

Petit précis pédagogique



Pour accompagner
le jeu « Bien manger,
bien bouger, bien s'amuser ».
L'objectif est de traduire
les sciences de la nutrition et de
la motricité en conseils simples,
concrets et
décomplexés.

“Mens sana in corpore sano”



La Pyramide Alimentaire

C'est notre boussole bonne santé. Elle classe les aliments par importance (en bas, ce qu'il faut consommer le plus ; en haut, le moins). La Pyramide Alimentaire (portée par la HE Vinci et Food in Action) n'est pas juste un dessin : c'est une mise à jour logicielle pour notre corps. Elle intègre les dernières découvertes sur la **santé**, le **microbiote**, l'**inflammation** et l'**environnement**. Depuis 2025, on mange plus **brun** (complet), plus **vert** (végétal), plus **souvent ensemble** (convivialité) et on boit **transparent** (eau).



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, charcuteries, boissons sucrées et/ou alcoolisées

Le moins possible

Matières grasses ajoutées

Huiles végétales riches en acides gras insaturés de préférence
Modérément et varier les sources



Fruits à coque et graines

Non salés/non sucrés
20 à 30 g par jour



Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour
100 g de lait = 10 à 20 g de fromage



VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poissons et fruits de mer: min. 200 g par semaine
Légumineuses: plusieurs fois par semaine
Œufs: max. 7 par semaine
Viandes rouges (hors volaille): max. 300 g par semaine



Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour



Exemples: • 1 tranche de pain complet = 35 g
• 3 c. à soupe bombées de riz complet, de quinoa... cuits = 100 g

Légumes

Favoriser la diversité
De saison de préférence
Min. 300 g par jour



Fruits

Favoriser la diversité
De saison de préférence
250 g par jour



Eau et boissons non sucrées



Eau à privilégier, à volonté
1 à 2 litres par jour

Activité physique



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour

Voici les 5 points essentiels à graver dans votre mémoire (et dans votre assiette)

1. L'eau, le socle inébranlable

C'est la seule boisson **physiologiquement indispensable**.
La pyramide insiste : l'hydratation doit être pure.
Les thés, cafés et infusions (sans sucre) font partie
de la base, et l'eau reste la reine pour hydrater l'organisme
et maintenir la concentration.

2. Le sacre du « Complet » et du « Végétal »

C'est le conseil le plus radical. Les **féculents raffinés**
(pain blanc, pâtes blanches) perdent du terrain au profit
des **versions complètes**.

- > **Pourquoi ?** Pour les fibres, qui sont le « carburant »
de nos bonnes bactéries intestinales, et pour leurs
nombreuses substances protectrices.
- > **Les légumineuses** (lentilles, pois chiches, soja)
ne sont plus une alternative « pour les végétariens »,
elles deviennent **recommandées pour tous** et à mettre
au menu au moins **deux fois par semaine**.

3. Fruits et Légumes : La règle des proportions

Ils occupent une place massive. L'idée n'est plus seulement
de dire « mangez-en », mais d'en prévoir à chaque repas
et de viser la **diversité des couleurs**. Chaque pigment
est un antioxydant différent. Les légumes doivent occuper
la **moitié du volume total de l'assiette**, le midi et le soir.

4. Moins de viande, mieux choisie

La pyramide réduit la part de la viande rouge et de
la charcuterie (placées très haut, vers le sommet).
> On privilégie **les volailles, les œufs et les poissons**.
> **Les protéines végétales** (légumineuses, soja, Quorn,
etc.) gagnent en importance.

5. La « Zone Grise » (Le Sommet)

Tout en haut, on retrouve les aliments
non-indispensables : alcools, sodas, chips, bonbons.
> **Le message clé** : Ce n'est pas interdit, c'est **occa-
sionnel**. Les recommandations introduisent la notion de
« pleine conscience » : si vous mangez un aliment plaisir,
faites-le vraiment, savourez-le, mais ne le laissez pas
devenir une habitude automatique.

L'Épi alimentaire est une variante plus moderne qui met l'accent sur
la priorité à donner à certaines habitudes alimentaires, pour avoir plus
d'impact sur la santé, tout en intégrant la notion de durabilité.

5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,
mangez varié et équilibré.
Voici les 5 mesures alimentaires
prioritaires pour les adultes.

CÉRÉALES COMPLÈTES

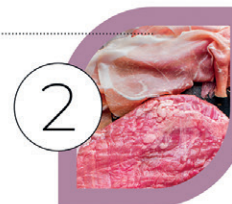
Min. 125g/jour (poids cuit)



VIANDES ROUGES

Non transformées :
Max. 300g/semaine

Charcuteries :
Max. 30g/semaine



SEL

Max. 5g/jour



LÉGUMINEUSES

(y compris soja, houmous...)
Plusieurs fois par semaine



FRUITS

250g/jour

LÉGUMES

Min. 300g/jour



Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci
sur base de l'avis n° 9805-9807 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien du SPF Santé Publique
et de l'Agence pour une Vie de Qualité (AViQ)

Pourquoi un Épi ?

Si la Pyramide nous montre tout ce qu'on peut manger, l'Épi, lui, va droit au but. Développé par les experts de la HE Vinci et FIA, il met en lumière les 5 leviers prioritaires qui ont le plus grand impact sur votre santé et sur la planète.

C'est un outil positif : il vous montre ce qu'il faut augmenter pour gagner en énergie et en années de vie en bonne santé.

Gardez en tête ces « super-pépites » de l'épi :

- > **Le complet, c'est le pied** : on mise sur les céréales complètes pour un carburant qui dure.
- > **Colorer l'assiette avec style** : on fait la part belle aux fruits, légumes.
- > **Moins de viandes rouges** au profit des **légumineuses** (lentilles, haricots, soja), les stars de l'année !
- > **Moins de sel, plus de saveurs** : on redécouvre le vrai goût des aliments avec les herbes et les épices.
- > **Le secret du jeu** : l'équilibre n'est pas une règle rigide, c'est un plaisir qui se cultive chaque jour, une bouchée à la fois. Alors, prêt à faire pousser votre santé ?



Le Conseil expertise (pour le maître du jeu) :

« L'équilibre, ce n'est pas être parfait sur un seul repas, c'est la moyenne de ce que l'on mange sur la semaine. Si on a mangé des chips au goûter (aliment non indispensable), on se rattrape avec une bonne assiette de lentilles et des légumes le soir ! »

Défi n°1

Le Grand Switch

Question : Vous avez le choix entre une baguette blanche classique et un pain complet aux graines. Pourquoi l'Épi 2025 vous pousse-t-il vers le pain complet ?

- > **Réponse** : Pour les fibres ! Le pain complet conserve l'enveloppe du grain. Résultat : votre énergie dure plus longtemps (pas de fatigue après 1 h) et vous protégez votre transit.

Bonus : c'est la priorité n°1 de l'Épi !

Défi n°3

Le Snack de Champion

Question : pour le cœur, vaut-il mieux grignoter une barre de céréales industrielle ou une poignée de noix/amandes natures ?

- > **Réponse** : la poignée de noix/amandes natures. Elles contiennent du « bon gras » (Oméga-3) et du magnésium.

Attention : on les choisit non salées, car le sel est l'ennemi juré de l'Épi 2025.

Le Défi de l'Épi

Testez vos réflexes santé en 4 questions rapides !

Défi n°2

L'Invasion des Légumineuses

Question : l'Épi recommande d'en manger au moins 2 fois par semaine. Pouvez-vous citer 3 aliments qui font partie de la famille des légumineuses (sans dire « haricots verts ») ?

- > **Réponse** : lentilles (vertes, corail), pois chiches, haricots rouges/blancs, fèves ou soja.

Le saviez-vous ? Ce sont les championnes du rapport « protéines / écologie ».

Défi n°4

Mission Anti-Sel

Question : pour donner du goût à votre plat sans toucher à la salière, quels « ingrédients magiques » pouvez-vous utiliser ? (Citez-en 3).

- > **Réponse** : les herbes fraîches (menthe, persil, basilic), les épices (gingembre, cannelle, curcuma) ou encore le jus de citron.

Le but : protéger vos artères en réduisant le sodium !

On résume :

L'Hydratation

La seule boisson vitale

L'Eau (plate ou pétillante) : c'est le seul liquide indispensable à l'organisme. Elle transporte les nutriments et élimine les déchets. Bulles ou pas, c'est une question de goût, tant qu'il n'y a pas de sucres ajoutés.

Thé & Café : sources d'antioxydants, ils comptent dans l'hydratation, mais la caféine peut perturber le sommeil ou l'hydratation à très haute dose.

Les Eaux « Pimpées » (citron, menthe, poire/cannelle, gingembre) : l'astuce ultime pour ceux qui trouvent l'eau « ennuyeuse ». On profite des arômes naturels sans le pic de sucre des sodas. Le gingembre, en plus, aide à la digestion !

Légumes & Fruits

Vos boucliers naturels

Carotte, chou, salade, tomate, pomme, poire, orange, prune...

Ces aliments sont riches en **fibres** (pour un transit au top), en **vitamines** et en **minéraux**.

L'astuce : variez les couleurs. Chaque couleur (le rouge de la tomate, l'orange de la carotte, le vert des brocolis) correspond à un antioxydant différent. C'est comme un arc-en-ciel de protection pour vos cellules.

Féculents

Le carburant longue durée

Riz complet, pâtes complètes, pain complet, avoine, quinoa, maïs, pommes de terre...

Les féculents fournissent des glucides complexes, l'énergie préférée de votre cerveau et de vos muscles.

Pourquoi « Complet » ? Parce qu'on garde l'enveloppe de la graine. Résultat : l'énergie est libérée lentement (pas de « coup de barre ») et vous restez rassasié plus longtemps.

Protéines

Les briques du corps

Viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses (lentilles, haricots blancs)...

Elles servent à construire et réparer les muscles, les os et la peau.

Le virage végétal : les **légumineuses** sont les stars oubliées. Elles offrent des protéines ET des fibres, avec un impact écologique bien moindre que le bœuf.

Poissons : privilégiez-les pour leurs bons acides gras (Oméga-3) essentiels au cerveau.

Produits Laitiers & Alternatives

Lait, yaourt, fromage, jus de soja...

Sources majeures de **calcium** pour la solidité des os.

Alternatives végétales : le « jus » (boisson) de soja est l'alternative la plus proche nutritionnellement du lait de vache, surtout s'il est enrichi en calcium.

Matières Grasses

Le gras, c'est la vie (mais le bon !)

Huile d'olive, de colza, de tournesol, beurre, crème, oléagineux (noix, amandes, noisettes)...

Le gras aide à absorber certaines vitamines (A, D, E, K).

Végétal vs Animal : on privilégie les huiles végétales et les **fruits à coque** (noix, amandes) qui protègent le cœur, par rapport au beurre ou à la crème qui contiennent des graisses saturées, à consommer avec plus de modération.

Le petit plus qui change tout : une poignée de noix ou de graines par jour, c'est le bouclier de votre cœur.

Les « Non Indispensables »

Pour le plaisir

Chips, chocolat, saucisson, bonbon, alcool, soda...

Ces aliments sont riches en calories mais pauvres en nutriments (on parle de « calories vides »).

Le concept : ils ne sont pas interdits (le plaisir est essentiel à l'équilibre !), mais ils ne constituent pas la base de l'alimentation. On les déguste en pleine conscience, occasionnellement.

Le piège des jus de fruits : même sans sucre ajouté, un jus contient le sucre de 3-4 fruits mais sans les fibres. Mieux vaut croquer le fruit entier.

Le petit plus « Bouger & s'amuser »

L'activité physique n'est pas forcément du sport intensif. C'est marcher, danser, jardiner. L'important est de rompre la sédentarité (rester assis trop longtemps) pour garder un cœur et un moral d'acier.

Voici le volet **Activité Physique** de votre fiche pédagogique. Tout comme pour l'alimentation, l'idée est de passer de la théorie scientifique à l'action concrète, en s'appuyant sur les recommandations du **Triangle de l'Activité Physique** (Gezond Leven) et de l'**OMS**.



La « Recette » d'une vie active

Pour être en forme, il ne suffit pas de courir un marathon une fois par an. La science nous dit qu'il faut un mélange savant de quatre ingrédients, répartis tout au long de la semaine.

Le Cardio (Endurance aérobie)

C'est le « moteur » de votre corps. Le cardio renforce votre cœur et vos poumons.

En bref : c'est toute activité qui accélère votre rythme cardiaque et votre respiration.

La science : l'OMS recommande **150 à 300 minutes par semaine** à intensité modérée (on est un peu essoufflé mais on peut encore parler).

Dans la vraie vie : marcher d'un bon pas pour aller au travail, faire du vélo, nager ou danser dans son salon.

La Force (Renforcement musculaire)

Ce sont les « piliers » de votre structure. Avec l'âge, on perd naturellement du muscle (sarcopénie) ; la force permet de freiner ce processus.

En bref : faire travailler vos muscles contre une résistance.

La science : il faut stimuler les grands groupes musculaires (jambes, dos, bras) au moins **2 fois par semaine**.

Cela protège aussi vos os !

Dans la vraie vie : porter des sacs de courses, monter les escaliers, faire des pompes contre un mur ou des flexions de jambes (squats).

SE LEVER
TOUTES LES
DEMI-
HEURES

CHAQUE
SEMAINE

CHAQUE
JOUR

La Souplesse

C'est l'huile dans vos rouages. Elle permet à vos articulations de bouger dans toute leur amplitude sans douleur.

En bref : étirer les muscles et mobiliser les articulations pour éviter de « s'enclaver ».

La science : une bonne souplesse réduit le risque de blessures et facilite les mouvements du quotidien (se lacer les chaussures, attraper un objet en hauteur).

Dans la vraie vie : s'étirer le matin comme un chat, faire du yoga ou des exercices de stretching doux après une promenade.

L'Équilibre (et Coordination)

C'est le « système de navigation » de votre corps. Crucial pour éviter les chutes (surtout après 65 ans).

En bref : apprendre à votre cerveau et à vos muscles à travailler ensemble pour rester stable.

La science : recommandé au moins **3 fois par semaine** pour les seniors. Cela renforce la confiance en soi lors des déplacements.

Dans la vraie vie : tenir sur une jambe pendant qu'on se brosse les dents, marcher sur une ligne imaginaire ou pratiquer le Tai-chi.

L'ennemi caché : la Sédentarité

On peut être « sportif » (faire 1 h de jogging) et « sédentaire » (rester assis 8 h le reste du temps).

La règle d'or : levez-vous **toutes les 30 minutes**. Même 1 minute debout change la donne pour votre métabolisme et votre circulation sanguine.

Le petit plus pour les personnes qui jouent :

« L'activité physique, c'est comme une playlist : il faut varier les rythmes !
Un peu de cardio pour le cœur,
un peu de force pour les muscles,
et surtout... du plaisir
pour tenir sur la durée. »

© Institut Jeanmond pour une vie saine vzw, 2020



“Mens sana in corpore sano”

Ed. resp.: asbl GymsANA - www.gymsana.be

Retrouver le jeu via ce code QR,
et des éléments à télécharger.

