

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	3
UN MODELE D'ALIMENTATION SAIN	3
LES TROIS GROUPES D'ALIMENTS EN HAITI	4
LES ALIMENTS PROTECTEURS (LEGUMES ET FRUITS)	4
<i>VOS PORTIONS D'ALIMENTS PROTECTEURS (LÉGUMES ET FRUITS)</i>	5
LES ALIMENTS ENERGETIQUES (VIVRES, GRAINS ET CEREALES)	7
<i>VOS PORTIONS D'ALIMENTS ENERGETIQUES (VIVRES, GRAINS ET CEREALES)</i>	7
LES ALIMENTS CONSTRUCTEURS (PROTEIQUES)	9
<i>VOS PORTIONS D'ALIMENTS CONSTRUCTEURS (VIANDES, VOLAILLE, POISSONS, FRUITS DE MER, NOIX ET LEGumineuses)</i>	9
<i>VOS PORTIONS D'ALIMENTS CONSTRUCTEURS (LAIT ET PRODUITS DERIVES)</i>	11
AVANTAGES DE CHAQUE GROUPE D'ALIMENTS	12
LES ALIMENTS PROTECTEURS (LEGUMES ET FRUITS)	12
LES ALIMENTS ENERGETIQUES (VIVRES, GRAINS ET CEREALES)	12
LES ALIMENTS CONSTRUCTEURS (PROTEIQUES)	13
QUANTITÉS D'ALIMENTS A CONSOMMER	14
TYPES D'ALIMENTS A CHOISIR	15
<i>PLUS FAIBLES EN LIPIDES</i>	16
<i>PLUS FAIBLES EN SUCRES</i>	16
<i>PLUS FAIBLES EN SEL</i>	16
IMPORTANCE DE L'HYGIENE	18
LES PRODUITS LOCAUX	19
EXEMPLES DE REPAS NUTRITIFS HAITIENS	21
REFERENCES	23

« La destinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent. »
Physiologie du goût, Jean Anthelme Brillat-Savarin, 1825

INTRODUCTION

La Pyramide Alimentaire Haïtienne définit une alimentation saine et en fait la promotion auprès de la population haïtienne. Elle traduit la science de la nutrition et la santé en un modèle d'alimentation saine. Elle présente l'importance de combiner une alimentation saine et équilibrée avec une activité physique régulière. En suivant la Pyramide Alimentaire Haïtienne, les Haïtiens pourront satisfaire leurs besoins nutritionnels tout en réduisant le risque de maladies comme l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose et certains types de cancer.

Les éducateurs de la nutrition et de la santé jouent un rôle primordial en aidant les Haïtiens à comprendre et à utiliser cette pyramide. La Pyramide Alimentaire Haïtienne constitue un document de référence pour tous les éducateurs de la nutrition et de la santé, et contient des informations contextuelles ainsi que des outils ou manières de procéder qui complètent chacune des recommandations de la Pyramide Alimentaire Haïtienne.

Ce guide qui accompagne la Pyramide Alimentaire Haïtienne peut servir comme source officielle d'informations pour :

- ✓ Rédiger des articles ou des exposés sur l'importance de bien se nourrir en Haïti
- ✓ Réviser les politiques haïtiennes en matière de nutrition et
- ✓ Créer de nouveaux outils et ressources pour aider la population haïtienne à bien se nourrir.

Cependant les personnes qui ont des besoins nutritionnels particuliers peuvent avoir besoin de conseils additionnels de la part d'un professionnel de la santé, préférablement un ou une nutritionniste.

UN MODELE D'ALIMENTATION SAINE

On retrouve dans la Pyramide Alimentaire Haïtienne, **les types** d'aliments et une approximation des quantités dont le corps a besoin. Historiquement, en Haïti, le modèle d'alimentation saine à l'intention de la population haïtienne présente des aliments provenant de six catégories : 1) fruits ; 2) légumes ; 3) vivres ; 4) grains et céréales ; 5) viande, volaille, poissons, fruits de mer, noix et légumineuses ; et 6) laits et produits dérivés. Ces six catégories font partie de trois groupes d'aliments : 1) les aliments protecteurs; 2) les aliments énergétiques ; et 3) les aliments constructeurs.

L'utilisation de la Pyramide Alimentaire Haïtienne aidera les gens à :

- ✓ Consommer suffisamment de vitamines, de minéraux, de protéines, de lipides et d'autres éléments nutritifs ;
- ✓ Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, d'ostéoporose et de certains types de cancer ;
- ✓ Atteindre un état de santé globale et de bien-être ;

Pourquoi est-il important de manger différents types d'aliments?

- ✓ Manger une grande variété d'aliments protège l'organisme contre les déséquilibres alimentaires afin d'optimiser la santé
- ✓ Manger un seul groupe d'aliment n'est pas suffisant pour une bonne nutrition. Il faut manger un repas équilibré composé d'aliments que l'on retrouve dans les trois groupes d'aliments.

LES TROIS GROUPES D'ALIMENTS EN HAÏTI

LES ALIMENTS PROTECTEURS (LÉGUMES ET FRUITS)

Les aliments protecteurs (légumes et fruits) forment la base de la Pyramide Alimentaire Haïtienne. Les légumes et les fruits occupent une place importante dans l'alimentation haïtienne saine. Les légumes et les fruits comportent des éléments nutritifs et autres composantes naturelles, ce qui pourrait expliquer les bienfaits associés à la consommation de ces aliments.

Les légumes et les fruits renferment généralement peu de lipides et de calories et contiennent de nombreux éléments nutritifs. Parmi les éléments nutritifs fournis par les légumes et fruits, mentionnons les glucides dont les fibres alimentaires, la vitamine A, les vitamines B¹ dont le folate (B9), la vitamine C, et certains minéraux comme le potassium et le magnésium.

Une alimentation saine riche en légumes et fruits apporte les nutriments et antioxydants qui peuvent : 1) contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer; 2) renforcer la résistance de l'organisme contre les infections et 3) protéger contre les radicaux libres. En Haïti, les légumes et les fruits font partie des aliments protecteurs.

Les aliments protecteurs (légumes et fruits) doivent être consommés en plus grand nombre de portions que les autres groupes de la Pyramide Alimentaire Haïtienne. Les légumes et les fruits peuvent être consommés sous de nombreuses formes: frais, congelés, en conserve, séchés ou sous forme de jus de légumes ou de fruits 100% purs.

Il est important de noter que sur l'emballage de certains produits transformés (ou préparés), les termes « légume » ou « fruit » sont souvent indiqués mais représentent une faible partie de ces produits. Bien souvent ces produits transformés contiennent beaucoup de lipides, des glucides simples et beaucoup de sel. Il est toujours préférable de consommer les légumes et fruits frais locaux et éviter les produits transformés comme

¹ Les vitamines B sont la thiamine (B1), la riboflavine (B2), la niacine (B3 ou vitamine P), l'acide panthothénique (B5), la pyridoxine (B6), la biotine (B7 ou vitamine H), le folate (B9) et la cobalamine (B12 ou cyanocobalamine).

comme les bonbons aux fruits, les croustilles/fritures de légumes, les confitures et tartines aux fruits, ainsi que les boissons.

Le Guide Alimentaire Haïtien recommande de consommer des légumes et des fruits de préférence aux jus afin d'obtenir plus de fibres. En aidant les gens à se sentir rassasiés, les fibres peuvent les aider à réduire le risque de prise de poids et prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains types de cancer.

VOS PORTIONS D'ALIMENTS PROTECTEURS (LÉGUMES ET FRUITS)

- ***Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour***

Les légumes vert foncé et orangés sont mentionnés spécifiquement parce qu'ils sont riches en folate et en vitamine A, respectivement. Les personnes qui consomment chaque jour ces types de légumes sont assurées de consommer des quantités adéquates de ces éléments nutritifs.

Les légumes vert foncé comme le Moringa (Benzoliv), le lalo, la roquette, le brocoli, la corète potagère, le chou vert, le persil frais, les pois verts, les feuilles de moutarde, les épinards, le calalou sont d'importantes sources de folate.

Les légumes orangés, comme les carottes, et le giraumon sont riches en caroténoïdes (dont le bêta-carotène), des composés qui sont transformés par le corps en vitamine A.

Les fruits de couleur orangée, comme les abricots, le melon de France, la mangue et la papaye sont des sources importantes de caroténoïdes et peuvent remplacer un légume orangé. Les oranges, bien que ce soit des fruits de couleur orangée, ne constituent pas une bonne source de caroténoïdes mais contiennent beaucoup de vitamine B (folate) et de vitamine C.

- ***Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas d'ajout de matières grasses, sucre et sel***

La plupart des légumes et fruits sont naturellement pauvres en matières grasses ou lipides. Cependant, les légumes et fruits panés, frits ou servis avec des sauces à base de produit laitier riches en matières grasses comme le beurre, la crème, la crème fouettée, le fromage, ou yaourt sont très riches en matières grasses. De même, les salades préparées avec de grandes quantités de vinaigrette, de mayonnaise et de sauce à salade se transforment aussi en d'aliments riches en lipides. Sur les salades, une petite quantité d'huile insaturée comme l'huile d'olive ou de canola peut rehausser la saveur des salades.

- ***Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus***

La Pyramide Alimentaire Haïtienne recommande de consommer des légumes et des fruits de préférence aux jus. Les jus contiennent peu ou pas de fibres. Les boissons ou

breuvages aux légumes ou aux fruits comme les punches aux légumes ou aux fruits renferment peu de jus naturels de légumes ou de fruits et sont riches en sucre. Ils sont à éviter.

Recommandations pour la consommation des aliments protecteurs (légumes et fruits)

- Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations
- Tirez le maximum de vos portions de la Pyramide Alimentaire Haïtienne partout où vous êtes: à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant
- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
 - Choisissez des légumes vert foncé comme le lalo, épinards, et le Moringa par exemple
 - Choisissez des légumes orangés comme les carottes et le giraumon.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas d'ajouts de matières grasses, de sucre et de sel.
 - Dégustez des légumes cuits avec peu d'eau, grillés, sautés, à la vapeur ou au four. Ne pas trop bouillir les légumes et les fruits pour ne pas perdre les vitamines.
- Mangez une variété des légumes crus et cuits.

Les légumes d'Haïti

Artichaut, Asperge, Aubergine, Avocat, Betterave, Brocoli, Carotte, Céléri, Chou, Chou-Fleur, Chou-Palmiste, Concombre, Courge, Courgette, Cresson, Echalotte, Epinard, Feuille Moringa, Feuilles Divers, Giraumon, Gombo, Haricot, Laitue, Laleau, Lanman, Liane à Coulevre, Liane Panier, Mirliton, Navet, Oignon, Oseille, Petits pois, Piment, Poivron, Pourpier, Radis et Tomate.

Les fruits d'Haïti

Abricot, Amande, Ananas, Cachiman, Caïmite, Cantaloupe, Carambole, Cerise, Chadèque, Cirouelle, Citron, Corossol, Figue- banane, Fraise, Goyave, Grenade, Grenadelle, Grenadia, Grenadine, Jaune d'œufs, Mandarine, Mangue, Melon d'Eau, Melon France, Mombin, Mures, Noix de coco, Orange, Papaye, Pêche, Poire, Pomme Cajou, Pomme Cannelle, Pomme, Quenèpe, Raisin, Raisin de Mer, Sapotille et Tamarin.

LES ALIMENTS ENERGETIQUES (VIVRES, GRAINS ET CEREALES)

Le groupe des aliments énergétiques (vivres, grains et céréales) se retrouve au milieu de la Pyramide Alimentaire Haïtienne. Les vivres, grains et céréales, surtout ceux à grains entiers, sont riches en fibres et habituellement faibles en matières grasses. Les aliments riches en fibres peuvent aider les gens à se sentir rassasiés. Une alimentation riche en produits à grains entiers peut contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains types de cancer.

Les éléments nutritifs retrouvés dans les aliments énergétiques (vivres, grains et céréales) sont les glucides, certaines vitamines B (thiamine, riboflavine, niacine et folate), la vitamine E (dans les grains entiers), les minéraux (fer, zinc, et magnésium), et les fibres. Les avantages pour la santé résultant de la consommation des vivres, grains et céréales peuvent être attribués à l'action conjointe des éléments nutritifs avec d'autres composantes naturellement présentes dans ces aliments, d'où l'importance d'une alimentation diversifiée.

Un nombre moyen de portions d'aliments énergétiques (vivres, grains et céréales) doit être consommé tous les jours. Ce groupe d'aliments inclut tous les vivres (bananeplantain, igname, malanga, patate douce, etc.) ; les grains et céréales (blé, pâtes alimentaires, riz, blé et les produits à base de farines de céréales (farine de maïs).

VOS PORTIONS D'ALIMENTS ENERGETIQUES (VIVRES, GRAINS ET CEREALES)

- ***Consommez au moins la moitié de vos portions d'aliments énergétiques sous forme de grains entiers***

La Pyramide Alimentaire Haïtienne recommande de consommer des vivres, grains et céréales à grains entiers car ils sont riches en fibres. Le petit mil, l'avoine, le blé sont des exemples de grains entiers. Les pâtes alimentaires comme le spaghetti, le macaroni à grains entiers sont préférables. Le riz blanc ne contient pas autant de fibres que le riz brun.

- ***Mangez des produits céréaliers plus faibles en matières grasses, sucre ou sel***

Les vivres, grains et céréales sont souvent naturellement faibles en matières grasses, sucre ou sel. Mais en Haïti, souvent trop d'huile et de sel sont ajoutés à ces aliments lors de la cuisson. Les produits de boulangerie à base de farine blanche ne contiennent pas autant de fibres que les produits de boulangerie à base de farine à grains entiers. De plus, les gâteaux (bonbons), les beignets, les pâtisseries sont très riches en matières grasses, en sucre et en sel. Il faut les consommer avec modération.

Si possible, il faut bien lire les étiquettes nutritionnelles sur l'emballage des produits afin de choisir ceux contenant plus de fibres, moins de gras, sucre et sel.

**Recommandations pour la consommation
des aliments énergétiques (vivres, grains et céréales)**

- Consommez au moins la moitié des aliments énergétiques sous forme de grains entiers ou vivres alimentaires qui contiennent beaucoup de fibres.
 - Consommez une variété de grains entiers comme le petit mil, le blé, l'avoine, le maïs, et le riz brun.
 - Choisissez des pains à grains entiers, ou des pâtes alimentaires de blé entier.
 - Mangez les vivres alimentaires comme les patates jaunes, banane-plantain, igname, et arbre véritable.

- Mangez des aliments énergétiques (vivres, grains et céréales) plus faibles en matières grasses, sucre ou sel.
 - Lisez les étiquettes nutritionnelles sur les produits et choisissez ceux faibles en matières grasses, en sucre et sel mais riches en fibres.
 - Savourez le vrai goût des produits céréaliers en limitant les quantités de sauces ou confitures que vous leur ajoutez.

Les vivres d'Haïti

Banane-Plantain, Arbre à Pain, Igname, Malanga, Manioc, Mazombel,
Patate Douce, Pomme de Terre, Arbre Véritable

Les grains et céréales d'Haïti

Avoine, Blé entier, Blé, Mais, Mais moulu, Millet, Riz blanc, Riz jaune

LES ALIMENTS CONSTRUCTEURS (PROTEIQUES)

Le groupe des aliments constructeurs forme la pointe de la Pyramide Alimentaire Haïtienne. Les aliments constructeurs sont divisés en deux catégories :

1. Les viandes, volaille, fruits de mer², noix et légumineuses
2. Lait et produits dérivés

Les deux catégories d'aliments constructeurs sont de bonnes sources de protéines, matériaux de base essentiels qui se retrouvent dans toutes les cellules du corps humain.

VOS PORTIONS D'ALIMENTS CONSTRUCTEURS (VIANDES, VOLAILLE, POISSONS, FRUITS DE MER, NOIX ET LEGUMINEUSES)

En plus des protéines, les éléments nutritifs importants que l'on retrouve dans la catégorie des **viandes, volaille, poissons, fruits de mer, noix et légumineuses** sont le fer, le zinc, le magnésium, certaines vitamines B (thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B6 et vitamine B12) et les lipides. Parmi les aliments appartenant à ce groupe, mentionnons la viande rouge (bœuf, porc, cabri, cheval), la volaille (poulet, dinde, pintade, etc.), les œufs, le poisson, les fruits de mer (crevettes, conque, homard, etc.), les noix (arachides³, noix d'acajou) et les graines (sésame⁴) et les légumineuses (les haricots⁵ rouges, noirs, blancs, pois chiche, les lentilles, etc.).

- ***Remplacez la viande rouge par des substituts comme les légumineuses***

Pour réduire la consommation de matières grasses, la Pyramide Alimentaire Haïtienne propose de consommer régulièrement des substituts de la viande rouge comme les légumineuses. Les légumineuses (haricots (pois) secs et lentilles) sont aussi riches en folate et fibres et faible en matières grasses. Les noix et les graines, autres substituts de la viande, sont riches en matières grasses mais de bonne qualité. Les noix et les graines renferment de bonnes sources de matières grasses dont les acides gras mono insaturés et polyinsaturés. Ces acides gras sont essentiels pour une bonne santé cardiovasculaire.

- ***Mangez du poisson au moins deux fois par semaine***

Certains poissons, dont les sardines, le hareng, le thon, le saumon, sont riches en acides gras oméga-3, des bons gras pour la santé cardiovasculaire.

Il faut consommer davantage de poissons grillés que de poissons frits. Tout comme tout autre aliment, il faut éviter de préparer les poissons et fruits de mer avec trop de sel ou de matières grasses comme l'huile, le beurre ou la margarine.

² En Haïti, fruits de mer comprend aussi les poissons.

³ En Haïti, les arachides sont appelées pistaches et les noix d'acajou sont appelées noix

⁴ En Haïti, les graines de sésame sont aussi appelées roroli

⁵ En Haïti, les haricots sont souvent appelés pois. Il y a donc les pois rouges, noirs, blancs, congo, etc.

- **Consommez des viandes maigres et préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel**

Pour diminuer la quantité de matières grasses, retirez la peau de la volaille de même que les gras visible de la viande. Faites griller votre viande et votre volaille au lieu de la frire. Limitez la quantité d'huile ajoutée lors de la cuisson de votre viande, volaille et poisson. Consommez avec modération les saucisses, les hot dogs, le bacon, le jambon et toute autre charcuterie qui sont riches en matières grasses et en sel.

Recommandations pour la consommation des aliments constructeurs

(viandes, volaille, poissons, fruits de mer, noix et légumineuses)

- Consommer souvent des substituts de la viande comme les légumineuses comme les haricots secs et les lentilles
- Consommer au moins deux portions de poisson chaque semaine. Privilégiez le hareng, la morue, les sardines, le homard, et les autres fruits de mer.
- Choisir des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.
 - Retirer toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
 - Faites-les griller ou pocher ou faire cuire au four. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
 - Consommez avec modération les saucisses, jambon et charcuterie de même que les viandes préemballés car ils sont riches en sel et en matières grasses.

Les noix et légumineuses d'Haïti

Amandes, Arachides, Noix Cajou, Pois Beurre, Pois Blanc, Pois Chiche, Pois Congo, Pois France, Pois Inconnu, Pois Jérusalem, Pois Noir, Pois Rouge, Pois Souche, Sésame (Roroli).

La viande, volaille, fruits de mer d'Haïti

Bœuf, Cabri, Crabe, Dinde, Ecrevisse, Escargot, Hareng- Sel, HarengSaur, Homard, Huitres, Lambi (conque), Morue, Mouton, Œufs, Pintade, Pisquette, Poisson, Porc, Poule, Sardine, Tourterelle, Tritri.

VOS PORTIONS D'ALIMENTS CONSTRUCTEURS (LAIT ET PRODUITS DERIVES)

Le lait et les produits dérivés du lait fournissent des protéines, des lipides, du calcium, de nombreuses vitamines telles que A, D, B2 (riboflavine) et B12. Le lait et les produits dérivés contiennent aussi du zinc, du magnésium, du potassium, et des lipides. La consommation du lait et des produits dérivés permettent d'assurer la formation des os forts et la réduction du risque d'ostéoporose.

La catégorie lait et produits dérivés inclut le lait de vache, le lait évaporé, le lait en poudre, le fromage, le yogourt. Les boissons à base de soya, de riz, d'amandes enrichies de calcium, de vitamine D et d'autres nutriments font aussi partie de cette catégorie. Cependant, ils ne contiennent pas la même teneur en protéines que le lait.

Le lait et les produits dérivés renferment souvent beaucoup de matières grasses surtout les fromages et les yogourts. Il vaut mieux choisir le lait et les produits dérivés faibles en gras.

Recommandations pour la consommation des aliments constructeurs (lait et produits dérivés)

- Boire chaque jour du lait, préférablement faible en gras
 - Pour avoir suffisamment de vitamine D, il est suggéré de consommer environ 2 tasses (500 mL) de lait chaque jour.
 - Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.
- Choisir des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
 - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

Le lait et produits dérivés d'Haïti

Lait de vache, Lait évaporé, Lait en poudre, Lait de chèvre, Fromage, Yogourt, Boissons de soya enrichies, Boissons à base de riz, ou d'amandes enrichies.

AVANTAGES DE CHAQUE GROUPE D'ALIMENTS

LES ALIMENTS PROTECTEURS (LEGUMES ET FRUITS)

- ✓ Aident le corps à se protéger contre les infections (renforcent le système immunitaire)
- ✓ Aident à la satiété et à la digestion grâce à leur teneur en fibres

Photo 1. Les aliments protecteurs : légumes et fruits d'Haïti



La photo 1 montre quelques légumes et fruits dont le melon, l'ananas, le navet, les mangues, les diverses feuilles vertes dont l'épinard et le moringa, les betteraves, les bananes, les radis, les carottes, etc. Une liste plus exhaustive des légumes et fruits d'Haïti se retrouve à la page 19.

LES ALIMENTS ENERGETIQUES (VIVRES, GRAINS ET CEREALES)

- ✓ Donnent au corps de l'énergie pour son bon fonctionnement

Photo 2. Les aliments énergétiques: vivres, grains et céréales d'Haïti



La photo 2 montre quelques vivres, grains et céréales dont le riz, mais moulu, le petit mil, la banane plantain, les tubercules, le spaghetti, etc. Une liste plus exhaustive des vivres, grains et céréales d'Haïti se retrouve à la page 19.

LES ALIMENTS CONSTRUCTEURS (PROTEIQUES)

- ✓ Permettent au corps de développer des os forts et des muscles
- ✓ Renforcent le système immunitaire en aidant la multiplication des globules rouges et blancs



Photo 3. Les aliments constructeurs :

viande, volaille, poissons et fruits de mer, lait et produits dérivés d'Haïti

La photo 3 montre quelques aliments constructeurs dont le lait évaporé, le lait de vache, les œufs, les poissons et fruits de mer, les légumineuses, le poulet, la viande, etc. Une liste plus exhaustive des aliments constructeurs d'Haïti se retrouve à la page 19.

QUANTITÉS D'ALIMENTS A CONSOMMER

La Pyramide Alimentaire Haïtienne recommande la consommation d'un certain nombre de portions dans chacun des trois groupes d'aliments pour avoir une alimentation saine. La forme pyramidale aide à illustrer les portions pour chacun des groupes d'aliments. Ainsi, il faut consommer plus de portions d'aliments protecteurs que de portions d'aliments énergétiques et moins de portions d'aliments constructeurs.

Une portion est simplement une quantité d'aliments utilisée à titre de référence pour aider la population haïtienne à mieux comprendre les quantités recommandées chaque jour dans chacun des groupes d'aliments. Par exemple, une portion d'aliment protecteur peut être $\frac{1}{2}$ tasse (125 mL) de légume comme une carotte ou des fruits coupés comme des morceaux de melon. Une mangue de taille moyenne est l'équivalent de deux portions de fruits. Une tasse (250 mL) de laitue ou de légumes verts comme les épinards, représente une portion de légume. Pour les jus de légumes ou de fruits, une portion équivaut à $\frac{1}{2}$ tasse (125 mL), ce n'est pas la bouteille de jus entière ! En général, la moitié ($\frac{1}{2}$) de votre assiette doit être couverte par les aliments protecteurs, $\frac{1}{4}$ par les aliments énergétiques et $\frac{1}{4}$ par les aliments constructeurs.

Les portions de la Pyramide Alimentaire Haïtienne sont des mesures uniformes pour comparer les quantités d'aliments consommées aux quantités recommandées basées selon les recommandations alimentaires pour les personnes en fonction de leur âge, de leur activité physique, de leur sexe. De plus, selon l'étape de la vie dans laquelle une personne se trouve, le nombre de portions peut varier. Par exemple, une femme enceinte ou allaitante devra consommer plus de portions d'aliments qu'une femme non enceinte ou allaitante.

**PORTIONS QUOTIDIENNES RECOMMANDEES
SELON LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE HAITIENNE⁶**

	Enfants			Adolescents ⁷	Adultes ⁷
	2-3	4-8	9-13	14-18	19+
Aliments protecteurs (légumes et fruits)	4	5	6	7-8	7-10
Aliments énergétiques (vivres, grains et céréales)	3	4	6	6-7	6-8
Aliments constructeurs (viande, volaille, légumineuses, etc.)	1	1	1-2	2-3	2-3
Aliments constructeurs (lait et produits dérivés)	2	2	3-4	3-4	2-3

⁶ Tableau adapté de *Portions du Guide Alimentaire recommandées chaque jour* dans Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs Santé Canada 2011 : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/res-educat/res-educat-fra.php#a5>

⁷ Le nombre supérieur de portions est souvent pour les garçons adolescents et les hommes

TYPES D'ALIMENTS A CHOISIR

La qualité ou types d'aliments autant que la quantité d'aliments consommés peuvent aider la population haïtienne à avoir une saine alimentation.

Voici quelques recommandations afin d'augmenter la consommation quotidienne d'aliments de bonne qualité dans tous les groupes d'aliments :

Aliments protecteurs :

- ✓ Consommez un légume vert foncé et un légume de couleur orange.
- ✓ Mangez des légumes et des fruits frais au lieu de boire du jus.
- ✓ Mangez des légumes crus ou cuits chaque repas.
- ✓ Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre et sel.

Aliments énergétiques :

- ✓ Choisissez des produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- ✓ Favorisez les produits céréaliers, les vivres alimentaires et les tubercules faibles en lipides, sucre et sel.

Aliments constructeurs :

- ✓ Préparez les viandes, volaille, poisson et fruits de mer avec peu ou pas de matières grasses ou sel
- ✓ Consommez au moins deux portions de poisson chaque semaine.
- ✓ Substituez la viande par des légumineuses (pois).
- ✓ Choisissez du lait et des produits dérivés faibles en matières grasses.

Finalement,

- ✓ Buvez le plus d'eau potable
- ✓ Limitez votre consommation de boissons gazeuses et énergisantes riches en calories vides, et sel.

Pour optimiser la qualité de l'alimentation haïtienne, la Pyramide Alimentaire Haïtienne recommande de consommer le moins de matières grasses, de sucre et de sel possibles afin de minimiser les risques de maladies chroniques comme l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires.

ALIMENTATION PLUS FAIBLE EN LIPIDES

La dernière partie de la Pyramide Alimentaire Haïtienne suggère la consommation réduite de matières grasses afin de diminuer le risque de maladies cardiovasculaire. En plus de la quantité de matières grasses, il faut aussi considérer la qualité de ces matières grasses. Les viandes rouges, la charcuterie, les hot dogs, les saucisses, les produits laitiers plus riches en matières grasses, le beurre, le saindoux, le lard, la mantèque, les margarines dures et certaines huiles tropicales comme les huiles de coco⁶ et de palme sont riches en lipides saturés. De plus, les aliments transformés comme les margarines dures, les aliments frits, les aliments de la restauration rapide, les amuse-gueules et les pâtisseries et produits de boulangerie fabriqués avec de la mantèque ou des huiles partiellement hydrogénées sont riches en lipides trans. Les lipides trans tout comme les lipides saturés favorisent l'apparition de maladies cardiovasculaires.

La lecture de l'étiquette nutritionnelle sur l'emballage des produits permet la vérification des quantités de lipides totaux, saturés et trans. Cette lecture permettra au consommateur de faire un choix judicieux et d'opter pour des produits faibles en gras.

ALIMENTATION PLUS FAIBLE EN SUCRES

Pour prévenir la prise de poids et l'obésité, la Pyramide Alimentaire Haïtienne recommande de consommer des aliments plus faibles en sucre afin d'éviter un excès de calories. Les produits de boulangerie, les gâteaux, les bonbons, le chocolat, les biscuits, les beignets, la crème glacée, les pâtisseries, les tartes sont riches en sucre. Les boissons sucrées froides ou chaudes, les boissons énergisantes, les boissons aromatisées aux fruits, les boissons gazeuses, les boissons sportives, et les cafés à saveur spécialisés sont aussi très riches en sucres. Il faut donc limiter leur consommation et optez plutôt pour de l'eau.

ALIMENTATION PLUS FAIBLE EN SEL

En Haïti, il est commun de consommer beaucoup de sel sous forme de cubes de saveur, utilisés lors de la cuisson des aliments. De plus, les aliments en conserve comme les soupes en conserve ou déshydratées, les papitas, les croquenoles, le popcorn, la charcuterie, les saucisses, les aliments préemballés ou transformés ou les repas préparés à l'extérieur de la maison sont souvent riches en sel.

Encore une fois, la lecture de l'étiquette nutritionnelle sur l'emballage des produits permettra de choisir les aliments plus faibles en sel.

⁶ Les huiles riches en lipides saturés comme l'huile de coco et de palme ne représentent pas le même risque de maladies cardiovasculaires.

En conclusion, la Pyramide Alimentaire Haïtienne recommande de :

- 1) Préparer les aliments avec peu ou pas de matières grasses, sucre et sel.
- 2) Utiliser des méthodes de cuisson qui nécessitent peu ou pas de matières grasses comme la cuisson au four, au gril ou à la vapeur. On peut aussi faire sauter rapidement les aliments ou les faire pocher.
- 3) Limiter la consommation d'aliments riches en lipides, de sauces sucrées et de cubes de saveur riches en sel.
- 4) Boire régulièrement beaucoup d'eau chaque jour soit 1 litre $\frac{1}{2}$ ou 8 verres de 8 onces et davantage surtout en période de chaleur ou lors d'activité physique. L'eau sans sucre étanche bien la soif sans fournir de calorie.

Savourez une variété d'aliments provenant des trois groupes d'aliments. En consommant des aliments différents dans chacun des groupes, il est plus facile d'obtenir tous les éléments nutritifs dont le corps a besoin.

QUELQUES NOTIONS D'HYGIENE

L'accès à des installations améliorées d'eau potable et d'assainissement contribue à garantir une meilleure nutrition et une meilleure santé. On dispose aujourd'hui de données probantes sur l'importance des habitudes d'hygiène ; en particulier le lavage des mains au savon à certains moments critiques : après avoir déféqué et avant de manger ou de préparer de la nourriture. Se laver les mains au savon peut réduire considérablement les incidences de diarrhée qui est la deuxième cause majeure de mortalité parmi les enfants de moins de cinq ans. Des études récentes suggèrent par ailleurs que se laver les mains régulièrement au savon à ces moments critiques peut réduire le nombre d'accès de diarrhée de près de 50 pour cent.

Il est aussi démontré que de bons réflexes de lavage des mains, effectué correctement, réduisent l'incidence de certaines pathologies comme la pneumonie, le trachome, la gale, les infections oculaires et cutanées et considérablement les parasitoses intestinales, les maladies liées à la diarrhée comme le choléra, la typhoïde et la dysenterie. La promotion du lavage des mains au savon est également une stratégie clé dans le contrôle de la propagation de la grippe aviaire.

La clé pour accroître la pratique du lavage des mains au savon est d'encourager un changement de comportement par des activités de motivation, d'information et d'éducation; il existe plusieurs manières de le faire y compris en menant des campagnes à haute visibilité dans les médias nationales, par les techniques d'éducation de pair-à-pair, par des leçons d'hygiène pour les enfants des écoles et en encourageant les enfants à montrer l'exemple de bonnes habitudes d'hygiène dans leur famille et leur communauté. Il est aussi évident que sans eau il n'y a pas d'hygiène. Des recherches montrent que moins l'eau est disponible, plus il est difficile qu'une bonne hygiène soit pratiquée dans les ménages.

Parmi les règles d'hygiène pour améliorer la santé, on peut dire par exemple:

1. Il faut se laver les mains avec de l'eau propre pour éviter la diarrhée.
2. Plus on respecte les règles d'hygiène plus on réduit les risques d'attraper les maladies infectieuses et celles liées à l'alimentation.
3. Les prestataires de santé doivent se laver les mains après un geste médical.
4. Il faut laver les fruits et les légumes avant de les consommer.
5. Il faut nettoyer les canaux près des maisons pour éviter d'attraper la malaria, **le chikungunya, le Zika...**

ACTIVITÉ PHYSIQUE

La pratique régulière d'une activité physique est très importante pour le bien-être et le maintien du corps en bonne santé. Faire du sport n'est pas une contrainte mais un plaisir qu'il faut adapter à ses capacités. C'est aussi un des meilleurs moyens d'aider toute personne à maintenir un poids santé idéal, s'assurer d'une meilleure longévité, et réduire les risques de développer certaines pathologies liées à l'alimentation telles les problèmes cardio-vasculaires, l'obésité, l'ostéoporose ou diabète de type 2, le cancer.

L'inadéquation des apports nutritionnels et l'insuffisance d'activité physique ont joué un rôle capital dans le déterminisme de nombreux cancers et maladies cardio-vasculaires,

La science est formelle : « Les personnes qui se dépensent physiquement ont plus de chances d'éviter diverses maladies », car l'activité physique, une bonne alimentation et un poids santé permettent de prévenir environ un tiers des cas de cancer entre autres. Donc une recommandation simple mais importante s'avère nécessaire :

« Mangez bien et Bougez » !

Pour cela, il faut choisir le ou les sports qui conviennent, commencer doucement puis augmenter peu à peu le niveau. Cette pratique peut se réaliser au quotidien, que ce soit à la maison, à l'école, au travail, lors des déplacements ou au cours de séances organisées comme la gymnastique, la natation, le tennis, l'équitation, la danse des sports collectifs.

Faire de l'exercice physique régulièrement quelques soit le type : la marche, le vélo, le jogging, etc. pour se maintenir en bonne santé

PRODUITS LOCAUX

Produits locaux d'Haiti (01 Juin 2015)					
Les aliments protecteurs		Les aliments énergétiques		Les aliments constructeurs	
Fruits	Légumes	Vivres	Grains & Céréales	Viande-volaille, fruits de mer, noix, légumineuses	Lait et produits dérivés
Abricot	Artichaut	Banane [Plantain]	Avoine*	Amandes	Lait de Vache
Amande	Asperge	Arbre à Pain	Blé entier*	Arachides	Fromage*
Ananas	Aubergine	Igname	Blé*	Bœuf	Lait Ecrémé*
Cachiman	Avocat	Malanga	Maïs	Cabrit	Lait Entier*
Caïmite	Betterave	Manioc	Maïs Moulu	Cajou	Yaourt
Cantaloupe	Brocoli	Mazombel	Millet	Crabe	
Carambole	Carotte	Patate Douce	Riz Blanc	Dinde	
Cerise	Céleri	Pomme de Terre	Riz Jaune	Ecrevisse	
Chadèque	Chou	Arbre Veritable		Escargot	
Cirouelle	Chou-Fleur			Hareng- Sel	
Citron	Chou-Palmiste			Hareng-Saur	
Corossol	Concombre			Homard	
Figue- banane	Courge			Huitres	
Fraise	Courgette			Lambi	
Goyave	Cresson			Morue	
Grenade	Echalotte			Mouton	
Grenadelle	Epinard			Oeufs	
Grenadia	Feuille Moringa			Pintade	
Grenadine	Feuilles Divers			Pisquette	
Jaune d'Oeufs	Giraumon			Pois Beurre	
Mandarine	Gombo			Pois Blanc	
Mangue	Haricot			Pois Chiche	
Melon d'Eau	Koupye [Pourpier]			Pois Congo	
Melon France	Laitue			Pois France	
Mombin	Laleau [corète]			Pois Inconnu	
Mures	Lanman			Pois Jerusalem	
Noix de coco	Lianne à Coulevre			Pois Noir	
Orange	Lianne Panier			Pois Rouge	
Papaye	Mirliton			Pois Souche	
Pêche	Navet			Poisson	
Poire	Navet			Porc	
Pomme Cajou	Oignon			Poule	
Pomme Cannelle	Oseille			Sardine	
Pomme*	Petits pois			Sesame (Roroli)	
Quenêpe	Piment			Tourterelle	
Raisin	Poivron			Tritri	
Raisin de Mer	Radis				
Sapotille	Roquette				
Tamarin	Tomate				
*Produits ne sont pas produits localement mais sont disponibles					

EXEMPLES DE REPAS NUTRITIFS HAITIENS



Photo 4. Bouillon haïtien contenant des légumes, des vivres, et de la viande
Photo fournie par Dr. Joseline Marhône Pierre, Directrice UCPNANu, MSPP



Photo 5. Repas haïtien avec des légumes verts, de la salade, de la pomme de terre et de la viande
Photo fournie par Robin Martz, USAID



Photo 6. Repas haïtien avec de la salade, de la viande et des légumes, du riz et des légumineuses sous forme de sauce pois
Photo fournie par Taryn Silver, Kore Timoun

REFERENCES

1. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs Santé Canada 2011 ISBN : 978-1-100-98307-3
No de catalogue : H164-38/2-2011F-PDF SC Pub. : 4670 :
<http://www.hcsc.gc.ca/fn-an/pubs/res-educat/res-educat-fra.php#a5>
2. Hygiène alimentaire www.healthcanada.gc.ca/foodguide
- 3 **Activité physique** www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire