

## SOUS LA LOUPE

# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE 2.0 : REVISITE 2020

La pyramide alimentaire est un outil destiné au grand public afin de représenter clairement les repères d'une alimentation équilibrée. Les aliments sont classés en familles alimentaires en fonction de leur composition nutritionnelle. Le concept de la pyramide est évolutif car la nutrition est une science qui évolue.

## UN PEU D'HISTOIRE

La plupart des publications concernant l'éducation alimentaire ont été élaborées aux États-Unis, il y a cent ans, dans un bulletin pour les fermiers de l'United States Department of Agriculture (USDA). Vers 1940, l'USDA identifie 7 familles alimentaires et propose une représentation graphique circulaire afin d'illustrer les recommandations nutritionnelles. Dans les années 50, le message est simplifié et seules 4 familles alimentaires subsistent sous forme circulaire : le "basic four". Celui-ci a été remanié d'année en année pour finalement en 1992 arriver à la pyramide alimentaire dans le "food guid pyramid". D'autres formes ont vu le jour par la suite : l'assiette aux États-Unis, le drapeau en Thaïlande, l'arc-en-ciel au Canada, la toupie au Japon, le triangle inversé vert en Flandre. Certaines versions de la pyramide se sont déclinées

en version végétarienne, pédiatrique, paléo, etc.

La pyramide belge apparaît en 1998 : cet outil est très apprécié et utilisé par les professionnels de la santé, les écoles, etc., et ce modèle a été adapté en 2020 pour refléter au plus près les connaissances actuelles en nutrition. Dans cette nouvelle pyramide, les relations entre aliments et santé sont mises en avant, la dimension de durabilité est intégrée, les portions sont mieux exprimées, tout en tenant compte des habitudes et modes alimentaires de chacun. Elle privilégie les aliments peu ou pas transformés pour limiter entre autres l'apport en sel. La pyramide 2020, développée par la société Food in Action et la Haute Ecole Léonard de Vinci, a été ré-exploitée dans son contenu et son graphisme afin de présenter positivement les recommandations

alimentaires pour la Belgique. Ces recommandations sont regroupées dans la publication du Conseil supérieur de la Santé, le CSS-2019, et sont traduites visuellement dans l'Épi Alimentaire (*ndlr* : voir votre revue 63/2) et la pyramide afin d'en faciliter la lecture. "Elles recouvrent des messages clés, des apports conseillés définis en fonction des apports journaliers recommandés (AJR) et du niveau de risque minimal pour la santé ainsi qu'une définition comprenant une description du groupe alimentaire".

## REVISITE 2020 : QUELS SONT LES GRANDS CHANGEMENTS ?

Le symbole de la pyramide ne disparaît pas complètement car il est toujours bien ancré dans les habitudes : il permet de hiérarchiser de façon semi quantitative l'importance des différents groupes.

# La Pyramide Alimentaire

Food in  
action   
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de  
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



© FOOD IN ACTION 2020

1

**La pointe de la pyramide** a été volontairement détachée de l'ensemble pour insister sur le caractère non indispensables de certains aliments. On y retrouve les produits gras, les produits sucrés et/ou salés ; la nouveauté est d'avoir intégré les boissons alcoolisées en toutes lettres, les viandes transformées sous forme d'une tranche de salami et la salière.



Les boissons sucrées regroupent toutes les limonades, nectars, boissons énergisantes, alcoolisées, jus végétaux sucrés, boissons lactées sucrées ainsi que les eaux, thé, café et toutes autres boissons contenant plus de 2 % de sucres ajoutés.



La tranche de salami représente les "viandes transformées" qui regroupent toute viande fumée, séchée ou salée de viande rouge ou de volaille à des fins de conservation ou traitée au moyen de conservateurs chimiques tels que nitrites ou nitrates (y compris le jambon, le filet de poulet, le lard, le salami, les saucissons, etc.). Ces produits sont donc susceptibles de contenir des graisses, du sel, des additifs. Le CSS recommande de diminuer la consommation des viandes transformées à 30 g par jour maximum pour prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers (principalement le cancer du côlon), mais également pour l'impact sur l'environnement et le climat.



Une salière a été ajoutée pour mettre en avant une des 5 priorités de l'Epi alimentaire pour sensibiliser sur l'ajout de sel. Il est recommandé de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour. Pour réduire l'apport en sel, le CSS recommande de :

- diminuer la consommation des produits qui en sont riches
- limiter l'apport de sel dans les préparations "maison"
- demander aux industries de diminuer l'apport en sel de leurs produits

**Bon à savoir :** les aliments salés "nécessaires" au bon équilibre alimentaire sont les viandes et dérivés, le pain, les produits laitiers, les fromages. Les aliments salés "non nécessaires" sont le sel, les sauces, les mélanges d'épices, les pâtisseries, les biscuits, les chips, les biscuits apéritifs, les céréales petit déjeuner, les matières grasses salées, les condiments salés, les olives, les fonds, les cubes bouillons, les cornichons, les oignons, les câpres au vinaigre/en saumure.

2

**La famille des matières grasses et des fruits oléagineux** a été modifiée également.

Il a été ajouté sur le même palier une case plus petite et bien distincte pour les fruits à coques et graines. Les deux cases apportent des graisses mais ne sont pas comparables sur l'effet santé. Une quantité de 15 à 25 g est recommandée par jour car ces graines et fruits à coque figurent dans le top 5 du CSS et de l'Épi.

3

- On retrouve dans les fruits à coque : les noix de Grenoble, noix du Brésil, noix de cajou, noix de pécan, noix de macadamia, amande, pignon de pin, pistache.
- On retrouve dans les graines : les graines de sésame, de tournesol, de potiron, de chia, de lin.

Les pâtes de ces noix et graines sont incluses pour autant qu'elles soient non sucrées, non salées et non enrobées de sucre et de chocolat. Les matières grasses ajoutées qui sont représentées dans l'autre case du même palier sont précisées "emballées sous papier" et "verre" plutôt que bouteilles et rapiers plastiques uniquement dans un contexte de durabilité. La notion "modérément et varier les sources" pour les matières grasses ajoutées est maintenue.

4

**La famille VVPOLAV** (Viande, Volaille, Poisson, Oeuf, Légumineuses, Alternatives Végétales) reste à sa place. Les viandes transformées disparaissent de ce groupe et vont rejoindre la pointe de la pyramide. Les poissons et fruits de mer sont ajoutés à raison de 1 à 2 fois par semaine dont une fois du poisson gras ; les légumineuses sont proposées au moins 1 fois par semaine et la viande rouge est limitée à maximum 300 g par semaine. Dans le graphisme, un des deux poissons est remplacé par une crevette pour mettre en avant les fruits de mer.

On entend par viande rouge la viande de bœuf, de porc, de veau, de chèvre, de mouton et de cheval. Sur base des AJR, la viande rouge devrait être limitée idéalement à 25 g/jour ou 175 g /semaine avec un maximum toléré de 300 g/semaine. Ceci dans le but de limiter les risques de cancer du côlon, de maladies cardiovasculaires et de diabète entre autres en tenant compte des considérations de durabilité et d'écologie durable. La volaille (poulet, dinde, canard, oie), le lapin, le poisson, les œufs ou les légumineuses représentent une bonne alternative car ils n'ont pas les mêmes inconvénients pour la santé.

Les légumineuses (lentilles, fèves, haricots blancs, rouges, pois chiche, pois cassé) et les alternatives végétales (soja, tempeh, tofu) doivent être non préparées ou simplement transformées avec peu de matière grasse et peu de sel ajouté (exemple : certains types de houmous et conserves de légumineuses). Les produits ultra transformés sont exclus de cette famille (exemple : hamburger végétarien à moins de 5 % de protéines, etc.)

**Bon à savoir :** apports journaliers recommandés (AJR) par semaine

- Viande rouge : 175 g/sem. avec max. 300 g/sem.
- Poissons, crustacés, fruits de mer : 1 à 2 X/sem. dont 1 X du poisson gras
- Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots blancs, etc.) : min 1 X/sem.
- Volaille, œufs, alternatives végétales : 1 à 3 X/sem.

5

**La famille des produits laitiers et des alternatives végétales enrichies en calcium** reste sur le palier des viandes mais en raison des recommandations du CSS, le message change : une annotation en toutes lettres est ajoutée "250 g à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour". 250 g de lait correspond à 2 yaourts de 125 g, à 100 g de fromage frais ou 30 - 40 g de fromage à pâte dure. Consommer plus de produits laitiers n'apporterait aucune plus-value mais aurait un impact négatif sur les émissions de gaz à effet de serre et la perte de la biodiversité. Si on consomme moins de 250 g de lait ou équivalent par contre, il faut veiller à compléter les protéines et le calcium sous la forme d'autres aliments.

- Sont exclus de cette famille les desserts lactés à base de crème et mascarpone dont les acides gras saturés dépassent 5,5 % ou dont les sucres ajoutés dépassent les 20 %.
- Sont exclus de cette famille les jus végétaux et dérivés à base de soja, de riz, d'amandes ou de noisettes, le beurre et la crème.

Cependant, "les jus végétaux à base de soja enrichis en calcium" se rapprochent de la composition nutritionnelle du lait en termes de protéines, de vitamines et de minéraux. Néanmoins, une similarité nutritionnelle n'implique pas les mêmes effets sur la santé. Le CSS préconise d'approfondir les recherches pour prendre des décisions en terme de recommandations. Il a été fait comme choix de garder les alternatives végétales enrichies en calcium dans la pyramide alimentaire 2020 malgré tout pour ceux qui consomment moins de 250 g de lait ou équivalent ou ceux qui n'en consomment pas du tout et ceci pour assurer le quota de calcium. Elles sont représentées par des fèves de soja et un verre de jus végétal.

6

**La famille des féculents :** dans cette famille, le message novateur est la consommation de 125 g par jour de céréales complètes. Ces 125 g de céréales complètes permettent d'assurer les 25 à 30 g de fibres alimentaires conseillées par jour. Dans le graphisme, les pâtes et riz complets sont mis en évidence en plus foncé, les flocons d'avoine remplacent le pain multicéréales et le "knackebrod" (pain grillé suédois) remplace les galettes de riz. L'épi de blé est remplacé par des grains de céréales car il ne se consomme pas tel quel.

7

**La famille des légumes** reste sur le même palier mais passe à gauche dans le sens de la lecture car il est plus important en volume que les fruits. Une mention est ajoutée : "minimum 300 g de légumes par jour" pour suivre les recommandations au lieu des 3 portions par jour. On entend par légumes :

- les légumes non préparés frais, surgelés, cuits,
- les légumes en bocaux et conserves (attention au sel)
- les légumes séchés
- les légumes peu transformés avec peu de sel et de matière grasse
- les potages peu transformés avec min 80 g de légumes/portion
- les légumes salés, en saumure, aigre doux, les jus de légumes commerciaux, les légumes préparés ne sont pas conseillés. L'offre saisonnière est à privilégier.

8

**La famille des fruits** est passée à droite dans le sens de la lecture et est plus petite car la ration consommée est moindre que celle des légumes. Une mention de quantité plus précise a été ajoutée : "250 g par jour" au lieu de 2 portions par jour. La banane a été supprimée pour des questions de durabilité. Cette famille comprend tous les fruits frais et peu transformés, les fruits séchés, les fruits avec ajout de sucre et/ou de graisse, tels que compotes, conserves au sirop, coulis de fruits avec un minimum de 50 % de fruits. Sont exclus de cette famille les jus de fruits, les confitures et autres concentrés sucrés, les pickles de fruits et les chutneys.

9

**La famille des boissons non sucrées et eaux** reste le socle de la pyramide. La bouteille en plastique est remplacée par une gourde pour la durabilité. Les boissons à moins de 2 % de sucres sont positionnées dans cet étage.

En conclusion, cette pyramide est un outil qui symbolise les recommandations du CSS destiné aux adultes en bonne santé et qui est complémentaire à l'Epi Alimentaire. C'est une représentation globale des denrées qui composent l'alimentation équilibrée. L'Épi quant à lui met en avant les 5 mesures "leviers" prioritaires pour vivre plus longtemps en bonne santé.

### L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Certaines modifications dans la pyramide ont été bien acceptées, mieux comprises car présentées avec plus de clarté et plus en lien avec les recommandations du CSS. D'autres par contre, pour répondre à des besoins de durabilité, d'écologie et de recommandations de santé toujours plus strictes, semblent très difficilement applicables et posent question. Le souci de durabilité va vers le papier et le verre plutôt que le plastique mais par contre, sur le plan nutritionnel, les matières grasses emballées dans des bidons ou barquettes plastiques sont plus recommandées que celles emballées dans du papier. Les matières grasses emballées dans du papier sont plus riches en acides gras saturés. La consommation de 30 g de viandes transformées

par semaine semble également une recommandation difficilement applicable dans la réalité. Une tranche de jambon pèse en moyenne déjà 45 g.

L'idée est de les remplacer par des légumineuses ou des fromages :

- les alternatives végétales ou fromages ne sont pas forcément moins grasses mais *mieux grasses*
- les légumineuses font moins partie des habitudes des Belges
- les alternatives de légumineuses et de poisson sont parfois aussi riches en sel.

Les AJR des viandes rouges à max. 300 g dans un pays comme le nôtre semblent tellement peu faisables pour certaines personnes mais il est prouvé que c'est important pour la santé de les limiter. Idéalement, les sources de protéines sont réparties /semaine :

- 1 x viande rouge
- 1 x volaille
- 1 x œuf
- 2 x poisson et crustacés
- 1 x légumineuse
- 1 x alternative végétale

Les jus végétaux sont retirés des recommandations du CSS car

il manque des preuves du lien santé établi. Cependant, au vu de l'émergence des alimentations végétaliennes, véganes et végétariennes, pour couvrir les besoins en calcium, il semble évident que les alternatives végétales enrichies en calcium et uniquement celles-là doivent rester dans la pyramide. ■

Sources :  
 Pyramide - Food in Action  
 Pyramide alimentaire -critères - révision janvier 2017  
 CSS -recommandations alimentaires pour la population belge adulte - 2019  
 Food in Action