

TENEUR EN FIBRES DE QUELQUES ALIMENTS (1)

Aliment	Poids par portion (g)	Fibres (g) par portion	Calories par portion
Salsifis	200	16	138
Petits pois	150	12	91
Haricots princesses	150	9	42
Figues sèches	50 (une poignée)	9	128
Pruneaux secs	50 (une poignée)	8	94
Pâtes complètes (cuites)	200	7	250
Brocolis	200	7	40
Choux de Bruxelles	150	7	61
Lentilles	60	7	162
Amandes	50 (une poignée)	7	295
Épinards cuits	200	6	24
Abricots secs	50 (une poignée)	6	130
Pommes de terre	200 (3 pièces)	5	168
Noix	50 (une poignée)	5	338
Pomme	150 (1 pièce)	4	60
Orange	150 (1 pièce)	4	63
Poire	150 (1 pièce)	4	63
Noisettes	50 (une poignée)	4	310
Chicons crus	100	3	16
Choux blancs crus	100	3	24
Tomates crues	150	3	24
Carottes crues	100	3	26
Fraises	150	3	39
Pain complet	35 (1 tranche)	3	68
Raisins secs	50 (une poignée)	3	132
Riz complet	50 (3 cuillers à soupe)	3	169
Pâtes blanches	125	3	428
Pain gris	35 (1 tranche)	2	79
Haricots	60	2	162
Pain blanc	35 (1 tranche)	1	84
Riz blanc	50 (3 cuillers à soupe)	1	177
Laitue	30	0,5	5

(1) Les aliments sont classés par ordre décroissant de teneur en fibres par portion et, à teneur en fibres égale, par ordre croissant de valeur calorique. Les chiffres peuvent varier selon la variété et/ou l'origine du produit.

terre, dont la consommation n'a eu de cesse de diminuer. Il est donc capital de veiller à augmenter notre ingestion de fibres au quotidien. Notre objectif doit être d'en consommer au moins 30 g par jour. Pour y arriver, on doit consommer des fruits, des légumes et des céréales complètes. En pratique, cela correspond à 125 g de céréales complètes, 250 g de fruits et 300 g de légumes. Cette approche permet de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et même de certains cancers. Par ailleurs, en occupant du volume dans l'estomac et en ralentissant la digestion, les fibres augmentent la satiété et modèrent l'index glycémique. Tout bénéfique pour notre équilibre alimentaire !

Des modèles à suivre

Pour permettre à chacun d'appliquer facilement les principes de l'équilibre alimentaire, les experts en nutrition ont développé des outils pratiques (différents selon que l'on se trouve dans la partie francophone ou néerlandophone du pays). En attendant un modèle fédéral unique qui simplifierait grandement les choses, nous faisons le tour des visuels francophones qui apportent chacun leur pierre à l'édifice du " mieux manger ".

La pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire de " Food in Action " est un outil de référence dans le domaine de l'alimentation équilibrée pour la partie francophone du pays. Elle reflète l'état actuel des connaissances scientifiques et est en phase avec les objectifs nutritionnels. Son atout majeur ? Elle établit une hiérarchie entre les différents groupes d'aliments : plus on s'approche de la pointe de la pyramide, plus il convient de réduire la quantité d'aliments à consommer.

Cet outil est en constante évolution, en fonction des avancées des connaissances. Sa dernière mouture présente les quantités recommandées pour chaque famille alimentaire, ce qui est très appréciable. Par ailleurs, la dimension de " durabilité " n'est pas oubliée, les variétés locales sont, par exemple, préférées. Tour d'horizon des différents étages de cette pyramide.

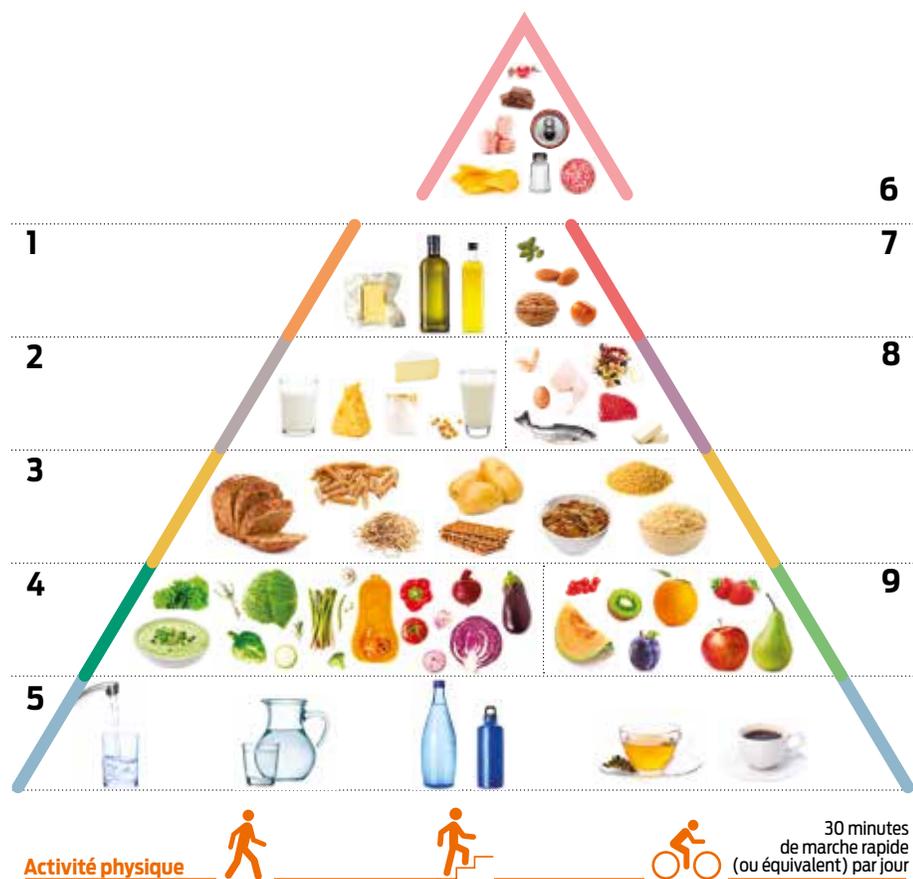
Les pieds dans l'eau

L'eau est la seule boisson réellement indispensable. Nous devrions en boire chaque jour au moins un litre et demi, pendant et entre les repas, de l'eau nature, ainsi que sous forme de thé, tisane, infusion, café, etc.

À la base, les fruits et les légumes

Les fruits et légumes logent à la base de la pyramide. Les objectifs nutritionnels visent en effet à favoriser les légumes, qui doivent idéalement occuper la moitié, voire les deux tiers de notre assiette. La place consacrée aux légumes est légèrement plus grande que celle des fruits car ces derniers contiennent des sucres (naturellement présents). Tant les produits frais que surgelés entrent en ligne de compte, de même que les herbes aromatiques. N'hésitons pas à varier les plaisirs (différentes sortes de légumes, en crudités ou cuits, etc.)
Objectif quotidien : 250 g de fruits, et minimum 300 g de légumes.

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Matières grasses ajoutées
Modérément et varier les sources 2. Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium
250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour 3. Féculents
À chaque repas - Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour 4. Légumes
Min. 300 g par jour 5. Eau et boissons non sucrées
Eau à volonté | <ol style="list-style-type: none"> 6. Non-indispensables
Produits gras, sucrés et / ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et / ou alcoolisées
En petites quantités 7. Fruits à coque et graines
15 à 25 g par jour 8. VVPOLAV
(ou viandes, volailles, poissons, oeufs, légumineuses, alternatives végétales)
Poisson et fruits de mer : 1 à 2 fois par semaine
Légumineuses : min. 1 fois par semaine
Viande rouge : max. 300 g par semaine 9. Fruits
250 g par jour |
|---|---|

© Food in action 2020

Les féculents pour l'énergie

Le pain, les pommes de terre, les pâtes, le riz, les légumineuses, les céréales et leurs dérivés apportent des glucides complexes, donc de l'énergie, mais aussi des vitamines du groupe B, des minéraux et des fibres. Ils représentent un quart à un tiers de l'assiette. La préférence va aux produits céréaliers complets qui, en plus d'apporter des fibres, des vitamines B et des minéraux tels que du magnésium et du fer, augmentent la satiété et donc notre capital santé. Objectif : être présents à chaque repas.

Les laitages et les "VVPOL"

Les produits laitiers et les alternatives végétales enrichies en calcium sont très importants : ils apportent du calcium, élément qui contribue à la constitution et au maintien d'os solides. Outre le calcium, ils contiennent également des protéines de haute valeur biologique et des vitamines du groupe B. Les viandes, volailles, poissons, oeufs, légumineuses (les "VVPOL") et leurs alternatives végétales sont aussi riches en protéines de haute valeur biologique, en fer (facilement assimilable), en vitamines (B 12), en minéraux et en oligo-éléments. Ils jouent un rôle fondamental dans notre équilibre alimentaire, à condition de ne pas en abuser et de varier suffisamment leur consommation.

Objectif : en consommer 1 à 2 fois par jour, en accordant davantage de place aux produits de la mer. Il est bon de varier les sources de protéines : du poisson et des fruits de mer 1 à 2 fois par semaine, des légumineuses au moins 1 fois par semaine et on limite la viande rouge à maximum 300 g par semaine.

Les matières grasses et les oléagineux

Nous nous approchons progressivement du sommet de la pyramide. Les aliments de ce groupe-ci sont tout aussi nécessaires, mais à consommer davantage avec modération. Y figurent le beurre, les matières grasses à tartiner (margarine, minarine), l'huile, la crème, la mayonnaise et produits dérivés. Ces produits regorgent par définition de graisses, il faut dès lors les consommer avec parcimonie. Ils sont néanmoins importants car ils apportent des acides gras essentiels, ainsi que de la vitamine A, D et E. Cette dernière vitamine est un puissant antioxydant. Il est important de diversifier suffisamment les graisses que l'on consomme.

Les graines et fruits à coque (non salés et non sucrés) sont également représentés comme une famille à part entière, puisqu'ils font partie intégrante des aliments dont la consommation raisonnable augmente le capital santé. Une petite poignée par jour suffit.

Les aliments non indispensables

La pointe de la pyramide, volontairement détachée de l'édifice, regroupe les aliments non essentiels, considérés comme peu recommandables, mais qui font partie de nos habitudes de consommation. Il s'agit essentiellement des pâtisseries, des biscuits, du chocolat, des sucreries et des snacks sucrés et salés (chips, amuse-gueule, barres chocolatées, boissons sucrées et alcoolisées). Tous ces aliments apportent énormément d'énergie (sous forme de graisse et de sucre) et, proportionnellement, peu ou pas de vitamines et minéraux. À savourer à l'occasion, et en petites quantités, pour le plaisir.

L'activité physique

Outre une alimentation saine, l'exercice physique est également incontournable pour maintenir l'organisme en forme. Il est donc également repris dans la pyramide, à sa base, pour montrer qu'il constitue réellement les fondations d'un organisme sain. Il n'est pas nécessaire de faire du sport intensivement, mais il faut bouger régulièrement. Des efforts moins intenses tels qu'une bonne promenade, de la danse ou du vélo sont également utiles. Il est important que le cœur batte un peu plus vite, que la respiration s'accélère et que l'on transpire légèrement. Idéalement, chaque adulte devrait consacrer 30 minutes par jour à de l'activité physique.

La goutte des boissons

Manger est une chose, mais vers quelle boisson se tourner ? De l'eau, bien sûr. Mais encore ? Pour nous aider à faire le meilleur choix, Food in Action a créé "la goutte des boissons", un outil qui illustre les différentes catégories de boissons, classées selon plusieurs critères, et leur rôle dans une alimentation équilibrée. Le visuel prend en compte certains nutriments, l'apport énergétique, mais aussi l'utilité que la boisson peut avoir dans le cadre de l'alimentation.

L'eau, la base

Nous ne le répéterons jamais assez : l'eau – du robinet, de source ou minérale – est la seule boisson indispensable. Les autres boissons fournissent d'autres nutriments dont il ne faut pas toujours abuser. Les eaux aromatisées aux extraits de fruits appartiennent également à cette catégorie, mais ne constituent pas le premier choix. Les eaux aromatisées avec édulcorants appartiennent, elles, aux boissons "light", et celles avec sucres ajoutés ou jus de fruits, aux limonades.

Thé, café et tisane

Consommées chaudes ou froides, ces boissons permettent d'agrémenter la journée. À condition de ne pas les sucrer, elles sont intéressantes car elles ne fournissent pas de calories. Le thé et le café sont toutefois à consommer avec modération vu leur teneur en caféine et en théine, en particulier chez les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.

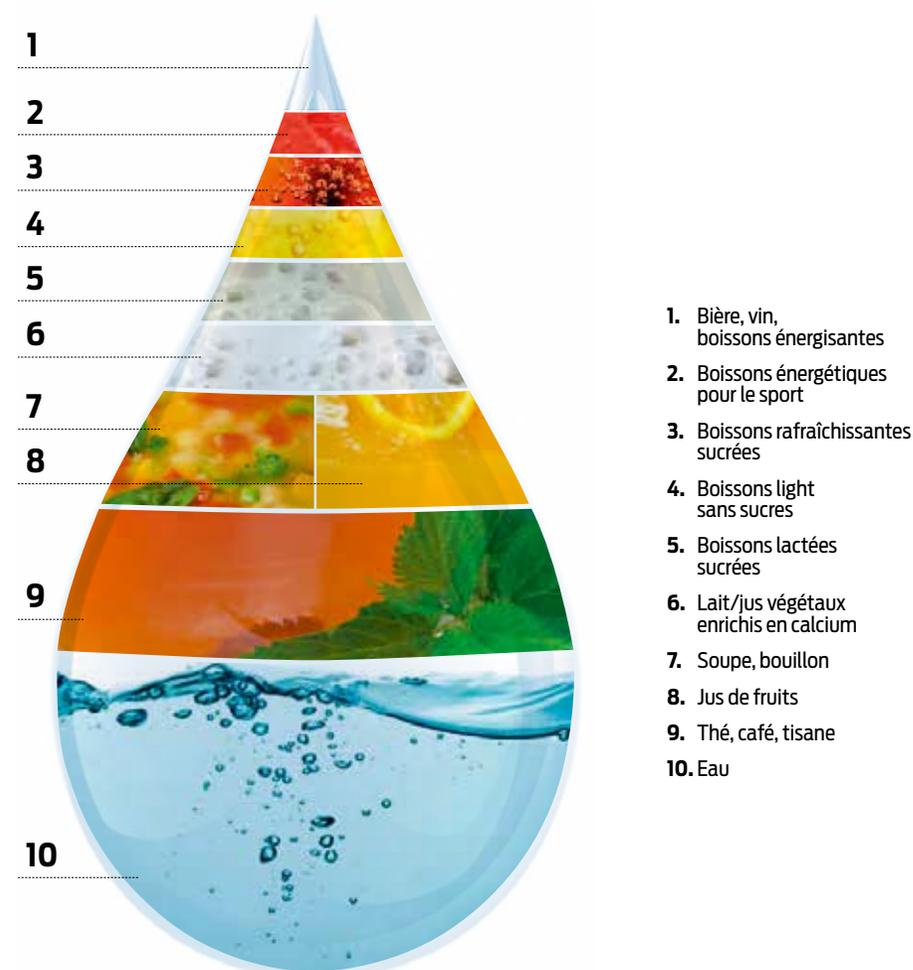
Soupe, bouillon et jus de fruits

Ce groupe se compose de 50 % de soupe (végétale) et de 50 % de jus de fruits (sans sucre ajouté, donc pas les nectars). Ces deux catégories contribuent utilement aux objectifs nutritionnels de consommation de fruits et légumes. Cependant, elles ne peuvent être comptées que pour une portion maximum de fruits/légumes par jour, et elles doivent avoir une place raisonnable dans notre alimentation.

Attention, même si les soupes concourent à fournir des légumes, elles n'en apportent pas moins du sel, et souvent des graisses. Préférez les versions "maison" plutôt que les briques de soupe industrielle à la crème ou aux lardons. Les soupes en sachets sont par contre à proscrire car leur teneur en sel est souvent élevée.

Les jus de fruits, même sans sucre ajouté, contiennent autant de sucre que les sodas. Même s'ils sont préférables aux boissons gazeuses sucrées, il convient de les consommer avec modération (un verre par jour maximum). Un jus de fruits ne remplace un fruit en aucun cas : mieux vaut manger le fruit entier que de le boire. À l'inverse d'un jus, un fruit augmente le sentiment de satiété et modère l'élévation de la glycémie. Croquer dans un fruit favorise également la salivation et participe à neutraliser les acides et à protéger les dents.

LA GOUTTE DES BOISSONS



Editeur responsable : N. Guggenbühl. Karott' s.a.

Lait et boissons végétales enrichies en calcium

Le lait et les boissons de soja et de pois enrichies en calcium sont une source de protéines, de vitamines (B2, B12, A, D...) et de minéraux (calcium, phosphore, potassium, magnésium et zinc). Le lait demi-écrémé est préférable au lait entier pour les adultes car il est moins riche.

Seules les boissons végétales de soja et de pois ont un profil comparable au lait de vache, les autres variétés végétales (riz, noisette, amandes, etc.) ne contiennent pas suffisamment de protéines de qualité. Attention, les versions sucrées et aromatisées peuvent s'avérer riches en calories.

Boissons lactées et végétales sucrées

Les laits, yaourts à boire et boissons végétales peuvent être aromatisés aux fruits, au chocolat et donc voir leur teneur en sucres exploser. Mieux vaut consommer ces boissons avec modération, car même si elles fournissent des éléments nutritifs intéressants, la quantité de sucres ajoutés peut lourdement peser sur la balance.

Boissons light sans sucre

Légalement, une boisson est considérée comme "light" si sa teneur en calories, en sucres et/ou en matières grasses (saturées) est de 30 % inférieure à celle des autres boissons.

Ces boissons ne sont pas recommandées comme alternative à l'eau car elles ne fournissent pas de nutriments utiles, et elles contiennent des édulcorants artificiels tels que de l'aspartame. Il est préférable d'en boire le moins possible : les édulcorants font miroiter du sucre à l'organisme en lui en donnant juste le goût, ce qui peut amener à compenser et à consommer plus de calories que nécessaire. De plus, l'acide phosphorique que contiennent ces boissons est mauvais pour les dents.

Boissons rafraîchissantes sucrées

Cette catégorie comprend les boissons gazeuses, les limonades aux extraits de plantes/fruits et le thé glacé. En plus de l'eau, elles contiennent principalement du sucre, des additifs et des colorants. En consommer tous les jours n'est donc pas conseillé. En plus du sucre contenu, l'inconvénient majeur de ces boissons est qu'elles sont moins rassasiantes : on est davantage susceptible de se sentir moins satisfait et repu, on risque dès lors de compenser en mangeant ou buvant davantage – ce qui peut mener à un surpoids et augmenter le risque de diabète. Tout comme les versions light, ces boissons affectent également la santé des dents.

Boissons énergétiques pour le sport

Sont ici visées les boissons de récupération pour les sportifs, boissons riches en sucre et dont la teneur en sucres ajoutés est plus élevée que la moyenne des boissons sucrées classiques. Elles s'adressent à une catégorie de personnes dans un but précis, à savoir récupérer de l'énergie après un effort long et intense. Comme boissons connexes, citons les boissons de l'effort, avec une teneur en sucre un peu plus faible, mais qui peuvent par contre contenir des électrolytes comme du sel. Comme leur nom l'indique, elles n'ont d'utilité qu'en cas d'effort (de plus d'une heure) et ne doivent donc pas être confondues avec des boissons rafraîchissantes sucrées.

Bières, vins et boissons énergisantes

Situées au sommet de la goutte, ces boissons doivent être consommées le moins possible. Elles contribuent à l'apport hydrique, mais vu leur teneur en alcool ou autres ingrédients (caféine, guarana, etc.), la prudence est de mise.

L'épi alimentaire : objectif, mieux manger

Les dernières recommandations du Conseil supérieur de la Santé en matière d'alimentation saine ont donné naissance à un outil complémentaire à la traditionnelle pyramide alimentaire. Il s'agit de "l'épi alimentaire", un nouveau guide développé par Food in Action et l'Institut Paul Lambin (Haute École Vinci), validé par le Conseil supérieur de la Santé. Alors que la pyramide alimentaire se concentre sur les nutriments, l'épi permet de recadrer les priorités alimentaires en termes de bénéfices pour la santé.

Pour arriver à ces recommandations, un groupe d'experts a analysé les principales causes de maladies et de décès en Belgique. Parallèlement, sur base du projet *Global Burden of Disease*, il a établi les facteurs de risque en lien avec l'alimentation. Différentes maladies ont été prises en compte, notamment les maladies cardiovasculaires, les cancers, le diabète de type 2, etc. En déterminant les aliments et les nutriments qui contribuent considérablement à ces troubles et en établissant un lien avec les habitudes alimentaires belges, les experts ont pu élaborer des recommandations alimentaires, puis les classer par ordre d'importance en fonction des bénéfices qu'elles apportent sur le plan de la santé.

Le Conseil supérieur de la Santé a ainsi émis 12 recommandations, dont 5 prioritaires, pour promouvoir la santé auprès de la population. Cet outil aide à y voir plus clair face aux messages souvent contradictoires que nous recevons concernant l'alimentation et ses bienfaits.

Comment mettre ces recommandations en pratique ?

- **Consommez au minimum 125 g de céréales complètes par jour.** Privilégiez le pain intégral ou complet au pain blanc, ainsi que les pâtes et le riz complets à leurs homologues blancs. Le boulgour, le quinoa et le maïs font également partie des céréales complètes. Pour le petit déjeuner, les flocons d'avoine et les pétales de céréales complètes sont intéressants.
- **Mangez quotidiennement 250 g de fruits,** ce qui équivaut à deux fruits frais par jour, **et 300 g de légumes.** Ils peuvent être crus, cuits, en conserve au naturel ou encore surgelés (non préparés). Préférez les fruits et légumes frais, locaux et de saison.
- **Optez pour les légumineuses** en remplaçant au moins une fois par semaine la viande par des pois chiches, des lentilles, des haricots secs ou des fèves.
- **Tous les jours, pensez à déguster 15 à 25 g de fruits à coque ou de graines** (sans enrobage salé ou sucré). Puissez parmi les noix, amandes, noisettes, graines de lin, de courge, de sésame, de tournesol ou encore les pistaches. Une poignée correspond à environ 30 g.
- **Privilégiez les produits pauvres en sel** et évitez d'en ajouter lors de la préparation des repas ou à table. Pensez aux herbes aromatiques et aux épices non salées pour agrémentez vos plats.

L'ÉPI ALIMENTAIRE

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



Mais encore...

- **Consommez quotidiennement 250 à 500 ml de lait ou de produits laitiers.** Yaourts, fromages frais, à pâte dure ou à pâte molle... Les choix sont légion.
- **Mangez du poisson, des crustacés ou des fruits de mer** une à deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras tel que du saumon, de la truite, des sardines, du hareng ou du maquereau, pour leurs apports en oméga-3.
- **Limitez la consommation de viande rouge à maximum 300 g par semaine.** Vous pouvez la remplacer par des légumineuses, du poisson, de la volaille ou encore des œufs.
- **Mangez au maximum 30 g par semaine de viande transformée**, à savoir des charcuteries et viandes préparées. Elles peuvent être remplacées par des conserves de poisson (choisissez-les "au naturel"), des garnitures à base de légumineuses comme le houmous, ou des fromages frais.
- **Privilégiez l'eau** aux boissons contenant des sucres ajoutés tels que les sodas ou les nectars de fruits. Buvez 1 à 1,5 l d'eau par jour.
- **Veillez à avoir un apport suffisant en calcium**, notamment en consommant du lait et des produits laitiers. L'apport journalier recommandé en calcium est de 950 mg.
- **Privilégiez les huiles de colza, de soja et de noix** et consommez des fruits à coque et des graines pour leurs apports en acides gras polyinsaturés, dont les oméga-3. Remplacez les margarines dures et le beurre par des huiles (non tropicales), des matières grasses tartinables et des matières grasses de cuisson liquides.

Les aliments ultra-transformés : à éviter

Impossible de passer à côté : les aliments dits "ultra-transformés" débordent des rayons des supermarchés et ils font désormais partie de notre quotidien pour bon nombre d'entre nous. On parle bien sûr des produits industriels. Les dernières données à leur sujet suggèrent qu'il convient de limiter franchement leur consommation. Le concept, assez nouveau, mérite cependant quelques explications.

C'est au Brésil et en Amérique latine que l'on a commencé à parler "d'aliments ultra-transformés". La France s'y est ensuite intéressée, au point d'intégrer ce concept dans ses recommandations nutritionnelles (Programme National de Nutrition et Santé - PNNS4), recommandant de préférer les aliments "naturels" non préparés à leur version industrielle. Il ne faut cependant pas confondre "nourriture transformée" et "aliments ultra-transformés".

De nombreux aliments subissent une ou plusieurs transformations avant d'être consommés. Ces opérations ne sont pas forcément négatives. La découpe, la congélation, la cuisson, la pasteurisation et la fermentation en sont quelques exemples. Ces opérations peuvent offrir de meilleures options de stockage (et donc des aliments plus sûrs et moins de gaspillage), une meilleure digestion et une plus grande facilité de consommation. Bien des produits transformés sont sains : le pain complet, les légumes surgelés, le yaourt...

Parallèlement, on parle d'aliments "ultra-transformés", c'est-à-dire des produits qui ont subi des traitements intensifs. Les processus industriels réalisés et l'addition de subs-

tances sont tels, que les ingrédients d'origine sont à peine reconnaissables. Très souvent ces aliments contiennent quantité de sucre, de matières grasses ou de sel ajouté: beaucoup de calories donc, et peu ou pas de nutriments utiles tels que des fibres, des vitamines et des minéraux.

L'effet matrice

Et ce n'est pas tout. Les changements structurels apportés aux aliments peuvent avoir un effet néfaste sur la glycémie (le taux de sucre dans notre sang) ou sur la sensation de satiété, par exemple. On retrouve dans cette catégorie les boissons gazeuses, bonbons, biscuits, collations sucrées, frites, produits de viande transformés... Ces produits ont l'avantage de se conserver longtemps, ont un goût attrayant et séduisent par leur facilité d'utilisation.

Connaissez-vous la notion d'effet matrice? Un aliment est bien plus que la somme des nutriments qui le composent. Son potentiel, bon ou mauvais, sur notre santé dépend aussi de l'interaction et de l'assemblage de ces nutriments (eau, protéines, lipides, glucides, etc.). Le degré de transformation d'un aliment revêt une grande importance car les processus technologiques peuvent modifier ses propriétés.

La vision actuelle de la nutrition est plus "holistique", c'est-à-dire qu'elle tient davantage compte de l'alimentation dans sa globalité et ne se réduit plus aux nutriments classiques tels que les glucides et lipides à éviter à tout prix.

Comment les débusquer ?

Concrètement, comment identifier les aliments ultra-transformés? Tous les produits industriels disponibles en supermarchés ne sont évidemment pas mauvais. Les produits frais ont certainement la préférence, et les produits non préparés comme les fruits et légumes frais, la viande, le poisson, les œufs frais sont une évidence. Les produits peu transformés tels que les huiles, le beurre ou le sucre sont des produits transformés, dérivés de produits naturels, mais ils ne sont pas considérés comme des "ultra-transformés".

Cela se complique pour certaines catégories alimentaires comme les céréales petit déjeuner, par exemple. Des flocons d'avoine ou des pétales de blé sont des aliments peu transformés, mais si on y ajoute du sucre ou de l'huile, ils deviennent des aliments transformés. S'ils contiennent en plus des additifs comme des émulsifiants ou des arômes, ce sont alors des "ultra-transformés".

Généralement, la meilleure façon d'identifier un produit "ultra-transformé" est de vérifier la liste de ses ingrédients. Si elle contient des substances alimentaires qu'on utilise rarement, voire jamais en cuisine, comme des additifs, on a bien affaire à un "ultra-transformé". Repérez donc des termes comme "protéines hydrolysées", "isolat de protéines de soja", "gluten", "caséine", "protéine de lactosérum", "viande séparée mécaniquement", "fructose", "sirop de maïs à haute teneur en fructose", "concentré de jus de fruits", "sucre inverti", "maltodextrine", "dextrose", "lactose", "fibres solubles" ou "insolubles", "huile hydrogénée" ou "interestérifiée"... Tous ces ingrédients ne trompent pas sur la nature ultra-transformée du produit qui les contient.

Un danger pour notre santé

Pourquoi doit-on les éviter? Selon la dernière enquête de consommation en Belgique, la proportion moyenne de l'apport énergétique quotidien issu d'aliments ultra-transformés était de 29,9%. Cette proportion était légèrement plus élevée chez les jeunes enfants (33,3%) que chez les adolescents (29,2%) et les adultes (29,6%). Or, les experts recommandent d'en consommer le moins possible et très certainement de ne pas dépasser 15% des apports caloriques journaliers.

Une étude française a pu démontrer une association entre la consommation d'aliments ultra-transformés et un risque plus élevé de mortalité toutes causes confondues, et notamment un risque global plus élevé de cancer. Une augmentation de 10% de la proportion d'aliments ultra-transformés dans l'alimentation s'accompagne d'une augmentation de plus de 10% du risque global de cancer, et de cancer du sein. Le risque de maladies cardiovasculaires, coronariennes, cérébrovasculaires, de diabète de type 2, de surpoids ou d'obésité est également plus élevé. Ces résultats doivent bien sûr encore être étendus à d'autres populations et environnements. À ce jour, trop peu d'études peuvent démontrer une relation de cause à effet.

Est-ce parce que les ultra-transformés sont plus denses en énergie et moins intéressants nutritionnellement? Ou la transformation elle-même a-t-elle un impact mésestimé, quelle que soit la composition de l'aliment? D'autres paramètres, comme la présence d'additifs ou de contaminants, peuvent également entrer en ligne de compte. Des études sur l'animal ont incriminé le rôle des édulcorants et des émulsifiants sur la santé du microbiote intestinal. En l'absence d'un lien causal évident, il est préférable de limiter grandement la consommation de produits ultra-transformés et de plutôt faire la part belle aux produits frais, en réapprenant à cuisiner soi-même, sagement.

Se mettre au vert

Manger plus sainement n'a pas que des effets sur notre santé, c'est aussi tout bénéfique pour la planète! On sait en effet aujourd'hui que la production alimentaire a plus d'impact sur le changement climatique que le transport ou le logement. Toutes les analyses vont dans le même sens: il est urgent de diminuer la pression sur la Terre, sinon il sera bientôt impossible de nous nourrir tous de manière saine et en suffisance.

Manger "durable" va bien au-delà du cliché "on ne mange pas de fraises en hiver". On peut ainsi s'interroger sur le type de produit consommé – la production animale a un impact environnemental plus important que la production de végétaux –, les modes, lieux et conditions de production, le respect des saisons, le transport et le mode de distribution... Autant de facteurs à prendre en considération et qui méritent toute notre attention.

Intégrer les conseils de la pyramide alimentaire est déjà un bon début. Mais il est possible d'aller encore plus loin. Et puisque chaque petit geste compte, en voici dix qui peuvent changer les choses.