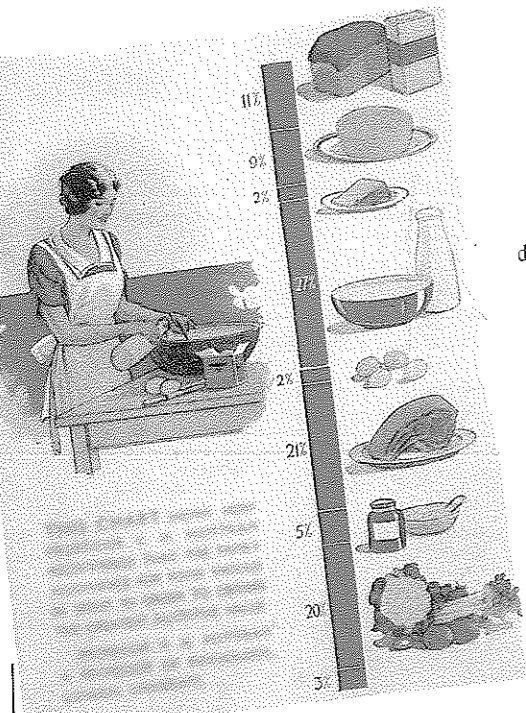


## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

La pyramide alimentaire donne des indications en matière diététique et permet d'adopter une alimentation saine. Celle qui est illustrée ici a été proposée aux États-Unis en 1992 dans le but de réduire le taux de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux. Ce modèle facile à comprendre décrit les produits alimentaires ainsi que les quantités à consommer afin de couvrir les besoins nutritionnels humains tout en évitant l'excès de calories, de lipides, de sucres, de cholestérol, de sodium et d'alcool. En suivant ces directives, on réduit le risque de contracter certaines maladies et l'on constatera, sur le long terme, que la santé s'améliore. D'autres pays ont émis des recommandations alimentaires semblables avec des proportions identiques.



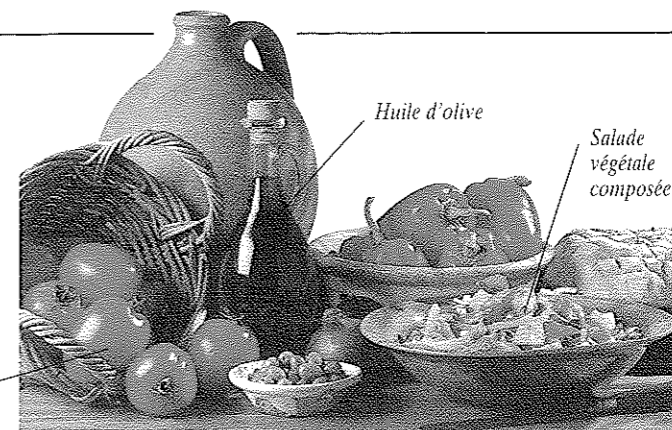
**LES GROUPE ALIMENTAIRES DE BASE**  
Avant l'adoption de la pyramide alimentaire, les nutritionnistes recommandaient déjà de consommer certaines quantités d'aliments appartenant aux groupes alimentaires de base, comme on le voit ci-dessus mais leurs conseils n'étaient pas aussi bien présentés et faciles à comprendre. Par ailleurs, la nécessité de limiter l'apport total en lipides et en graisses saturées n'était pas prise en compte.

Les pommes de terre sont une bonne source de glucides complexes.

**UN GUIDE DU BIEN MANGER**  
La pyramide ne constitue pas une liste inamovible d'aliments à consommer tous les jours. Il s'agit plutôt d'un guide permettant de choisir un régime sain. Son examen montre que l'essentiel de notre alimentation quotidienne doit être basé sur les groupes alimentaires des trois étages inférieurs, les produits situés tout en haut devant être consommés avec modération. On peut également en déduire qu'il est nécessaire d'absorber plus de végétaux que de produits animaux.

### GRAISSES, HUILES ET SUCRES

Les aliments situés tout en haut de la pyramide – sucreries et produits riches en graisses et en huiles – fournissent une grande quantité de calories mais ont un intérêt nutritionnel très limité. Il faut les consommer avec une grande modération.



Tomates mûres

Huile d'olive

Salade végétale composée

Le riz cuit à la vapeur est une denrée de base.

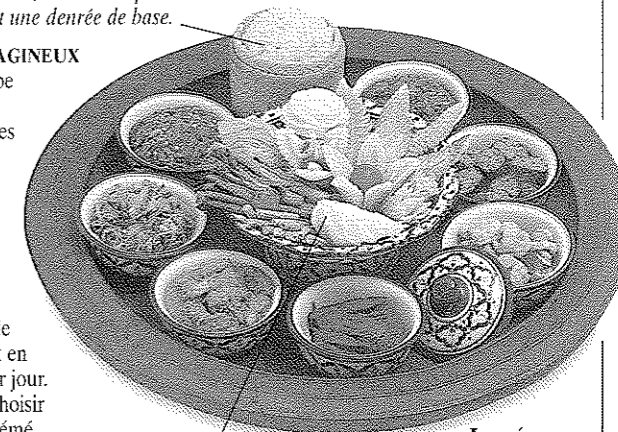
### VIANDE, POISSON, ŒUFS, LÉGUMES SECS ET FRUITS OLÉAGINEUX

Il est recommandé de consommer 2 à 3 portions de ce groupe alimentaire par jour. Ces aliments apportent protéines, calcium, fer et zinc. Les meilleures viandes sur le plan de la santé sont celles qui sont pauvres en graisses saturées.



### PRODUITS LAITIERS

Ce groupe comprend le lait, le yaourt et le fromage et il faut en consommer 3 à 4 portions par jour. Pour la santé, il vaut mieux choisir du lait écrémé ou demi-écrémé ainsi que des fromages et des yaourts allégés.



Légumes frais

### LE RÉGIME ASIATIQUE

Plusieurs études indiquent que les personnes ayant un régime alimentaire asiatique traditionnel sont moins susceptibles de souffrir de maladies chroniques que les Occidentaux. Dans ce régime, la majeure partie des calories provient également des végétaux et surtout du riz. La viande est consommée en très petite quantité.

### LÉGUMES

Il faut manger des légumes verts, mais également de toute autre couleur ! La pyramide en conseille 400 à 500 g par jour. Pauvres en lipides – si on les cuisine sans matières grasses –, les légumes fournissent des vitamines, des minéraux et des fibres.

### FRUITS

Les fruits et jus de fruit frais contiennent peu de lipides et de sodium et apportent de grandes quantités de vitamines. Il faut en manger ou en boire 2 à 3 fruits par jour.

### PAIN, CÉRÉALES, RIZ ET PÂTES

Ces aliments sont importants car ils fournissent des glucides complexes, source énergétique appréciable. Nous devons en consommer à chaque repas. Il est également préférable de choisir des céréales, des pâtes et du pain complets pour leur apport en fibres.