élevé que la quantité de féculents préconisée, d'autant que les légumes secs quittent la famille des féculents pour la famille « viande, volaille, poisson, œufs et alternatives végétales ». Cette place des fruits et légumes est par ailleurs plus cohérente avec les objectifs nutritionnels qui visent à favoriser cette famille, et plus en phase avec les conseils pratiques qui accordent, dans l'assiette, une surface plus importante pour les légumes (2/3 à 1/2 de l'assiette) que pour les féculents (1/4 à 1/3 de l'assiette).

Autre évolution, les matières grasses ajoutées se voient complétées des fruits oléagineux. Cette catégorie d'aliments est une source de lipides de qualité, mais dont l'apport doit être géré, en tenant compte de celui des autres graisses visibles. Par ailleurs, la famille des produits laitiers s'ouvre aux alternatives végétales, à condition que ces dernières apportent suffisamment de calcium (ce qui

suppose un enrichissement). Quant à l'activité physique, elle est bien présente pour rappeler son importance au quotidien, mais pas sous forme d'étage dans l'édifice afin de ne pas se confondre avec ce qui concerne les aliments.

### **Des familles plus claires**

Toutes les céréales pour petit-déjeuner sont-elles à classer dans les féculents ? À l'inverse, tous les biscuits sont-ils à placer dans la pointe, ou certains peuvent-ils être considérés comme un produit céréalier ? Un dessert à base de lait et de crème est-il toujours dans la famille des produits laitiers ? À partir de quand un fruit transformé n'est-il plus à classer dans les fruits ? Autant de questions qui taraudent bien des professionnels et leurs patients, et dont la réponse devrait pouvoir s'appuyer sur des critères précis. Compte tenu de la place des produits transformés dans notre mode de vie, il est indispensable de pouvoir les inclure dans la réflexion afin de les positionner correctement. Chaque famille s'est donc vu fixer des critères bien précis pour accueillir ses membres. Exemples : pour la famille « eau et boissons non sucrées », une teneur maximale en énergie et minimale en eau est fixée ; pour entrer dans la famille « fruits et légumes », il y a une teneur minimale en fruits ou en légumes ; pour entrer dans celle des « viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses et alternatives végétariennes », il faut une teneur minimale en protéines, etc.

### **Hiérarchie dans les familles**

Même s'il y a des critères définis pour pouvoir appartenir à une famille, cela ne signifie pas que tous les aliments d'une famille soient équivalents (sur le plan nutritionnel) et interchangeables. Bien sûr, un fruit en vaut un autre, mais entre le fruit entier, le jus de fruit, et le coulis de fruits, il n'y a pas d'équivalence. De la même façon, une viande maigre, une charcuterie maigre et une charcuterie grasse sont dans la même famille, sans pour autant pouvoir être mises sur le même pied. C'est précisément pour aller plus loin dans les familles, et permettre d'effectuer les meilleurs choix – ou en tout cas choisir en connaissance de cause – que la réflexion a été menée de manière à établir 3 niveaux :

- Premier niveau : les aliments « à favoriser ». Ce sont les meilleurs choix à effectuer. Au sein de la famille. C'est vers eux que le professionnel va tenter d'amener son patient.

Exemples : eaux pas trop riches en sodium, légumes frais ou surgelés non préparés, fruits sans sucres ajoutés, céréales complètes peu salées et/ou sucrées, laitages maigres ou demi-écrémés natures ou peu sucrés, alternatives végétales avec suffisamment de protéines, peu grasses et peu salées, matières grasses avec peu d'acides gras saturés et trans...

- Deuxième niveau : les aliments « tolérés ». Ces aliments ont leur place (sont tolérés dans une alimentation équilibrée), mais ils ne sont pas aussi performants sur le plan nutritionnel (par exemple selon leur teneur en acides gras saturés, en sel, en sucres ajoutés...) que les aliments « à favoriser ».

Exemples : boissons modérément riches en sodium ou boissons light (sans sucres), légumes préparés avec ajout de sel ou de matières grasses, smoothies, laitages entiers, viandes mi-grasses...

- Troisième niveau : les aliments à consommer « à l'occasion ». Eux aussi ont leur place dans une alimentation équilibrée, mais ils constituent les moins bons choix au sein de la famille. En pratique, cela signifie que l'on vise à réduire leur fréquence d'apparition au menu sans toutefois les interdire. À

noter que dans certains cas, les teneurs en acides gras saturés, en sucres ajoutés... sont telles que l'aliment n'est plus au 3e niveau, il quitte la famille (pour rejoindre la pointe).

Exemples : eaux riches en sodium, légumes préparés avec sel et matières grasses animales, compotes de fruits, croquettes de pommes de terre, yaourts à la crème, poissons fumés, beurre...

### **Produits gras et/ou sucrés : parlons-en !**

La pointe de la pyramide regroupe les aliments qui n'appartiennent pas aux autres familles, et qui sont considérés comme peu recommandables, et que certains aimeraient purement et simplement voir disparaître des recommandations, mais qui sont pourtant bel et bien présents dans les rayons et dans les habitudes de consommation. D'ailleurs, force est de reconnaître que l'on peut très bien les intégrer dans une alimentation équilibrée... Dans la nouvelle pyramide alimentaire, ces aliments sont repris sous un nom de famille qui désigne clairement le contenu : « Produits gras et/ou sucrés, boissons sucrées et/ou alcoolisées ». On pourrait s'en passer pour l'équilibre, mais ils existent, sont appréciés, et parce que l'on reconnaît aujourd'hui que la méthode des interdictions n'est pas efficace, mieux vaut apprendre à gérer les aliments de cette famille. Et ici aussi, il y a des choix qui sont préférables à d'autres, et l'on peut distinguer 3 niveaux : une confiture riche en fruits, les chips de légumes, le popcorn, les biscuits légers en graisses, le vin et la bière pils... seront dans « préféré », le massepain, la pâte à tartiner aux noisettes seront « tolérés », alors que les chips, les pâtisseries à la crème ou au beurre, les brezer seront placés dans « à l'occasion ».

### **Une aide à la consultation**

Contrairement à une pyramide « papier » ou 2D, la pyramide alimentaire 3D permet d'accéder aux choix à effectuer dans chaque famille ainsi qu'à des visualisations de portions d'aliments. Les professionnels de la santé inscrits (abonnés à la plate-forme [www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)) pourront ainsi plus facilement montrer à leur patient, en fonction de son profil alimentaire, les fondements de l'équilibre et le guider dans les choix à opérer au sein de chaque famille. Voilà un nouvel outil qui devrait aussi servir de précieuse aide à la consultation, en donnant l'image et en laissant au professionnel le soin de la bande-son pour la personnalisation !

Plus d'info : [www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)

Nicolas Guggenbühl

Diététicien Nutritionniste

*\* La pyramide alimentaire Food in Action a été développée par Karott' SA, avec l'appui scientifique du département diététique de l'Institut Paul Lambin (Haute Ecole Léonard de Vinci).*

Le groupe de travail « Pyramide Alimentaire » se compose de : Harpigny I, Jacobs M, Maindiaux V, Manneback N, Jossart M, Pieters S et Guggenbühl N. Ont également apporté une précieuse contribution : Moës M, Rousseau N.