



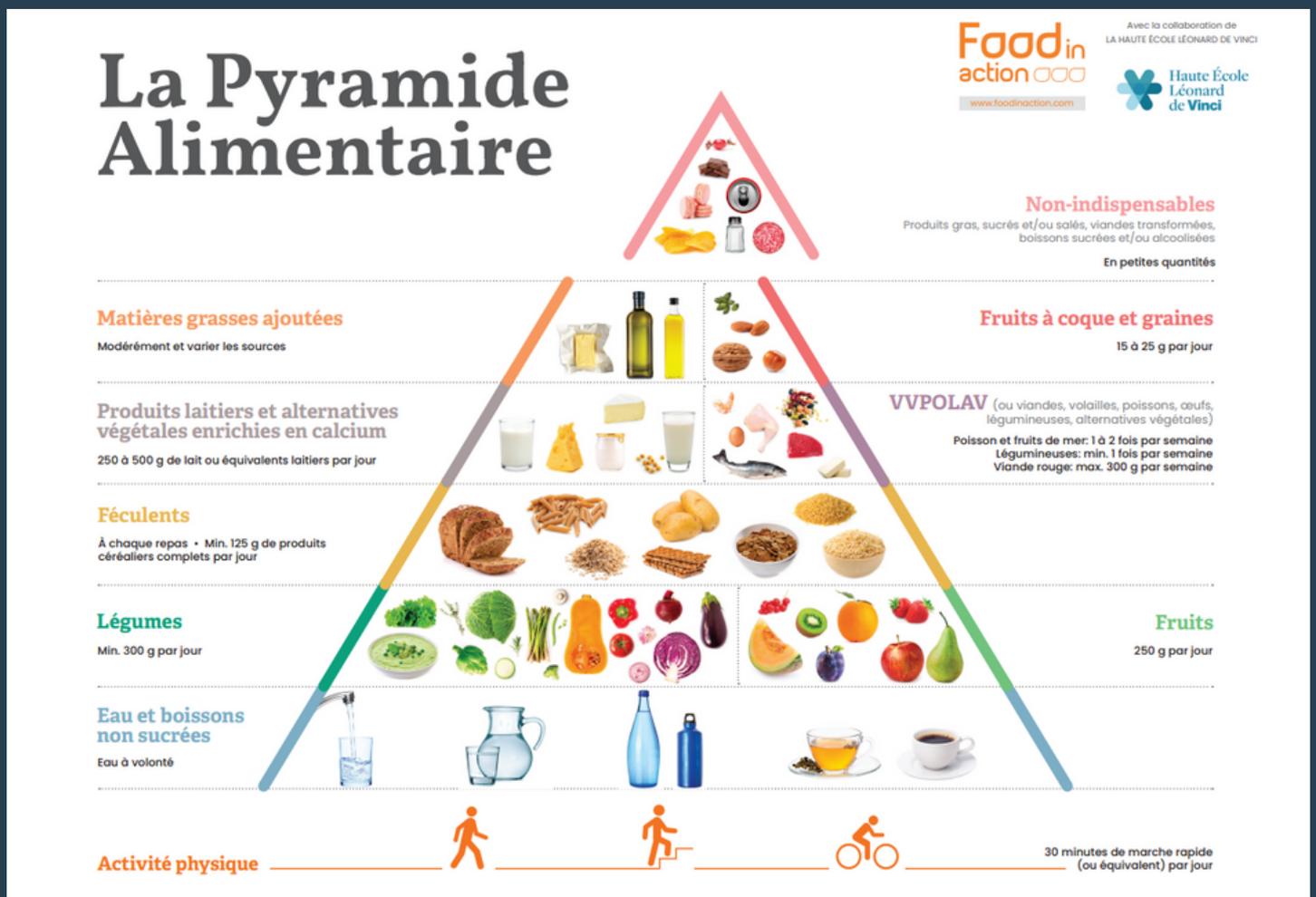
NUTRITION

ASTUCES SANTÉ

FÉVRIER 2024 • CHARLENE INNOCENTI • VOLUME 03

LECTURE DE LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

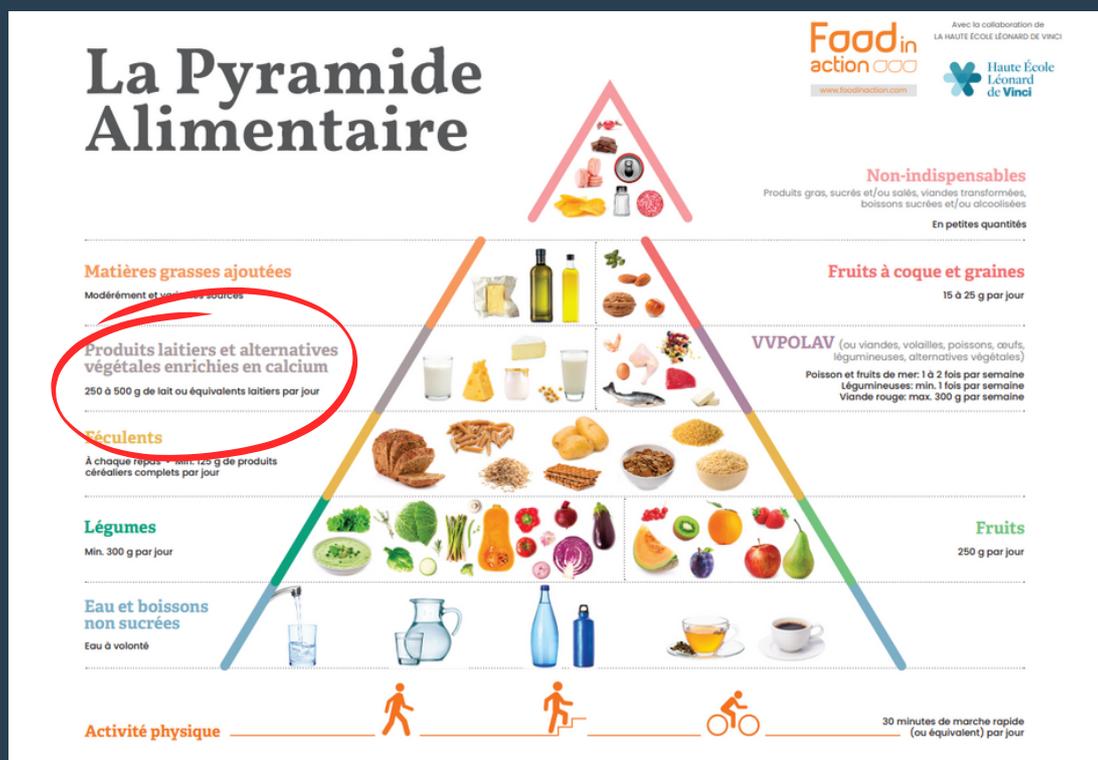
- La base : les boissons.
- Le premier étage : les fruits et légumes.
- Le deuxième étage : les féculents.
- Le troisième étage : les protéines. Le troisième étage est représenté par les aliments qui sont sources de protéines : la viande, le poisson, les œufs mais aussi les laitages (dont les boissons végétales) et les alternatives végétales issues principalement du soja (tofu, tempeh, protéines de soja, etc.) ainsi que les légumineuses.
- Le quatrième étage : les matières grasses comme le beurre et l'huile, mais aussi les fruits oléagineux tels que les amandes, les noix, les noisettes, l'arachide, les olives, etc. Les fruits à coque sont en effet une source saine de matière grasse végétale.
- Le sommet : les produits sucrés.



La pyramide nous informe sur les quantités d'aliments recommandées pour une journée. Celles-ci sont calculées pour des adultes en bonne santé, pratiquant une activité physique faible à modérée (1800 à 2500 kcal).

Prenons l'exemple des produits laitiers. Cette famille regroupe le lait, les yaourts, les fromages etc. Leur consommation contribue en grande partie à couvrir les besoins quotidiens en calcium (près de 2/3 des apports).

Il est recommandé de consommer 250 gr à 500 gr de lait ou équivalent laitier par jour, dont au moins un sous forme de lait ou de yaourt pour éviter d'avoir une quantité trop élevée en cholestérol et en acides gras saturés apportée par les fromages.





L'un des premiers modèles de pyramide alimentaire a été conçu en Suède en 1972, par Anna-Britt Agnsäter, enseignante suédoise en économie domestique. Son but était d'améliorer les habitudes alimentaires en Suède. À l'époque, le coût de la vie avait augmenté et de plus en plus de suédois souffraient d'obésité.