



LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

Manger sainement et de manière durable. 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.

- 1 Utilisez des **aliments d'origine végétale** comme base de chaque repas.
- 2 Limitez les **aliments d'origine animale**.
- 3 Buvez surtout de l'**eau**.
- 4 Limitez au strict minimum les **aliments hyper transformés**.
- 5 Optez pour la **variété et cherchez des alternatives**. Mangez, par exemple, chaque jour des légumes de saison différents.
- 6 Mangez à **des heures régulières et avec d'autres convives**.
- 7 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.
- 8 **Organisez votre environnement** de telle sorte que les choix santé s'imposent naturellement.
- 9 **Allez-y progressivement**. Etablissez ainsi votre menu de la semaine. Chaque petite amélioration constitue un progrès !
- 10 **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. C'est ainsi que l'eau se trouve au sommet. L'eau est cruciale pour maintenir l'équilibre hydrique. L'eau est la meilleure boisson que vous puissiez choisir, 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). 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.



ROUGE : LES SUPERFLUS

Une quatrième catégorie, la rouge, est indépendante du triangle. Ce sont des produits hyper transformés où beaucoup de sucre, de graisses et/ou de sel ont été ajoutés, et dont les effets défavorables sur la santé ont été démontrés : 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 ceux du groupe 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.