
L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Service de **Diététique**



 CHwapi

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

L'alimentation équilibrée est représentée par une pyramide alimentaire qui comprend les différents groupes alimentaires que nous devons retrouver dans notre alimentation.

- À la base, nous retrouvons l'**activité physique**, qui devrait être pratiquée quotidiennement à raison de minimum 30 minutes/jour.
- Ensuite, au 2^{ème} pallier de la pyramide, se trouve l'**hydratation** comprenant l'eau, le thé non sucré, le café non sucré, ... Idéalement, nous devrions consommer minimum 1,5 litre d'eau/jour.
- Au pallier suivant, nous retrouvons **les fruits et légumes**, très importants pour leur apport nutritionnel en vitamines, minéraux, oligo-éléments, antioxydants, fibres et eau. Nous devrions consommer au quotidien 250g de fruits et minimum 300g de légumes, de saison et variés.
- Au 4^{ème} pallier, place aux **féculeux** qui sont la principale source d'énergie pour notre organisme. Nous devons en consommer à chaque repas avec modération et ils doivent être le moins raffinés possible (plus riches en fibres).

Food in
action

Avec la collaboration de
LA HAUTE ECOLE LÉONARD DE VINCI





- Ensuite, se trouvent les groupes alimentaires des **produits laitiers**, alternatives végétales enrichies en calcium et des **viandes/volailles/poissons/œufs** :
 - les laitages et alternatives végétales devraient être consommés à raison de 250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour ;
 - il est conseillé de remplacer, minimum 1 fois par semaine, la viande par une alternative végétale telle que les lentilles/pois chiches/seitan ;
 - pour les viandes/volailles/poissons et les œufs, il est important de varier chaque jour en alternant comme suit :
 - les viandes rouges : max 300g/semaine ;
 - les poissons : 1 à 2x/semaine ;
 - les légumineuses : minimum 1x/semaine ;
 - les œufs : 1x/semaine ;
 - les volailles : 2x/semaine.

Le terme « viande rouge » comprend la viande de bœuf, de porc, de veau, d'agneau, de chèvre, de mouton et de cheval.

- Ensuite, se trouvent les groupes alimentaires des **matières grasses** ajoutées et des fruits à coque et graines. Les matières grasses ajoutées sont également importantes pour l'organisme, mais sont à consommer avec modération et en variant les sources. Les fruits à coque et à graines doivent être consommés à raison de 15 à 25g par jour.
- Enfin, les extras comprennent les **sucreries** (bonbons, chocolats, sodas, pâtisseries, biscuits, ...), les produits salés tels que les chips, biscuits apéritifs, les viandes transformées, les boissons alcoolisées, ... et sont à déguster pour le plaisir à l'occasion.



N.B.

En Belgique, les $\frac{3}{4}$ de la population sont en carence de vitamine D car celle-ci provient essentiellement des rayons du soleil. Néanmoins, nous pouvons la retrouver dans le beurre.

QUELS SONT LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER ?

Quelques règles

Conseils de base seront à respecter :

- réduisez les graisses de cuisson et préférez l'huile d'olive ;
- utilisez le sel avec modération et ne salez pas dans l'assiette ;
- buvez suffisamment d'eau sur la journée : 1,5 à 2 litres d'eau par jour ;
- en dehors de toute activité physique, évitez autant que possible le sucre ajouté.

Les groupes alimentaires

Les boissons

- La seule boisson dont le corps a besoin est **l'eau, qu'elle soit plate ou gazeuse**. **Le thé et le café** peuvent également être consommés mais avec modération.
- **Les boissons alcoolisées** : à éviter au maximum.
- **Les boissons sucrées et sodas** : à éviter au maximum car riches en sucres simples, acidifiantes et favorisent la prise de poids.
- **Les jus de fruits** : les choisir sans sucres ajoutés et en consommer maximum 1 verre par jour.



Les fruits et légumes

- **Les fruits** : 250g par jour sous forme entière, cuite, en compote ou en jus (maximum 1x/jour). Les privilégier frais, locaux, bio et de saison.
- **Les légumes** : minimum 300g par jour sous forme de crudités, cuites, jus, potages, ... les privilégier frais, locaux, bio et de saison.
- **Les jus de légumes** : à consommer avec modération car ils sont assez riches en sel.
- **Les crudités** : minimum 1 fois par jour + assaisonnement de qualité et préparées maison.

Les féculents

- Ils doivent être présents à chaque repas pour fournir l'énergie nécessaire à l'organisme durant toute la journée : pain complet, aux graines, pâtes complètes, riz sauvage/complet, quinoa, flocons d'avoine, sarrasin, tapioca, pommes de terre, ...
- Choisissez-les **complets** pour leur richesse en fibres, vitamines, minéraux et oligo-éléments. Par ailleurs, il est conseillé de consommer au minimum 125g de céréales complètes par jour.
- Évitez au maximum les plats cuisinés industriellement.

Les produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

- Idéalement 250 à 500ml de lait (ou alternative végétale) ou équivalents laitiers par jour. Ainsi, 250ml de lait correspondent environ à 2 yaourts de 125g, à 100g de fromage frais ou 30-40g de fromage à pâte dure.
- Les produits laitiers à 0% de matières grasses sont dépourvus de vitamine A. Il est conseillé de privilégier les produits laitiers partiellement écrémés.
- Le fromage est riche en en graisses saturées : maximum un morceau (30-40g) par jour.

Si intolérance au lactose : choisir les produits laitiers sans lactose ou les alternatives végétales.

Les viandes, volailles, poissons, œufs et légumineuses

- Privilégier les **viandes maigres** et **charcuteries maigres**.
- **Les poissons et fruits de mer** doivent être consommés 1 à 2 fois par semaine. Les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, hareng) apportent les acides gras essentiels à l'organisme.
- **Les œufs** sont également des aliments de qualité, notamment pour leurs protéines, ils sont à consommer une fois par semaine. Ils doivent être privilégiés bios et provenant de poules élevées en plein air.
- **Les légumineuses** sont à consommer au minimum une fois par semaine.
- Méfiez-vous des charcuteries qui contiennent des graisses cachées et de mauvaise qualité. Certaines viandes hachées et charcuteries peuvent contenir plus de 30% de matières grasses.



Les matières grasses

- Limiter les graisses animales et **privilégier les sources végétales**.
- La consommation de matières grasses ajoutées doit tout de même être **limitée** et il est intéressant de **varier les sources** (beurre, margarine, huiles, vinaigrettes, ...).
- **Les graisses cuites sont à éviter**, car la cuisson provoque la formation de composés nocifs pour la santé et beaucoup plus difficiles à digérer.
- Privilégiez les modes de cuisson **sans ajout de matières grasses** (grillades, papillote, au four, poché, ...).
- Les sauces grasses et crèmes fraîches entières sont à éviter, il est préférable de les consommer allégées ou à base de yaourt et de fromage blanc.



Les fruits à coque et les graines

- **Les fruits à coque** (amandes, noix, noisettes, pistaches) non sucrés, non salés et non enrobés ainsi que **les graines** (de sésame, de lin, de tournesol, ...) sont à consommer à raison de 15 à 25g par jour. En effet, ils sont riches en fibres, vitamines, minéraux, oligoéléments et contiennent des acides gras essentiels dont des oméga 3 que nous devons consommer en plus grande quantité.

Les extras ou aliments « plaisirs »

- **Les sucreries** (pâtisseries, bonbons, chocolats, barres chocolatées, sodas, ...), les extras salés (biscuits apéritifs, chips, frites, ...), les viandes transformées, les boissons alcoolisées ne sont pas interdits mais sont à consommer occasionnellement car une prise quotidienne de ces aliments favorise une prise de poids. De plus, les graisses contenues dans la plupart de ces aliments sont de mauvaise qualité (graisses saturées).
- **Le sucre** peut être consommé, mais avec modération.
- **Les fritures** sont tolérées à raison de maximum une fois tous les 15 jours.

Les épices, condiments et herbes aromatiques

- **Le sel** peut être ajouté aux préparations mais avec modération.
- **Les épices**, condiments et herbes permettent de varier les saveurs et d'éviter la monotonie.
- Enfin, **l'activité physique** est au moins aussi importante que l'alimentation !



Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi
Association Sans But Lucratif

Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz



Numéro d'appel général unique
pour tous les sites : 069/333 111

www.chwapi.be |  