

La Pyramide Alimentaire: un outil simple pour une alimentation équilibrée

Iryna Medvid, Olena Yakymenko, Galyna Cherednichenko
Université nationale des technologies alimentaires, Kyiv, Ukraine

Introduction. La pyramide alimentaire est un guide visuel qui se propose d'élaborer un régime omnivore équilibré. Cette aide graphique est conçue pour conduire le grand public à suivre les conseils diététiques proposés par un organisme ou une société qualifiés en matière de santé [1].

Les matériels et les méthodes. Au cours des études on utilise le method logique et abstraite, qu'il a permie reveler les aspects theoriques de la pyramide alimentaire.

Les résultats. La pyramide alimentaire laisse entendre que les aliments placés au sommet ou dans la partie supérieure sont ceux qui doivent être consommés en plus petite quantité et ceux placés vers la base sont ceux que l'on doit consommer avec une plus grande fréquence et en plus grande quantité. La pyramide alimentaire, créée par le ministère américain de l'Agriculture (USDA), date de 1992 et a été révisée et actualisée en 2005, avec d'importantes modifications. La pyramide était structurée horizontalement et les aliments étant classés dans les groupes suivants (fig. 1): céréales et dérivés, légumes, fruits frais, lait et produits laitiers, viandes, poissons, œufs et légumes secs, sucres et matières grasses.

La base de la pyramide est représentée par les boissons non sucrées, avec une emphase particulière pour la seule boisson qui soit physiologiquement indispensable: l'eau. La majoration de la consommation de fruits et légumes est un objectif prioritaire en matière de santé publique. Selon les recommandations de l'OMS, l'apport en fruits et légumes devrait se situer entre quatre et huit cents grammes, sans autre précision sur la repartition entre fruits et légumes.



Fig. 1. La pyramide alimentaire saine

Les céréales et les féculents restent le socle solide le plus important de l'édifice. Il s'agit de la principale source d'énergie d'une alimentation équilibrée. Les calculs de journées montrent que pour atteindre les apports recommandés en calcium, les produits laitiers doivent être représentés au moins à raison de deux fois par jour (deux portions), pour des apports de 900 mg (adultes). Viande, volaille, poissons, œufs, charcuterie - ces sources de protéines animales sont utiles, mais souvent présentes en quantités inutilement élevées. Les recommandations concernant l'alcool restent 0 à 4 % de l'apport énergétique total. En pratique, cela signifie que l'on peut tolérer quotidiennement 1 à 2 verres de bière (à environ 5% d'alcool) ou de vin [1].

Les conclusions. Ainsi, le modèle de la pyramide alimentaire s'est imposé comme étant le porte-drapeau de la notion d'équilibre alimentaire. La pyramide alimentaire a été adaptée à divers types de régimes alimentaires, comme la pyramide du régime méditerranéen ou la pyramide du régime végétarien.

Références

1. Absolonne, J., Sirjacobs, F., Cuggenbuhl, N., & Colin, N. (1999). La Pyramide Alimentaire ou quand les nutriments deviennent realite. *Health and Food: Diffu-Sciences*.