

SOMMAIRE

LES GROUPES ALIMENTAIRES

Qui sont-ils ?

Les chiffres clefs

Présentation de chaque groupe

Les conseils dans le cadre d'un contrôle de poids

Contexte

A retenir



Qui sont-ils ?

L'offre alimentaire actuelle est très large, pour s'en rendre compte il suffit d'aller dans un supermarché. Les groupes alimentaires sont une manière simple de classer l'ensemble de ces aliments. Chaque groupe alimentaire est constitué de très nombreux aliments ayant des points communs nutritionnels. Cette classification facilite la mise en pratique des conseils nutritionnels. La première étape est de savoir qui sont les aliments de chaque groupe. La seconde étape est de savoir combien il faut en consommer. Il devient ainsi facile de varier et d'équilibrer l'alimentation.

Les chiffres clefs

3 000 à 5 000 : c'est le nombre de produits aux rayons alimentaires dans un hypermarché.

7 : c'est le nombre de groupes alimentaires.



Les produits laitiers

Qui sont-ils ?

Le lait et la majorité des aliments qui en sont issus : yaourts, fromages blancs, petits-suisseurs, fromages, crèmes dessert...

Leurs points forts :

Ils apportent :

- Des protéines animales.
- Du calcium et du phosphore.
- Des vitamines A, D, B2 et B12.

Leur "talon d'Achille" :

L'apport de lipides (graisses). Il varie selon les aliments. D'un point de vue qualitatif, il s'agit principalement de graisses saturées.

La fréquence recommandée :

3 par jour, soit un produit laitier à chaque repas.

Un 4ème produit laitier est conseillé lorsque les besoins en calcium augmentent (adolescents, personnes âgées, femmes enceintes).



Les viandes, poissons, oeufs

Qui sont-ils ?

Les viandes, les volailles, les abats, la charcuterie, les œufs, les poissons, les crustacés, les mollusques, les coquillages...

Leurs points forts :

Ils apportent :

- Des protéines animales qui sont les protéines de référence.
- Des oméga 3, surtout pour les poissons gras.
- Du fer, mieux absorbé que celui d'origine végétale.
- De l'iode et du fluor pour les poissons.
- Des vitamines B1, B3, B12.
- De la vitamine D pour les poissons gras.

Leur "talon d'Achille" :

L'apport de lipides (graisses), dont une partie est apportée sous la forme de graisses saturées.

La fréquence recommandée :

1 à 2 fois par jour. Une portion correspond à 100 g, soit un steak haché, 2 œufs, 1 petite escalope, 1 filet de poisson...

Consommez 2 à 3 fois par semaine du poisson, dont 1 poisson gras.



Les fruits et légumes

Qui sont-ils ?

Les fruits et les légumes frais, en conserve, surgelé, en compote, en purée...

Les fruits secs (abricot sec, raisin sec...) et les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches...)

Leurs points forts :

Les fruits et les légumes frais apportent :

- De l'eau, entre 80 et 95 %. Ils sont donc peu caloriques.
- De la vitamine C, du bêta-carotène (provitamine A), de l'acide folique (vitamine B9).
- Des fibres alimentaires.
- Du calcium, du magnésium, du fer.

Leur "talon d'Achille" :

Un seul, l'apport de lipides (graisses) des fruits oléagineux. Par contre, il s'agit essentiellement de graisses insaturées qui sont à privilégier.

La fréquence recommandée :

Au moins 5 par jour. Par exemple, un accompagnement de légumes cuits, une entrée de légumes crus et 3 fruits.



Les féculents

Qui sont-ils ?

Les pâtes, le riz, la semoule, les pommes de terre, les légumes secs, les farines, les différentes sortes de pains, les céréales du petit-déjeuner, les biscottes, les biscuits, les viennoiseries...

Leurs points forts :

Ils apportent :

- Des glucides complexes (amidon).
- Des protéines d'origine végétale.
- Des fibres alimentaires et du magnésium, pour les produits complets et les légumes secs.
- Du fer d'origine végétale pour les légumes secs.
- Des vitamines du groupe B.

Leur "talon d'Achille" :

Aucun pour les produits bruts. Par contre, l'apport de lipides (graisses) est à prendre en compte pour les gâteaux, les viennoiseries, les frites...

La fréquence recommandée :

Du pain ou un équivalent (biscotte, céréales du petit-déjeuner ...) à chaque repas et un accompagnement de féculents cuits au déjeuner ou au dîner.



Les corps gras

Qui sont-ils ?

L'huile, le beurre, la margarine, le saindoux, la crème fraîche, la mayonnaise, les vinaigrettes... ainsi que leurs versions allégées.

Leurs points forts :

Ils apportent :

- Des oméga 3 et oméga 6 (acides gras essentiels).
- Des acides gras monoinsaturés.
- De la vitamine E pour les huiles et les margarines.
- De la vitamine A et de la vitamine D pour le beurre.

Leur "talon d'Achille" :

Leur richesse en lipides (graisses) entraîne un apport calorique élevé pour une petite quantité consommée. D'un point de vue qualitatif, les corps gras d'origine animale apportent essentiellement des graisses saturées.

La fréquence recommandée :

Un peu, à chaque repas, en les variant et en mesurant les quantités consommées.

Exemple sur la journée :

- 1 noix de beurre au petit-déjeuner.
- 1 c. à s. d'huile d'olive ou de colza et 1 noix de margarine au déjeuner.
- 1 c. à s. d'huile de tournesol, de maïs ou de soja au dîner.



Les boissons

Qui sont-ils ?

Les eaux plates, gazeuses, minérales, de source, les boissons alcoolisées, les sodas, les jus de fruits, les nectars, le café, le thé...

Leurs points forts :

Ils apportent :

- De l'eau.
- Des minéraux.
- De la vitamine C pour les jus de fruits et les nectars.

Leur "talon d'Achille" :

L'apport d'alcool. Les boissons alcoolisées sont à consommer avec modération.

L'apport de sucre. La facilité de consommation des boissons sucrées peut être à l'origine d'une consommation importante de sucre.

La fréquence recommandée :

1,5 litre d'eau chaque jour en incluant le thé, le café...

Cette quantité sera augmentée en cas de pratique sportive, de fièvre ou de forte chaleur.



Les produits sucrés

Qui sont-ils ?

Le sucre et tous ses dérivés : confiture, chocolat, miel, sirop, sorbet, bonbon, pâte de fruits, pâte à tartiner aux noisettes...

Leurs points forts :

Ils apportent :

- De l'énergie sous forme de glucides simples (sucres simples).
- Du fer et du magnésium pour le chocolat.

Leur "talon d'Achille" :

Ils apportent souvent des "calories vides", c'est-à-dire de l'énergie sans aucune vitamine ou minéral.

La fréquence recommandée :

En petite quantité. Sans être une réelle recommandation, 50 g de sucre par jour est une quantité acceptable.



Les conseils dans le cadre d'un contrôle de poids

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| Les produits laitiers | Fréquence & programme Herbalife | Le lait servant à constituer le shake de Formula 1 est le produit laitier du repas. Pour les repas classiques, le produit laitier pourra être un yaourt ou une part de fromage. |
| | Le conseil du coach | Privilégier les produits à base de lait écrémé et demi-écrémé. Ils apportent la même quantité de calcium, pour un apport de lipides (graisses) plus faible. |
| Les viandes, poissons, oeufs | Fréquence & programme Herbalife | Un shake de Formula 1 apporte des protéines de lait et de soja. Ces dernières sont de qualité équivalente aux protéines animales. Pour les déjeuners ou les dîners classiques, un aliment de ce groupe sera présent. |
| | Le conseil du coach | Privilégier les plus maigres : rumsteck, steak haché à 5 %, filet mignon, volaille sans la peau, jambon découenné... Une exception : les poissons gras (thon, saumon, sardine...) |
| Les fruits et les légumes | Fréquence & programme Herbalife | Un shake de Formula 1 contribue à l'apport de fibres, de vitamines et de minéraux. Il est possible d'ajouter un fruit au shake ou d'en consommer un lors d'une collation. Pour les déjeuners et les dîners classiques, un fruit et un légume seront présents. |
| | Le conseil du coach | Privilégier la variété des fruits et des légumes, au fil des saisons. C'est en pleine saison qu'ils sont au top de leurs qualités gustatives. |
| Les féculents | Fréquence & programme Herbalife | Pour les déjeuners et les dîners classiques, du pain et éventuellement une petite portion de féculents cuits seront présents. |
| | Le conseil du coach | Privilégier les plus riches en fibres : pain complet, pâtes complètes, légumes secs... |
| Les corps gras | Fréquence & programme Herbalife | Un shake de Formula 1 apporte seulement 6,5 g de lipides (graisses). De plus, il n'y a pas besoin d'ajouter de corps gras pour le préparer. Pour les déjeuners et les dîners classiques, les quantités d'huile, de vinaigrette, de crème... seront mesurées à l'aide d'une cuillère. |
| | Le conseil du coach | Privilégier ceux d'origine végétale (huile, margarine) et préférez les modes de cuisson ne nécessitant pas ou peu de matières grasses (papillote, grill, four...). |



Les conseils dans le cadre d'un contrôle de poids (suite)

| | | |
|----------------------------|--|---|
| Les boissons | Fréquence & programme Herbalife | Boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour. En période de contrôle de poids, l'hydratation permet également une bonne élimination des déchets. |
| | Le conseil du coach | Recommander les boissons acaloriques comme l'eau, les sodas light, le thé et le café non sucré... ainsi que la Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux. |
| Les produits sucrés | Fréquence & programme Herbalife | Limiter la consommation. Les produits sucrés sont souvent consommés en en-cas. Dans le cadre d'un contrôle de poids, les Barres aux Protéines sont une bonne alternative. |
| | Le conseil du coach | Privilégier les produits édulcorés dans une consommation mesurée. |

Contexte

Bien évidemment, on ne peut pas dire ou laisser penser que l'équilibre alimentaire n'est pas possible. Bien évidemment, il n'est pas autorisé de laisser dire que l'alimentation d'aujourd'hui est moins bonne que celle du siècle dernier. Par contre, il est parfaitement reconnu que le manque de temps, d'éducation ou de culture culinaire, peuvent être la source de mauvaises habitudes. Ces mauvaises habitudes engendrent souvent des déséquilibres alimentaires.

A retenir

- Chaque groupe alimentaire a ses spécificités nutritionnelles.
- Les 7 groupes alimentaires sont nécessaires pour une alimentation équilibrée.
- Dans le cadre d'un programme de contrôle de poids, certains aliments sont à préférer.

Sources :

- Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions TEC & DOC.
- La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous.