

Un butternut, un chou rouge, une aubergine, une salade, un oignon, un poivron, un melon, une prune, une poire, des fraises, des groseilles, un kiwi... mais plus de trace de banane ou d'avocat dans la nouvelle pyramide alimentaire. Pourquoi ce choix? "Pour des raisons de durabilité", expliquent ses concepteurs Food in Action, un site dédié aux professionnels de la nutrition, et le département diététique de l'Institut Paul Lambin - Haute École Léonard de Vinci.

Dans ce même esprit, la bouteille d'eau en plastique a fait place à une gourde et une bouteille en verre.

La durabilité est en effet une dimension qu'ils ont voulu intégrer, entre autres choses, dans cette nouvelle pyramide alimentaire. "Nous avons souhaité faire évoluer la pyramide alimentaire, nous dit-on. Elle a donc été revue dans son contenu et son graphisme, de manière à être en cohérence avec les enjeux actuels, dont la durabilité et les recommandations alimentaires pour la Belgique, et avec un look plus moderne."

Elle est ainsi censée "réfléter au plus près les connaissances en nutrition, notamment sur les relations entre aliments et santé et en tenant compte des habitudes alimentaires et modes de consommation". Certes, admettent ses concepteurs, "ce n'est pas une révolution, mais bien plutôt une évolution".

Une pyramide décapitée

Il n'empêche, dans cette évolution, on note que la pyramide a été, en quelque sorte, "décapitée". En effet, au sommet à présent détaché "pour bien marquer la différence avec le reste qui représente l'alimentation équilibrée", on retrouve les "non-indispensables" que sont les produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées (une tranche de salami), boissons sucrées et/ou alcoolisées... à consommer en petite quantité.

Pourquoi cette nouvelle configuration? "Le risque de voir considérer ce qui est dans la pointe de la pyramide comme étant le plus précieux et donc le plus 'recommandé' est une critique qui a été formulée, mais ce risque a été évalué comme minime, le modèle étant déjà bien ancré. Cependant, pour lever toute ambiguïté, la pointe a été détachée de l'édifice, et rebaptisée pour ce qu'elle représente: un groupe qui englobe les aliments et boissons non indispensables."

Pour autant, on n'a pas choisi d'enfermer ces aliments dans un cadre rouge. "Cette couleur a été volontairement évitée étant donné que les interdits ne sont pas considérés comme productifs dans la communication santé", explique-t-on chez Food in action.

Pour mieux gérer le sel

Dans cette même catégorie, une salière a également été ajoutée pour sensibiliser sur le sujet du sel ajouté, une des 5 priorités de l'Épi alimentaire.

À ce propos, on remarquera aussi que "la pyramide alimentaire privilégie les aliments pas ou peu transformés, ce qui, au-delà du débat sur la place des aliments ultra-transformés, est une manière de mieux gérer l'apport en sel".

On notera aussi l'apparition des fruits à coque et graines comme une famille à part entière, tenant compte des connaissances actuelles sur les relations entre les aliments et la santé.

Par ailleurs, les quantités sont mieux précisées.

Les autres modifications

Parmi les autres modifications intervenues, on note:

1 Les légumes, minimum 300 g par jour

Pour les légumes, le message devient "minimum 300 g par jour". Ils sont passés à gauche, de façon à insister sur leur plus grande "importance" en termes de quantité du moins par rapport aux fruits.

2 Les fruits, 250 g par jour

En ce qui concerne les fruits, le message devient "250 g par jour", à la place de 2 fruits par jour, conformément aux recommandations alimentaires du Conseil supérieur de la santé (CSS).

5

Priorités pour mieux manger

Développé par Food in Action et la Haute École Vinci sur base des nouvelles recommandations alimentaires du Conseil supérieur de la santé, l'Épi alimentaire est le nouvel outil pédagogique incontournable. Il représente, par ordre décroissant, les 5 principales priorités alimentaires qui sont associées au plus grand bénéfice sur le plan de la santé.

À savoir:

- au moins 125 g par jour de produits céréaliers complets; au moins 300 g par jour de légumes et 200 g par jour de fruits;
- au moins une fois par semaine de légumineuses;
- 15 à 25 g par jour de fruits à coque et graines;
- limiter le sel en cuisine et ne pas saler à table.

"Le plus difficile, aujourd'hui, pour la population est de se défaire des aliments trop ou ultra-transformés pour revenir à des aliments plus simples, pas ou peu transformés avec beaucoup de végétaux et des céréales complètes."



D.R.
Nicolas Guggenbühl
Diététicien nutritionniste,
rédacteur en chef
de Food in action

3 Les féculents, à chaque repas

Si cette famille inclut toujours la pomme de terre et les féculents à consommer à chaque repas, conformément aux recommandations du CSS, un message spécifique concerne les céréales complètes, mieux mises en évidence par le graphisme, qui sont à consommer à raison d'au moins 125 g par jour (poids comestible). Qu'il s'agisse de pâtes et riz complets (plus foncés), flocons d'avoine à la place du pain multicéréales, knackebrood à la place des galettes de riz. L'épi de blé (qui ne se consomme pas en tant que tel) a été remplacé par des grains de céréales.

4 Les viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses et alternatives végétales

Le groupe des VVPOLAV pour viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales, avant tout source de protéines, ne change pas, hormis pour ce qui concerne les viandes transformées qui, compte tenu de la recommandation du CSS, qui les limite à 30 g par semaine, se retrouvent logiquement dans les denrées non indispensables à limiter/gérer, c'est-à-dire la pointe.

Le message "1 à 2 fois par jour, en alternance", est désormais plus précis, et conforme aux recommandations du CSS. À savoir: poisson et fruits de mer 1 à 2 fois par semaine; légumineuses au moins 1 fois par semaine et viande rouge max. 300 g par semaine.

Précisons qu'il s'agit de poids tel que consommé, donc éventuellement cuit. Le terme "viande rouge" désigne la viande de bœuf, de porc, de veau, d'agneau, de chèvre, de mouton et de cheval. Dans le graphisme, un des deux poissons a été remplacé par un fruit de mer (crevette).

5 Les produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

Les produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium restent regroupés en raison des habitudes alimentaires, mais conformément aux recommandations du CSS, un message spécifique est attribué aux produits laitiers: 250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour.

"Il importait d'apporter la nuance d'équivalents laitiers afin d'éviter que le message soit mal interprété, en particulier pour ce qui concerne les fromages (et surtout les fromages à pâte dure), pour lesquels on ne peut pas appliquer d'équivalence pondérale avec le lait", est-il précisé. Ainsi, 250 ml de lait correspondent environ à 2 yaourts de 125 g, à 100 g de fromage frais ou 30-40 g de fromage à pâte dure.

6 Les matières grasses ajoutées et oléagineux

Ce groupe a été scindé en deux familles distinctes: les matières grasses ajoutées et les fruits à coques et graines, "étant donné que même si toutes deux sont riches en lipides, elles ne sont pas interchangeables pour ce qui concerne leurs effets sur la santé."

Rappelons que les fruits à coque et graines (15 à 25 grammes par jour) figurent dans le top 5 des mesures prioritaires établies par le CSS et reprises dans l'Épi alimentaire. Le message pour les matières grasses est devenu plus direct: "modérément, et varier les sources". Ici aussi, durabilité oblige, les rapiers et bouteilles en plastique ont été remplacés par du papier et du verre.

Un outil éducatif destiné aux adultes

"La pyramide alimentaire est avant tout un outil éducatif destiné aux adultes, rappellent encore ses auteurs. Elle n'a pas été conçue spécifiquement pour les enfants, même si elle peut servir de support visuel. Les diététiciens sont en première ligne pour aider tout un chacun à l'interpréter correctement. C'est un outil complémentaire à l'Épi alimentaire, dans la mesure où elle donne une vue d'ensemble des denrées qui composent une alimentation équilibrée, l'Épi mettant quant à lui en avant les 5 mesures leviers alimentaires prioritaires pour gagner le plus d'années de vie en bonne santé."

Laurence Dardenne