



# LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

Manger sainement et de manière écoresponsable. De quoi s'agit-il au juste, et comment vous y prendre précisément ? Voici un modèle qui nous offre quelques **conseils d'hygiène de vie** que tout le monde peut appliquer.

## QUE MANGER AU MIEUX?

- ▶ Buvez surtout de **l'eau du robinet**.
- ▶ Mangez plus de **fruits et légumes**, de préférence de saison.
- ▶ Optez plus souvent pour des **légumineuses, des céréales complètes et des noix**.
- ▶ **Mangez moins de viande** et préférez la volaille, le poisson et les oeufs à la viande rouge et transformée.
- ▶ Mangez et buvez **le moins de calories vides possible** comme des boissons rafraîchissantes, des snacks et des friandises.
- ▶ **Évitez les pertes alimentaires**.
- ▶ **Ne mangez pas plus que ce dont votre corps a besoin**.

## COMMENT FAIRE ÇA?

- ▶ Mangez à **des heures régulières et avec d'autres convives**.
- ▶ **Ayez conscience de ce que vous mangez et faites-le avec mesure**. Prenez de petites portions de ce qui est moins indiqué pour la santé.
- ▶ **Organisez votre environnement** de telle sorte que les choix santé s'imposent naturellement.
- ▶ **Allez-y progressivement**. Établissez ainsi votre menu de la semaine. Chaque petite amélioration constitue un progrès !
- ▶ **Savourez ce que vous mangez !** Choyez-vous quotidiennement avec une alimentation saine et savoureuse. Et offrez-vous de temps en temps un petit 'écart'. Gardez simplement à l'esprit la fréquence (pas trop souvent) et la taille des portions (pas trop).

## LE TRIANGLE ALIMENTAIRE EN COULEURS

**Les couleurs du triangle alimentaire traduisent les effets des aliments de chaque couche sur la santé.** Ce qui est bon pour vous est généralement aussi bon pour la planète. C'est ainsi que l'eau se trouve au sommet. L'eau est cruciale pour maintenir l'équilibre hydrique. L'eau de robinet est la meilleure boisson que vous puissiez choisir pour l'environnement, mais vous pouvez aussi alterner avec du thé ou du café (de préférence sans sucre ajouté).

### VERT FONCÉ

Ce sont les aliments **d'origine végétale à l'effet bénéfique sur la santé** :



les fruits, les légumes, les céréales complètes et les pommes de terre, mais aussi les légumineuses, les noix et les germes, les huiles végétales (et autres matières grasses riches en acides gras insaturés).

Un régime alimentaire essentiellement végétal a un impact moindre sur l'environnement. Essayez d'en choisir autant que possible la version peu ou pas transformée.

### VERT CLAIR

Ce sont les aliments **d'origine animale à l'effet bénéfique, neutre ou insuffisamment démontré sur la santé** :

le poisson, les yaourts, le lait, le fromage, la volaille et les œufs. Ici aussi, choisissez autant que possible la version peu ou pas transformée.

### ORANGE

Ce sont les aliments **d'origine animale ou végétale qui peuvent avoir un effet défavorable sur la santé** :



la viande rouge, le beurre, l'huile de coco ou de palme (matières grasses riches en acides gras saturés). Ces produits contiennent bien quelques nutriments utiles, comme, par exemple, le fer dans la viande rouge. Les aliments d'origine animale ont généralement un impact environnemental plus élevé. Le boeuf et l'agneau (viande rouge) en particulier mettent beaucoup de pression sur notre planète.

### LA SPHÈRE ROUGE

La sphère rouge est séparé du triangle et contient des calories vides. Ils apportent beaucoup de l'énergie (calories), **mais peu ou pas de substances nutritives utiles** (surtout du sucre et/ou des graisses). Ils se remplissent, mais ne sont pas nutritifs. Beaucoup de sucre, de graisse et/ou de sel ont été ajoutés à ces produits, et/ou **l'effet défavorable sur la santé a été suffisamment démontré de manière convaincante.**

Par exemple: produits préparés à base de viande (comme la charcuterie), boissons rafraîchissantes, l'alcool, les friandises, la pâtisserie, les snacks, le fastfood, ... Consommez-les idéalement le moins souvent possible et en petites portions.

Pour adopter de saines habitudes alimentaires, mangeons surtout des aliments issus des **groupes verts**. Et limitons autant que possible les alimentations dans la sphère rouge. Cela profitera à notre santé et à l'environnement. Les petits cœurs sont des clin d'œil à l'effet sur notre santé. Parce que quand nous mangeons sainement, **nous nous sentons mieux dans notre peau et dans notre tête.**



Vlaanderen  
is zorg

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**