

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

AUTEUR

Thérèse LEBACQ

Cloë OST

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées ;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Lebacq T & Ost C. Recommandations alimentaires. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	5
1.1. La pyramide alimentaire active.....	5
1.1.1. Principes de base d'une alimentation saine	5
1.1.2. Elaboration de la pyramide alimentaire active.....	6
1.1.3. Description de la pyramide alimentaire active.....	7
2. Bibliographie.....	9

1. INTRODUCTION

Les habitudes alimentaires et les activités physiques sont des éléments déterminants en matière de santé et de bien-être. Contrairement à d'autres facteurs que nous ne maîtrisons pas (comme notre profil génétique), nous pouvons adapter nos habitudes alimentaires afin de vivre en meilleure santé (1).

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) formule des recommandations concernant les apports en énergie, macronutriments et micronutriments (2-4). Parmi les macronutriments, se retrouvent les lipides, les glucides et les protéines. Parmi les micronutriments on peut citer les vitamines et les minéraux. Le consommateur lambda ne réfléchit cependant pas à son régime alimentaire en ces termes ; la plupart des gens définissent en effet leur alimentation en fonction des aliments consommés. C'est pourquoi un certain nombre d'organisations ont traduit les recommandations en matière de micronutriments et de macronutriments en des recommandations en termes d'aliments (5;6).

Différents schémas ont été élaborés en Belgique afin de présenter de telles recommandations alimentaires. Il s'agit, par exemple de :

- la pyramide alimentaire active¹ développée par le « Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie » (VIGeZ) (7)
- la pyramide alimentaire issue d'une collaboration entre « Food in Action » et l'Institut Paul Lambin (IPL) (8).

Ces modèles présentent les différents groupes d'aliments de façon visuelle et fournissent des informations quant aux quantités d'aliments des différents groupes qui peuvent être consommées. Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, le choix a été fait d'utiliser la pyramide alimentaire active de VIGeZ car celle-ci a pour avantage de présenter les recommandations sous forme de quantités (en gr par jour) et non pas uniquement sous forme de portions.

1.1. LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE ACTIVE

La pyramide alimentaire active a été élaborée par VIGeZ et publiée pour la première fois en 1997. A cette époque, cette pyramide ne comportait pas de zone réservée à l'activité physique ; celle-ci a été ajoutée en 2004. Cela a apporté une composante supplémentaire en matière de vie saine et équilibrée. Depuis lors, cette approche est appelée « pyramide alimentaire active » (7).

La pyramide alimentaire active a subi quelques légères modifications au cours des dix-neuf dernières années. Ce schéma est en effet analysé et adapté si nécessaire, notamment lorsque :

- le Conseil Supérieur de la Santé publie une révision des recommandations nutritionnelles pour la Belgique
- une nouvelle information scientifiquement démontrée relative à l'activité physique
- un consensus est atteint au niveau international en matière d'alimentation.

La dernière adaptation de la pyramide alimentaire active date de 2011 (7). Une nouvelle révision a été initiée en 2016 et les résultats sont attendus dans le courant de 2017.

1.1.1. Principes de base d'une alimentation saine

Les trois principes de base d'une alimentation saine sont : l'équilibre, la modération et la diversité. Ces trois principes sont également à la base de la pyramide alimentaire active (7).

- **Equilibre** : la pyramide alimentaire active comporte neuf groupes : sept groupes comprenant des aliments essentiels, le groupe des occasionnels dans la pointe de la pyramide et l'activité physique à sa base. Manger équilibré implique de consommer des aliments des sept groupes essentiels afin d'avoir des apports suffisants en nutriments et en énergie. L'importance des groupes donne une

¹ « Actieve voedingsdriehoek » en Néerlandais.

idée des quantités à consommer quotidiennement : il s'agit de consommer proportionnellement plus d'aliments des grands groupes que des petits groupes

- **Varié** : manger chaque jour les mêmes aliments entraîne une alimentation uniforme et déséquilibrée. Un seul aliment ne contient pas tous les nutriments nécessaires, c'est pourquoi il est important d'avoir une alimentation variée. Il faut non seulement une diversité entre les différents groupes d'aliments mais également une diversité au sein de chaque groupe. A titre d'exemple, manger uniquement des carottes comme légume n'est pas approprié
- **Modération**: des recommandations quotidiennes existent pour chaque groupe d'aliments. Il n'est pas nécessaire de manger plus que ce qui est recommandé, même si cet aliment est réputé bon pour la santé. Il convient, en outre, de limiter la consommation des produits du groupe des occasionnels.

Dans la pratique, ces principes de base peuvent se traduire de la manière suivante (7) :

- manger varié
- manger beaucoup de légumes, de fruits, de pommes de terre et de céréales complètes
- limiter la consommation de viande, de graisses, de sucre et de sel
- boire suffisamment d'eau et de produits laitiers
- manger à des moments réguliers et pas plus de cinq fois par jour.

1.1.2. Elaboration de la pyramide alimentaire active

Les recommandations nutritionnelles élaborées par le Conseil Supérieur de la Santé (9) pour la Belgique ainsi que les recommandations internationales de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ont servi de bases à l'élaboration de la pyramide alimentaire active. VIGeZ s'est également inspiré des données disponibles à cette époque au sujet des habitudes alimentaires et des aliments disponibles en Belgique.

La pyramide alimentaire actuelle (version 2011) active s'est donc construite sur (7) :

- les recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé pour la Belgique, dont la première édition date de 1996 et qui ont ensuite été révisées en 2003, en 2006 et en 2009
- les données d'études portant sur les habitudes alimentaires et le comportement alimentaire en Belgique, telles que l'étude « Belgian Interuniversity Research on Nutrition and Health » (BIRNH) et l'enquête de consommation alimentaire de 2004
- des recommandations et modèles internationaux (OMS, Eurodiet (10), etc.)
- et pour l'activité physique, à la base de la pyramide, sur le consortium « Health Enhancing Physical Activity » (HEPA) 2004 et les recommandations internationales existantes à ce sujet.

Les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé concernant les macro- et micronutriments ont été élaborées de telle sorte que les apports recommandés couvrent les besoins de 97,5 % de la population ; on parle alors d'apports de référence de la population. Pour l'énergie, cependant, c'est le concept de « besoin moyen » qui a été utilisé, celui-ci étant défini comme permettant de remplir les besoins de la moitié de la population (2;7;11).

Afin de définir ses recommandations alimentaires, VIGeZ a considéré en outre :

- la répartition en termes de source d'énergie des matières grasses, des hydrates de carbone et des protéines
- mais aussi les besoins en ce qui concerne les macronutriments, les fibres et l'eau,
- les besoins d'une série de minéraux et de vitamines.

Ces derniers ont été considérés afin que les quantités d'aliments recommandées impliquent un respect des quantités minimales et maximales recommandées pour ces minéraux et vitamines (7).

- Les minéraux considérés sont : le sodium, le potassium, le phosphore, le magnésium, le fer et le calcium;

- Les vitamines considérées sont : la vitamine A, la vitamine B1, la vitamine B2 et la vitamine C.

Ces éléments ont été considérés de manière prioritaire par VIGeZ. Les besoins en autres vitamines et minéraux ont néanmoins aussi été pris en compte.

Les besoins énergétiques peuvent varier en fonction de l'âge et de la quantité d'activité physique, ce qui implique des recommandations plus ou moins élevées selon ces critères. En pratique, des personnes ayant des besoins énergétiques plus élevés ou plus faibles ont besoin d'une quantité plus importante ou moins importante de pain, de pommes de terre et de matières grasses à tartiner. Les besoins concernant les autres groupes d'aliments restent, quant à eux, plus ou moins similaires (7).

1.1.3. Description de la pyramide alimentaire active

La pyramide alimentaire active est composée de neuf groupes :

- l'activité physique qui se trouve à la base de la pyramide;
- sept groupes d'aliments essentiels;
- le groupe des occasionnels (ou extras) situé dans la pointe de la pyramide.

Plus la base du groupe d'aliments est large, plus importante est la consommation quotidienne recommandée pour ce groupe. Il s'agit, par conséquent, de limiter la consommation des groupes d'aliments se situant dans la partie haute de la pyramide. Le groupe des restants, des extras ou des occasionnels est à part du reste de la pyramide: ces produits ne sont en effet pas nécessaires et leur consommation doit rester limitée (7).

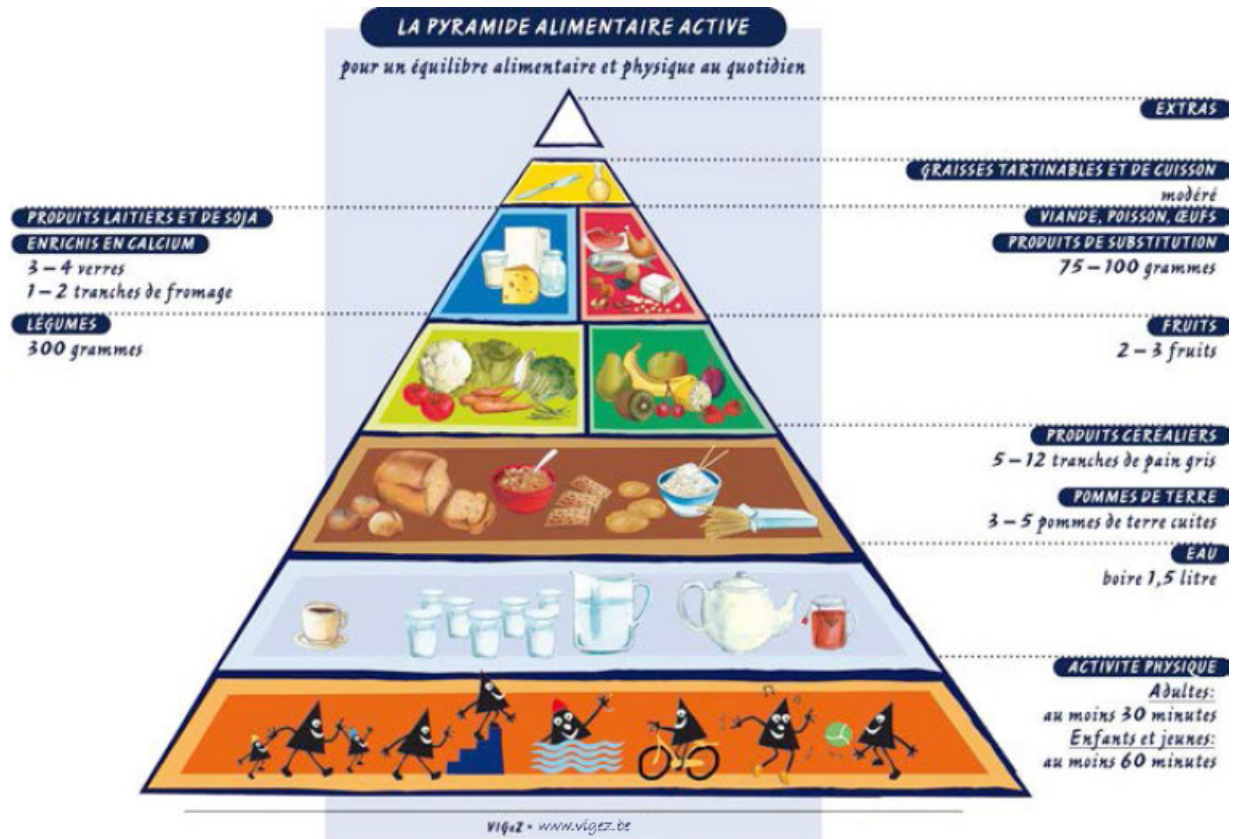
Le niveau d'activité physique et le comportement sédentaire de la population belge ont été étudiés de manière détaillée dans le Rapport 3 de la présente enquête². Le second chapitre du Rapport 4 de l'enquête se focalise, quant à lui, sur les huit groupes d'aliments constituant la pyramide alimentaire active (Figure 1), à savoir :

1. l'eau et les boissons non sucrées
2. les pommes de terre et les produits céréaliers
3. les légumes
4. les fruits
5. les produits laitiers et les produits à base de soja enrichis en calcium
6. la viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution
7. les matières grasses à tartiner et à cuire
8. le groupe des occasionnels (ou extras)

Les différentes sections de ce chapitre correspondent chacun de ces huit groupes. Dans chaque section, une introduction rappelle brièvement quels aliments appartiennent au groupe étudié et mentionne également les recommandations journalières issues de la pyramide alimentaire active. Le but devrait être d'atteindre ces recommandations sur une période d'une à deux semaines (7;12;13). En effet, les nutriments peuvent être stockés dans l'organisme, c'est pourquoi il n'est pas nécessaire que ces recommandations soient systématiquement rencontrées chaque jour. Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, c'est donc la consommation habituelle (c'est-à-dire la consommation moyenne d'un aliment sur une plus longue période) des différents groupes d'aliments par la population (de 3 à 64 ans) qui a été analysée et comparée aux recommandations afin d'évaluer l'adhésion de la population à ces recommandations sur le long terme.

² Rapport 3 : Activité physique et sédentarité

Figure 1 | Pyramide alimentaire active, VIGeZ, 2012



Source : VIGeZ (7).

2. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Algemene gids: lekker aanbevolen voor jong en minder jong, een initiatie van het Nationaal voedings en gezondheidsplan. 2013.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (3) Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016. Brussel: CSS; 2016. Report No.: Avis n°9285.
- (4) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (5) Gibney M, Sandström B. A framework for food-based dietary guidelines in the European Union. Public health nutrition 2001;4(2a):293-305.
- (6) Clay WD. Preparation and use of food-based dietary guidelines. Food Nutrition and Agriculture 1997;42-7.
- (7) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (8) Food in Action in medewerking met het Instituut Paul Lambin. De voedingspiramide. 2011. N. Guggenbühl, Karrot' n.v. www.foodinaction.com/wp-content/uploads/2012/03/Piramide-A3-NL.pdf
- (9) HGR - Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. 2006.
- (10) Kafatos AG, Codrington CA. Eurodiet reports and proceedings. CABI Publishing; 2001.
- (11) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. 2016.
- (12) Van den berg H, Werkman A. Voedingsnormen. Informatorium voor Voeding en Diëtiëk online . 2011.
- (13) Van den berg H, Werkman A. Mineralen en sporenelementen. Informatorium voor Voeding en Diëtiëk online . 2011.