

# NUTRI-PYRAMIDE

## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE DE NESTLÉ SUISSE\*

### MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ EN Y PRENANT PLAISIR

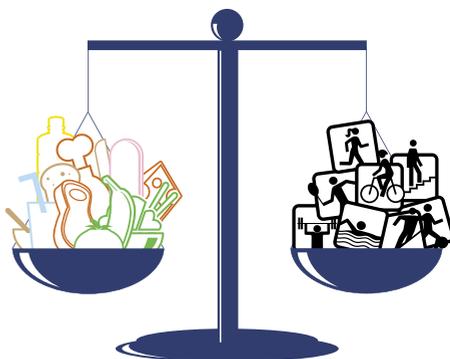
Notre comportement alimentaire dépend de nombreux facteurs tels que nos habitudes personnelles, le besoin et le plaisir de manger, l'humeur du jour, notre entourage, l'éducation, les aliments disponibles, la publicité, etc. Il est facile de se régaler de façon équilibrée! Il suffit de se laisser guider par la Nutri-Pyramide pour composer des menus sains, variés et pleins de saveur. Les recommandations données ici sont valables pour des adultes en bonne santé et d'activité physique moyenne. Elles ne s'appliquent que partiellement à certains groupes de population dont les besoins peuvent être particuliers (enfants ou personnes âgées, femmes enceintes, diabétiques, sportifs avérés, végétariens, etc.)

La Nutri-Pyramide rassemble différents groupes d'aliments qui, pris ensemble, contribuent de façon marquée à notre bien-être en assurant un apport suffisant en énergie, nutriments essentiels et substances protectrices. Ceux des étages inférieurs de la pyramide doivent être consommés en assez grande quantité et ceux qui les surmontent doivent l'être sans excès. Rien n'est interdit. Le mieux est de manger d'un peu de tout en respectant quantitativement la stratification de la Nutri-Pyramide. Il n'existe pas vraiment d'aliments sains ni d'aliments préjudiciables, tout est question de quantité! Certains sont plus importants que d'autres qui ne seront dégustés qu'à l'occasion mais tout en y prenant plaisir et sans se faire de reproches. Il serait donc plus juste de parler d'un style de vie sain. Une activité physique suffisante y contribue aussi comme l'illustre la mise à jour de la pyramide alimentaire.

Le soin apporté aux méthodes de préparation des repas et à l'entreposage des aliments est également primordial afin de préserver les vitamines. Bien manger doit procurer du plaisir que renforce encore la présence d'amis ou de la famille. Le mieux est de prendre trois repas principaux et deux collations (fruit ou produit laitier léger, par exemple).

Les recommandations de la pyramide alimentaire ne doivent pas être scrupuleusement respectées tous les jours. Le dimanche peut ainsi faire exception. Cette exception ne s'applique cependant pas à l'apport hydrique qui doit être respecté.

Notre santé ne dépend pas seulement de nos aliments et boissons mais aussi du maintien d'un poids corporel idéal, et une activité physique régulière joue ici un rôle important. Les activités de plein air sont à privilégier. Un style de vie de qualité est en outre corrélé à d'autres facteurs tels que l'absence de tabac et une bonne gestion du stress qui consiste notamment à nous accorder des moments de détente.



Le poids du corps reste le même  
apport énergétique égal consommation d'énergie

\*Basée sur la version modernisée de la pyramide alimentaire 2005 de la SSN (Société Suisse de Nutrition)

# NUTRI-PYRAMIDE

## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE DE NESTLÉ SUISSE\*

### SUCRERIES, SNACKS SALÉS ET BOISSONS ÉNERGÉTIQUES: JUSTE POUR LE PLAISIR

Les sucreries, les snacks salés et les boissons énergétiques sucrées sont une source d'énergie rapidement disponible utilisée notamment par le cerveau. Les sucreries sont une gourmandise parfois bonne pour le moral. A consommer avec modération mais en y prenant plaisir et sans éprouver de regrets.

Le sel est indissociable de l'art culinaire. Il rehausse le goût des aliments et en améliore la conservation. Le sel fluoré et iodé est à préférer. Ne saler les plats qu'avec doigté car avec le sel, le moins est un plus.

### HUILES, GRAISSES ET FRUITS OLÉAGINEUX: TOUS LES JOURS, AVEC MODÉRATION

Il faut privilégier les huiles riches en acides gras essentiels (polyinsaturés). Les huiles d'olive, de colza et de noix sont à recommander. Les fruits oléagineux assurent un apport précieux en vitamine E. La densité énergétique des huiles et des graisses impose d'en limiter la consommation.

### VIANDE, POISSON, ŒUFS, QUORN & TOFU: INDISPENSABLES, MAIS SANS EXCÈS

Ce groupe est riche en protéines de haute valeur biologique qui assurent notamment le maintien du tissu musculaire. Il est préférable de privilégier les viandes maigres et de varier les sources de protéines.

### LAIT ET PRODUITS LAITIERS: PLUS DIGESTES S'ILS SONT FERMENTÉS (YOGOURT, LAIT ACIDULÉ, ETC.)

Le lait et les produits laitiers sont une source importante de calcium. L'association de la vitamine D, d'activités de plein air et de calcium est indispensable à la bonne constitution de la masse osseuse et à son maintien jusqu'à un âge avancé. Lait et produits laitiers apportent également des protéines de haute valeur biologique.

Lait ou produits laitiers, de préférence pauvres en matières grasses, sont à consommer deux fois par jour.

### CÉRÉALES (COMPLÈTES), LÉGUMINEUSES ET POMMES DE TERRE: À CHAQUE REPAS

Les produits riches en amidon doivent faire partie de chaque repas sous forme de pain, de pâtes, de pommes de terre, de riz ou d'autres céréales. Les produits à base de céréales complètes sont plus riches en vitamines et en fibres et ils devraient être présents sur la table au moins deux fois par jour. L'importance des portions est dictée par celle de l'activité physique. Ce groupe d'aliments doit figurer au second étage de la pyramide pour les diabétiques et les sportifs. L'amidon permet à ces derniers de faire le plein de leurs réserves énergétiques.

### FRUITS & LÉGUMES: 5 PAR JOUR, DE TOUTES LES COULEURS

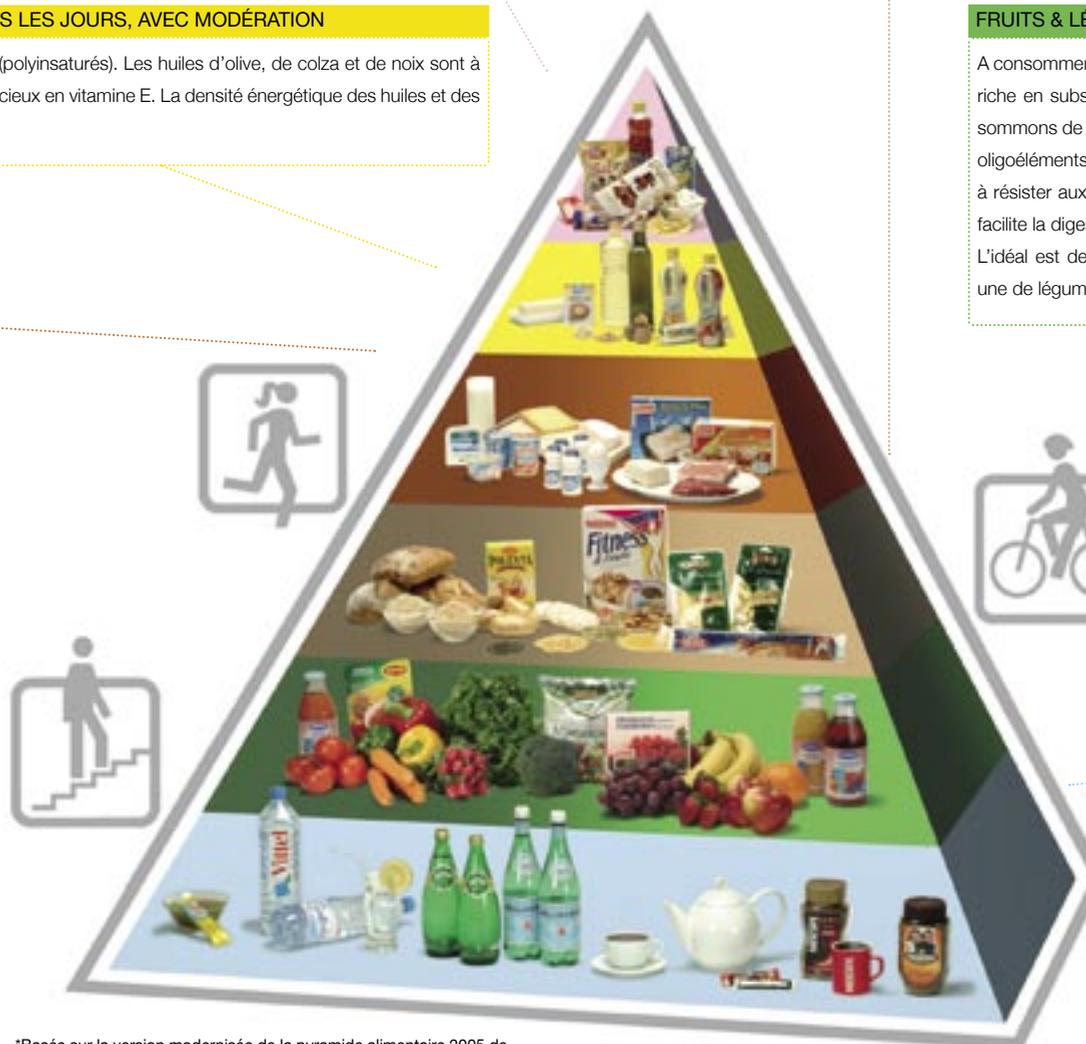
A consommer au moins cinq fois par jour. Cette catégorie d'aliments est la plus riche en substances bénéfiques à notre organisme, surtout si nous en consommons de toutes les couleurs. Ils sont riches en vitamines, sels minéraux et oligoéléments ainsi qu'en substances végétales secondaires qui nous aident à résister aux maladies de civilisation. Leur abondance en fibres alimentaires facilite la digestion et est bénéfique à la flore intestinale.

L'idéal est de consommer quotidiennement trois portions de légumes (dont une de légumes crus) et deux portions de fruits.

### BOISSONS: EN ABONDANCE, DU MATIN AU SOIR

Nous avons quotidiennement besoin de 1 à 2 litres de liquide (eau ou boissons idéalement non sucrées telles que des infusions) pour maintenir notre équilibre hydrique. Les eaux minérales apportent également du calcium dont la teneur varie avec la source (Contrex, San Pellegrino).

La bière et le vin appartiennent à juste titre à notre culture alimentaire. La consommation modérée de vin rouge serait même favorable à notre santé en raison des substances végétales secondaires qu'il contient. Il fait partie des plaisirs de la vie comme le café, le thé noir et le thé vert dont la teneur en caféine est cependant responsable de propriétés stimulantes.



# APPORTS QUOTIDIENS RECOMMANDÉS CHEZ L'ADULTE

GROUPES D'ALIMENTS	QUANTITÉS QUOTIDIENNES	Définition des portions
Boissons	1 à 2 litres	
Légumes, salade & fruits	3 portions dont une au moins à l'état cru  2 portions	120 g légumes crus ou cuits 2 dl de jus de légume 50 g de salade  1 pomme moyenne 1 petite banane 3 prunes normales 1 tasse de petits fruits 2 dl de jus de fruit non sucré
Céréales, pommes de terre et légumineuses	3 portions (poids cru)	75-125 g de pain, de préférence complet 45-75 g de pâtes, riz, maïs ou autres céréales 180-300 g de pommes de terre 30-50 g de céréales petit déjeuner ou de muesli 60-100 g de légumineuses (lentilles, etc.)
Lait et produits laitiers	2 à 3 portions	2 dl de lait, de préférence écrémé 150-180 g de yogourt ou de lait acidulé 200 g de fromage blanc 30 g de fromage à pâte dure 60 g de fromage à pâte molle 100-120 g de tofu ou de quorn
Viande, poisson et oeufs	1 à 2 portions (poids cru)	100-120 g de viande ou de poisson 1- 2 oeufs
Huiles, graisses & fruits oléagineux	2 à 3 portions  1 portion	<b>POUR LES SALADES:</b> 10-15 g d'huile de qualité (2 à 3 cuillères à café) <b>POUR CUIRE:</b> 10-15 g d'huile (2 à 3 cuillères à café) Pour tartiner: 10 g de beurre ou de margarine non hydrogénée (2 cuillères à café) 20-30 g de noix ou autres amandes (poids sans coquille), soit 1 à 2 bonnes cuillères à soupe
Sucreries, snacks salés et boissons énergétiques	Avec parcimonie	
Sel (idéalement iodé et fluoré)	Saler avec doigté	