PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Recommandations suisses.



Boissons : Boire régulièrement. De préférence de l'eau. Chaque jour 1 à 2 litres.

Fruits et légumes : De couleurs variées et de saison. Chaque jour 5 portions.

Produits céréaliers et pommes de terre : Privilégier les céréales complètes. Chaque jour 3 portions.

Produits laitiers : De préférence non sucrés. Chaque jour 2 à 3 portions.

Légumineuses, œufs, viande et autres : Varier les sources. Régulièrement des légumineuses. Chaque jour 1 portion.

Graines et fruits oléagineux : Chaque jour en petite quantité. Chaque jour une petite poignée.

Huiles et matières grasses : Privilégier les huiles végétales. Chaque jour 2 cuillères à soupe.

Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel) : En petite quantité. 0 à 1 portion par jour.

CHOLESTÉROL

Le cholestérol est un lipide essentiel, principalement produit par le foie et apporté par l'alimentation.
Le LDL le transporte vers les tissus (un excès favorise les dépôts dans les artères), tandis que le HDL ramène l'excès vers le foie pour son élimination.

ALIMENTS FAVORISANT UN BON CHOLESTÉROL (HDL)

Ces aliments aident à protéger le cœur et les artères.

Graisses saines : huile d'olive, avocat, noix, amande, noisette, graines de chia et graines de lin.

Poissons riches en oméga-3 : saumon, sardines, maquereau et thon.

Autres : flocons d'avoine, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots) et fruits rouges.

ALIMENTS FAVORISANT UN MAUVAIS CHOLESTÉROL (LDL)

Souvent riches en graisses saturées ou graisses trans.

Produits industriels : viennoiseries, chips, fast-food et plats préparés.

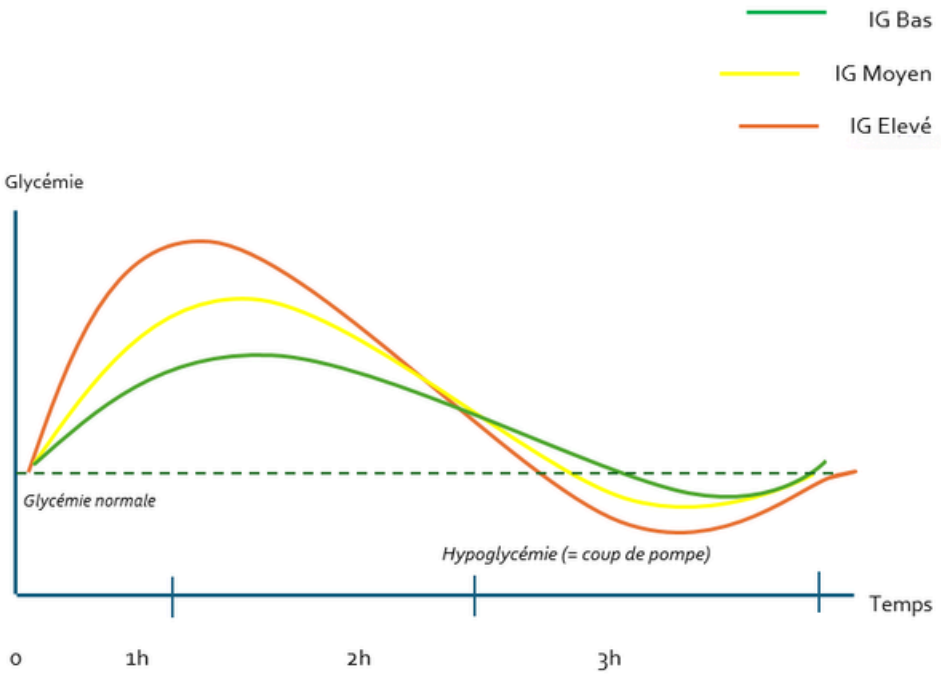
Graisses animales : beurre, crème et fromages très gras.

Viandes grasses : charcuterie, saucisson, baconet viande rouge grasse.

Autres : margarine hydrogénée et fritures.

COURBE DE L'INDICE GLYCÉMIQUE (IG)

L'indice glycémique classe les aliments contenant des glucides (de 0 à 100) selon leur capacité à élever le taux de sucre dans le sang après consommation. Un IG bas (<55) assure une énergie stable, tandis qu'un IG élevé (>70) provoque des pics de glycémie, utiles pour la performance sportive ou la récupération, mais à limiter en cas de diabète ou surpoids. Un IG moyen correspond à environ 55-70.



ALIMENTS À INDICE GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ (IG > 70)

Ces aliments font monter la glycémie très rapidement : pain blanc, baguette blanche, pommes de terre (purée, frites), cornflakes, bonbon, soda, pâtisserie, pastèque, galette de riz et fève.

ALIMENTS À INDICE GLYCÉMIQUE MOYEN (IG 56-69)

Pain pita, couscous, riz basmati, riz blanc, semoule, banane mûre, ananas, betterave, pâtes blanches, miel, pop-corn, farine de châtaigne et farine de blé.

ALIMENTS À INDICE GLYCÉMIQUE BAS (IG <55)

Les meilleurs aliments pour stabiliser la glycémie, l'énergie et le poids.

Légumes (15-35 IG): brocoli, courgette, potiron, épinards, aubergine, tomate, carotte crue, betterave crue (cuit = 65 IG), champignon, olive, oignon, choux, concombre, ail, artichaut, asperge, cèleri, carotte crue (cuit : 47 IG), coulis tomate, tomate, petit pois frais, poivron, radis, ratatouille, avocat, etc.

Légumes verts en salade (15 IG) : blette, chenopode, chou kale/chinois, cresson, endive, épinards, fanes (carottes, radis, etc.), frisée scarole, herbe aromatique, mâche, roquette et trevise.

Légumineuses (25-35 IG) : lentilles (corail/noir), pois chiches (ou houmous), haricots rouges, haricots noirs et tofu.

Fruits (25-38 IG): pomme, poire, orange, fraise, cerise, pêche, prune, pomelo, orange, raisin blanc, myrtille, mûre, fruit de la passion, framboise, fraise, figue et clémentine.

Céréales complètes : quinoa, orge, riz complet, pâtes complètes (50 IG, pâte légumineuse : <35 IG), pain complet (pumpernickel, aux céréale, seigle, épeautre intérgale) et spaghettis al dente.

Céréale et farines (40-50 IG) : avoine, blé complet, ebly, boulgour (55 IG, complet : 45 IG), semoule, quinoa, riz sauvage et semoule.

Produits laitiers (28-36 IG) : brie, camembert, fromage blanc nature, lait, petit-suisse, ricotta, mozzarella et yogourt nature.

Fruits oléagineux (15-35 IG) : amande, noisette, noix, noix de cajou, noix de pécan, pistache, graine de lin, sésame, tournesol et coco.

Autres : Chocolat noir (>70%) et pâtes de légumineuse.

QUELQUES CONSEILS

- 70 % de votre alimentation devrait provenir d'aliments à IG bas.
- Ils contribuent à réduire le « mauvais » cholestérol et le risque de diabète.
- Un IG bas ne signifie pas qu'un aliment est pauvre en graisses (LDL).
- Privilégier les aliments à IG moyen/élevé pendant les repas plutôt qu'en collation.
- Plus la cuisson est longue et/ou à haute température, plus l'IG augmente.
- La cannelle, consommée régulièrement (p. ex. dans un yogourt), peut aider à réduire l'IG.
- Les aliments acides (ex. jus de citron) peuvent abaisser l'IG du repas.

Rédaction : Mélanie Balmer, Infirmière praticienne spécialisée

SOURCE

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) & Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV). (2024). Schweizer Ernährungsempfehlungen: Kurzversion (Französisch).