

# © La roue alimentaire durable

FICHE INFORMATIVE

## QUOI ?

Outil qui offre une vue d'ensemble sur les différents facteurs qui participent à créer une santé optimale : équilibre alimentaire, santé physique et mentale, équilibre émotionnel et aptitudes sociales, responsabilités environnementale et citoyenne. Dans ce nouveau modèle, plusieurs composantes habituellement distinctes sont réunies, en un tout, afin de les appréhender comme un système global.

## EXPLICATION :

Avec sa structure visuelle, le triangle alimentaire met en évidence les quantités optimales des différentes catégories d'aliments selon leur impact sur le corps, l'esprit et l'environnement. Nous dépassons ici la simple « éducation nutritionnelle » qui renvoie à la fonction nourrissante de l'alimentation en intégrant à notre roue alimentaire durable<sup>4</sup> les notions de santé, de bien-être, d'environnement et de citoyenneté.

### LES 4 CATÉGORIES SONT REPRÉSENTÉES AU MOYEN DE 4 COULEURS<sup>4</sup>.

Vert foncé : aliments d'origine végétale (fruits et légumes de saison, pâtes, riz, noix, noisettes, huile d'olive, etc) qui constituent la base d'une alimentation saine, durable et respectueuse de l'environnement.

Vert clair : aliments d'origine animale (œufs, fromage, volaille, ...) à consommer avec modération car ils peuvent s'avérer néfastes en quantité excessive.

Orange : aliments transformés riches en mauvaises graisses, en sel et viandes rouges.

Rouge : aliments ultra transformés (biscuits industriels, fritures, chips, ...) volontairement placés en dehors du triangle en raison de leur caractère nocif.

### L'ÉCHELLE DE LA MÉTÉO DE LA SANTÉ SE SITUE À GAUCHE DU TRIANGLE.

Cette métaphore du temps exprime très clairement les bienfaits et les méfaits que peuvent exercer les catégories d'aliments sur l'individu et son environnement. Ainsi, la zone verte est représentée par un arc-en-ciel et un grand soleil alors que la zone rouge est associée à un temps orageux.

**L'EAU EST REPRÉSENTÉE EN GRANDE QUANTITÉ, AUTOUR DU TRIANGLE DÛ À SON CARACTÈRE ESSENTIEL.** Elle se consomme sans modération et prime sur tout le reste car sans eau, il n'y a pas de vie. L'hydratation est un acte primordial et doit faire l'objet d'une sensibilisation constante.

### DEUX CERCLES GRAVITENT AUTOUR DU TRIANGLE

#### **LE CERCLE BLANC CORRESPOND À L'APPROCHE INDIVIDUELLE.**

Les composantes de la vie quotidienne sont fortement impactées par l'alimentation : le sommeil, l'activité physique, la créativité, la relation avec les autres, la consommation et la gestion des émotions sont des domaines interdépendants des aliments qui composent notre quotidien.

#### **LE CERCLE VERT SE RAPPORTE À L'APPROCHE UNIVERSELLE.**

Il est essentiel de concevoir la santé sous ses aspects physiques, sociaux et environnementaux. On mange pour se sentir bien, pour être en forme, pour bien travailler à l'école et, grâce à nos choix de consommation responsable, pour préserver notre environnement et assumer notre citoyenneté.

<sup>4</sup> En référence aux travaux du Vlaams Instituut (Gezond Leven, 2018).