

# 1. Introduction

- Evolution de l'offre alimentaire ces 70 dernières années
  - Après-guerre: nourrir la population
  - Industrialisation de l'agriculture
  - Apparition du supermarché
  - Démocratisation des réfrigérateurs et autres appareils ménagers
  - Industrialisation de la production alimentaire
  - Emancipation des femmes -> moins de temps pour cuisiner
  - Plats préparés
  - Complexification du choix alimentaire

Chloé De Smet

3

# 2. Les repères nutritionnels actuels

Chloé De Smet

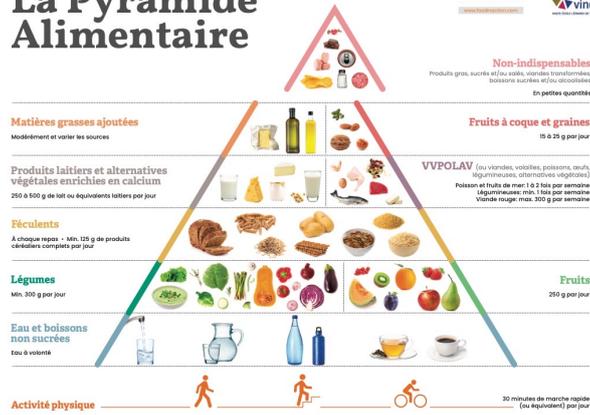
4

5

## La Pyramide 2020




# La Pyramide Alimentaire



**Matières grasses ajoutées**  
Modérément et varier les sources

**Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium**  
250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour

**Féculents**  
À chaque repas - Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour

**Légumes**  
Min. 300 g par jour

**Eau et boissons non sucrées**  
Eau à volonté

**Non-indispensables**  
Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, sodas, sucres et/ou alcoolisés  
En petites quantités

**Fruits à coque et graines**  
15 à 25 g par jour

**VVPOLAV** (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumes secs, alternatives végétales)  
Poisson et fruits de mer : 0,2 kg par semaine  
Équivalents : min. 100 g par semaine  
Viande rouge : max. 300 g par semaine

**Fruits**  
250 g par jour

**Activité physique** — 30 minutes de marche rapide (ou équivalent) par jour

Chloé de Smet

5

6

## L'épi alimentaire

Mieux manger

# L'ÉPI ALIMENTAIRE

## 5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé, mangez varié et équilibré. Voici les 5 mesures alimentaires prioritaires pour les adultes.

1. **PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS**  
Au moins 125 g par jour
2. **FRUITS & LÉGUMES**  
Fruits : 250 g par jour  
Légumes : Au moins 300 g par jour
3. **LÉGUMINEUSES**  
Au moins 1x par semaine
4. **FRUITS À COQUE & GRAINES**  
15 à 25 g par jour
5. **SEL**  
Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci sur base de l'avis n° 10284 du Conseil Supérieur de la Santé





Avec le soutien du FAWQ et du SPF Santé Publique





Chloé de Smet

6

7

## L'épi alimentaire

Mieux manger

1. Préférer la version complète ou semi-complète des produits céréaliers (pain, riz, pâtes, quinoa, boulghour, épeautre, sarrasin...)
2. Minimum 6 portions de légumes et 2 portions de fruits de la taille du poing / jour
3. Légumineuses: 1 fois / semaine -> plat végétarien, galettes, boulettes, en salade, pois chiches grillés à grignoter, houmous...
4. Fruits à coque et graines: 25g / jour. Dans les pains, salades, mueslis et granolas, comme en-cas, energy balls
5. Miser sur les herbes aromatiques et les épices (attention à la sauce soja, bouillon, mélanges d'épices)

Chloé de Smet

7

1

### PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour

Remplacez les céréales raffinées par des **céréales complètes**

FARINE COMPLETE	PAIN COMPLET	RIZ COMPLET	PÂTES COMPLETES	BOULGHOUR
				
FLOCONS D'AVOINE	MAIS	QUINOA	PÉTALES DE CÉRÉALES COMPLETES	PAIN COMPLET CROQUANT SUEDOIS
				

1

**5 PRIORITÉS**  
 POUR MIEUX MANGER







2

### FRUITS & LÉGUMES

Fruits : 250 g par jour · Légumes : au moins 300 g par jour

PRIVILÉGIEZ L'OFFRE SAISONNIÈRE



Fruits : **2x** par jour  
 Préférez les fruits frais, surgelés, en compote non sucrée, en conserve au naturel ou lyophilisés



Légumes : répartissez votre consommation lors de **plusieurs repas**  
 Préférez les légumes frais, surgelés non préparés ou lyophilisés/déshydratés

2

**5 PRIORITÉS**  
 POUR MIEUX MANGER







Chloé De Smet

8

### 3

## LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine

**Remplacez la viande** au moins 1 fois par semaine par des légumineuses. Les légumineuses peuvent être fraîches, sèches, surgelées, en conserve ou en purée.

POIS CHICHES	HARICOTS BLANCS	LENTILLES	HOUMOUS	HARICOTS BORLOTTI
FÈVES	HARICOTS ROUGES	TOFU	PÂTES AUX LÉGUMINEUSES	SOUPE AUX POIS CASSÉS

### 4

## FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour

**Le creux d'une main par jour**  
Non-enrobés, non-sucrés, non-salés

NOISETTES	GRAINES DE SÉSAME	AMANDES	NOIX	GRAINES DE LIN
GRAINES DE TOURNESOL	GRAINES DE COURGE	ARACHIDES	PURÉE DE FRUITS À COQUE OU GRAINES	PISTACHES

**5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER**

**5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER**

Chloé De Smet

9

### 5

## SEL

Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

**Limitez** les aliments ultra-transformés, les plats préparés, les viandes préparées, les snacks salés, les sauces, les mélanges d'épices riches en sel.

REPLACEZ

→

✗ SEL

✓ ÉPICES

✗ BOUILLON

✓ HERBES AROMATIQUES

✗ CHIPS

✓ FRUITS À COQUE NON-SUCRÉS ET NON-SALÉS

✗ PLATS PRÉPARÉS

✓ PRÉPARATIONS MAISON

**5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER**

**5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER**

Chloé De Smet

10