

PYRAMIDE ALIMENTAIRE

La pyramide alimentaire est un outil visuel qui vous permet d'avoir une vue d'ensemble sur l'équilibre alimentaire d'une journée.

Chaque groupe alimentaire contient une multitude d'aliments. Il est donc important de puiser des aliments dans tous les groupes de la pyramide afin de profiter de leurs bienfaits et d'avoir une alimentation variée. Aucun aliment n'est interdit mais tout est question de quantité et de fréquence.

L'activité physique a sa place à côté de la pyramide alimentaire. Une alimentation équilibrée accompagnée d'une activité physique quotidienne est indispensable pour maintenir une bonne santé. L'activité physique doit être à raison de minimum 30 minutes par jour. Il existe une multitude d'activités sportives, mais il est plus facile de favoriser les sports peu coûteux comme la marche, la course à pieds, la natation, la danse, le vélo ou des actions anodines mises bout à bout dans la journée (promener son chien, prendre les escaliers, se balader au parc ou à la campagne, aller à la boulangerie, aller chercher ses enfants à l'école à pied...).

Les aliments situés à la base doivent représenter la plus grande part de notre alimentation. Ils doivent être consommés plus fréquemment et en plus grande quantité. Plus on se rapproche du sommet, plus les aliments doivent être consommés en plus petite quantité.

1/ Les calories

L'énergie des aliments est souvent exprimée en calorie. En science alimentaire, l'énergie était traditionnellement (et est toujours) exprimée en kilocalories (en abrégé kcal). L'unité correspondante est le kilojoule.

Bien que le joule soit au sens strict l'expression la plus correcte, de nombreuses publications scientifiques dans le domaine de l'alimentation accordent encore la préférence au kcal.

La conversion selon les formules:

1000 calories = 1 kcal

1 kcal = 4,184 kJ

1 kJ = 0,239 kcal

2/ Métabolisme de base (MB) en Kcal : besoins caloriques d'une journée

1) Vos besoins caloriques quotidiens dépendent à la fois de votre poids, de votre âge et de votre taille.

Formule:

MB x Facteurs d'activité = kcal/jour

- Femmes MB = $(9,740 \times P) + (172,9 \times T) - (4,737 \times A) + 667,051$

- Hommes MB = $(13,707 \times P) + (492,3 \times T) - (6,673 \times A) + 77,607$

P est la masse en kilogrammes

T est la taille en mètres

A est l'âge en années

2) Facteurs d'activité

Individu en bonne santé (adulte)	Inactif	Modérément actif	Très actif
Homme	1.5	1.8	1.9
Femme	1.5	1.7	1.8

Individu en bonne santé (13 ans à 18 ans)	Inactif	Modérément actif	Très actif
Fille	1.5	1.7	1.8
garçon	1.5	1.8	1.9

3) Calcul protéines, glucides et lipides

● **Protéines** : 15% de notre ration énergétique. 1 g de protéine = 4 kcal

$\frac{(\text{calories/jour} \times 0,15)}{4} = \text{grammes de protéines/jour}$

4

● **Lipides** : 35 % de des calories. 1 g de lipide = 9 kcal

$\frac{(\text{calories/jour} \times 0,35)}{9} = \text{grammes de lipides/jour}$

9

● **Glucides** : 55% des calories. 1 g de glucide = 4 kcal

$\frac{(\text{calories/jour} \times 0,55)}{4} = \text{grammes de glucides/jour}$

4

3/ Besoins caloriques quotidiens

Individu (adulte en bonne santé)	Sédentaire	Activité sportive moyenne	Activité sportive de haut niveau
Homme	2000 kcal	2500 Kcal	3500 kcal
Femme	1800 kcal	2200 kcal	2800 kcal

Individu (de 13 ans à 18 ans en bonne santé)	Sédentaire	Activité sportive moyenne	Activité sportive de haut niveau
Fille	1800 kcal	2200 kcal	2500 kcal
garçon	2000 kcal	2500 kcal	3000 kcal

4/ Excès calorique :

- Pour éviter l'excès de calories, chacun peut limiter sa consommation de graisses et délaissier les graisses saturées au profit de graisses insaturées ; consommer davantage de fruits et de légumes, ainsi que de légumineux, de céréales complètes et limiter la consommation de sucre. Et pour dépenser davantage de calories il suffit d'augmenter son activité physique : au moins 30 minutes d'exercice régulier et d'intensité modérée le plus souvent possible.
- Heureusement, l'excès de poids, l'obésité, le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, les troubles musculo-articulaires tels que l'ostéoarthrite et certains cancers sont largement évitables. Ces maladies provoquent des décès prématurés et une incapacité importante. La clé du succès réside dans l'atteinte d'un équilibre entre les calories consommées et les calories dépensées.

Carence en vitamines et sels minéraux

- Une carence en vitamines et sels minéraux peut provoquer : des problèmes de vue, de la peau, des cheveux, vulnérabilité au niveau des infections, anémie, fatigue, dépression, perte de l'appétit, problèmes musculaires et articulaires, fragilité des os...

Cependant, les personnes souffrant de carence sont très rares dans les pays industrialisés.

5/ Les différents groupes :

Premier groupe : les boissons.

Il est le groupe le plus important. L'eau représente en moyenne 70% du poids du corps humain. L'eau participe à l'hydratation de l'organisme. L'eau, le café et le thé ont l'avantage de n'apporter aucune calorie. L'eau est riche en minéraux. Il est recommandé de boire 1,5 litre d'eau par jour. Les jus de fruits et sodas ont un apport bien sûr en eau, mais aussi en sucre, il convient donc de ne pas en abuser. Il en est de même pour l'alcool.

Deuxième groupe : les céréales-féculents

Ils ont de nombreux avantages nutritionnels. Ils sont riches en glucides lents qui nous fournissent l'énergie pour toute la journée car ils se libèrent progressivement dans le corps. Ils contiennent également des fibres et de nombreuses vitamines de la catégorie B. Il est conseillé d'en manger à chaque repas et de les choisir sous forme complète (pain complet, riz entier, ...) ou semi complet.

Troisième groupe : les fruits et les légumes.

L'Office National de la Santé recommande de manger 400g de fruits et légumes par jour. Ils peuvent être consommés crus, cuits ou en potage. Ils sont peu caloriques et riches en vitamines, minéraux ainsi qu'en fibres.

Quatrième groupe : les produits laitiers

Ce groupe comprend le lait, les yaourts et le fromage. Ils sont riches en calcium. Ce groupe apporte également des protéines. Il est recommandé d'en manger 2 à 3 par jour dont 1 sous forme de lait ou de yaourt pour éviter une quantité trop élevée de cholestérol et les graisses saturées apportés par les fromages.

Cinquième groupe : les viandes, volailles et poissons et œufs.

Ils sont riches en fer et en protéines. A consommer une à deux fois par jour en quantité inférieure à l'accompagnement, c'est-à-dire moins de viande (ou volaille ou poisson ou œuf par repas) et plus de légumes. Privilégier les viandes les moins grasses et les charcuteries maigres ou dégraissées.

Sixième groupe : les matières grasses visibles

Ils sont riches en lipides et apportent de la vitamine E. Ils sont à incorporer en très petite quantité à chaque repas. Privilégier les huiles végétales (graisses insaturées) comme l'huile d'olive, de colza, de tournesol...

Attention aux viennoiseries et biscuits car ils possèdent des graisses cachées !

Dernier groupe : les occasionnels

Ils ont une caractéristique énergétique élevée comparée aux fruits et aux légumes. Ce sont les aliments qui ne sont pas indispensables pour notre santé mais que nous consommons avec plaisir : chips, sodas, bonbons, biscuits, gâteaux, etc.

Il ne faut pas en consommer trop fréquemment!

Lexique

Glucides : Composant fondamental de la matière vivante, constitué de carbone, d'hydrogène et d'oxygène, jouant dans l'organisme un rôle énergétique. Aussi appelés sucres.

Lipides : Composant fondamental de la matière vivante constitués d'acides gras et faisant partie des structures cellulaires et jouant un rôle énergétique. Aussi appelés graisses.

Graisses saturées : Graisses d'origine animale et solides à température ambiante.

Graisses insaturées : Huiles végétales et de poisson. Liquides à température ambiante.

Protéines : Macromolécules biologiques constituées d'acides aminés (molécules organiques).