Concept de groupes alimentaires

Avant de débuter l'étude des aliments, penchons nous sur le concept de **groupes alimentaires**.

Aujourd'hui il existe de nombreuses classifications possibles des aliments:
- origine animale ou végétale
- origine botanique: fruits/légumes/céréales...
- niveau de contamination (de + en + étudié)
- niveau de transformation, avec la multiplication des AUT (Aliments Ultra-Transformés)

Pour l'étude des aliments et afin de faciliter leur manipulation en cours de nutrition, la classification par groupes d'aliments proposée par l'ANSES sera utilisée.
Il s'agit d'une classification en lien avec leur **composition nutritionnelle**.
Les aliments sont constitués de différents nutriments en proportions variables.
De ce fait **aucun aliment n'est complet ou idéal à lui seul pour couvrir tous les besoins quotidiens de l'organisme**.
→ Aucun aliment n'est parfait tout comme aucun aliment n'est à bannir

Pour satisfaire les besoins quotidiens de l'organisme, il est donc nécessaire de consommer plusieurs aliments en quantité adaptée qui vont se compléter d'un point de vue nutritionnel.
Cela s'appelle **l'équilibre alimentaire**.
L'équilibre alimentaire se réalise sur plusieurs jours même si, afin d'avoir une base de travail de référence, il sera étudié par jour voire même par repas, en collectivité.
En effet, des recommandations nutritionnelles existent pour les différentes populations rencontrées en collectivité: jeunes enfants, adultes, personnes âgées...
Cet équilibre quotidien sera étudié plus particulièrement dans les cours de nutrition avec, entre autres, le travail de ration alimentaire.

Les groupes d'aliments permettent de classer les aliments, nombreux, en fonction de leur valeur nutritionnelle qui se ressemble. Ceci permet de les alterner à l'intérieur d'un groupe, de les remplacer, de faire des **équivalences nutritionnelles.**
L'objectif de cette classification en groupes alimentaires est de pouvoir proposer des repères pratiques de leur consommation afin de "traduire" les recommandations nutritionnelles tout en tenant compte des usages, des habitudes de consommation.

Les groupes alimentaires existent depuis de nombreuses années et sont régulièrement mis à jour afin de s'adapter aux évolutions: produits alimentaires de plus en plus nombreux, risques sur la santé...
La dernière actualisation des repères nutritionnels et des groupes alimentaires date de 2016 avec entre autres objectifs de l'ANSES:

- "La nécessité de couvrir les besoins nutritionnels de différents groupes de la population (donc non réalisés pour des personnes individuelles)"
- "Pour promouvoir la santé et réduire le risque de maladies chroniques non transmissibles (surpoids/obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, cancers, anémie, ostéoporose, dénutrition protéino-énergétique...)"
- "Minimiser le risque d'exposition aux contaminants"

Pour rappel, voici les nouveaux groupes alimentaires établis en 2016, avec les correspondances des anciens groupes

Concept de groupes alimentaires

Tableau 6. Actualisation de la catégorisation des aliments

Groupes d'aliments (PNNS 2001)	Sous-groupes établis	Exemples d'aliments	Groupes actualisés
Fruits et légumes	Fruits frais	Pommes, bananes, oranges	Fruits et légumes
	Fruits secs	Abricots secs, pruneaux	
	Fruits transformés	Compotes, fruits au sirop	
	Légumes	Courgettes, carottes, tomates, haricots verts, maïs doux, petit-pois	
	Oléagineux	Noix, amandes	
Féculents : Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	Pain et produits de panification complets	Pain et biscottes complets	Féculents
	Pain et produits de panification raffinés	Pain et biscottes blancs	
	Produits à base d'amidon, transformés sucrés/gras	Céréales de petit-déjeuner	
	Produits à base d'amidon, transformés salés/gras	Frites, biscuits apéritifs	
	Autres féculents complets	Riz complet, blé complet	
	Autres féculents raffinés	Riz, pâtes, pomme de terre bouillies	
	Légumineuses	Lentilles, pois chiches, fèves	Légumineuses
Viandes et volailles, produits de la pêche, œufs	Charcuterie	Saucisse, jambon, pâtés	Viandes et charcuteries, produits de la pêche, œufs (VPO)
	Œufs	Œufs	
	Poissons gras	Saumon, maquereau, sardine, hareng	
	Autres poissons, mollusques et crustacés	Cabillaud, bar, dorade, moules, crevettes	
	Viande hors volaille	Bœuf, veau, porc, mouton, agneau, cheval, abats, gibier	
	Volaille	Poulet, canard	
Lait et produits laitiers	Desserts sucrés lactés	Crèmes dessert, crèmes glacées	Lait et produits laitiers
	Fromages	Fromages à pâte molle, pressée	
	Lait	Lait demi-écrémé, lait entier	
	Produits laitiers frais nature	Yaourts nature, fromages blancs	
	Produits laitiers frais sucrés	Yaourts sucrés	
Matières grasses ajoutées	Beurre et beurres allégés	Beurre	Matières grasses ajoutées
	Huiles végétales riches ALA	Huile de colza, de noix	
	Huiles végétales pauvres en ALA et margarines	Huile de tournesol, huile d'olive	
	Sauces, crèmes fraîches et condiments	Mayonnaise, ketchup, crème fraîche	
Produits sucrés	Produits sucrés ou sucrés et gras	Confiture, viennoiseries, biscuits, pâtisseries	Produits sucrés ou sucrés et gras
Boissons	Eau de boisson	Eau	Eau
	Boissons sucrées de type soda	Sodas, limonade	Boissons sucrées
	Jus de fruits	Jus d'orange	
Sel	Sel	Sel	Sel

Le code couleur indiqué dans ce tableau apparaît régulièrement dans différentes publications.

Les groupes alimentaires sont constitués de façon à satisfaire au mieux les besoins nutritionnels journaliers tout en tenant compte de leurs "inconvénients" sur la santé et risques microbiologiques et toxicologiques
→ mettre en place des repères pratiques de leur consommation pour les populations bien-portantes (prévention primaire):

Concept de groupes alimentaires

- Fruits et légumes → richesse en fibres, antioxydants..., prise en compte des différentes teneurs en sucres
  Fruits et graines oléagineux → AGI, prise en compte de leur valeur énergétique élevée (riches en lipides)
- Féculents → richesse en amidon, prise en compte des teneurs en fibres, éventuellement sucres, sel et lipides selon leur fabrication
  Légumineuses → richesse en amidon, prise en compte de leur richesse en protéines et fibres
- VPO → richesse en protéines, prise en compte des différences au sein du groupe (teneur en lipides, qualité des lipides, contaminants possibles)
- Lait et produits laitiers → teneurs en calcium, prise en compte des teneurs en sucres et lipides
- Matières grasses ajoutées → teneurs en lipides, prise en compte de la qualité des lipides (composition en AG)
- Produits sucrés ou sucrés et gras → prise en compte des teneurs en sucres (> 45%) et/ou en lipides (> 18%)
- Boissons sucrées → prise en compte teneurs en sucres

L'ANSES précise les raisons de l'absence de certains produits alimentaires dans cette classification:

- Plats composés comme les plats cuisinés (paëlla, lasagne, tartes salées, etc.), les sandwiches, ou certains desserts (riz au lait...) → compositions nutritionnelles hétérogènes; correspondent à une somme d'aliments de groupes différents et ne peuvent pas être considérés comme un groupe
- Thé et café → proches de l'eau
  La caféine ayant des effets indésirables sur l'organisme selon les quantités consommées et cela de façon très variable selon les sensibilités à la caféine des personnes, l'ANSES a préféré ne pas les intégrer
- Boissons aux édulcorants boissons aromatisées: représentaient trop peu d'aliments. De plus, les quantités de sucre sont très variables dans ces boissons
- Boissons et desserts au soja peu représentés lors de l'étude INCA 2 (Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires), car encore peu développés sur le marché
- Enfin, les boissons alcoolisées demandent à être plus explorées au niveau de leurs conséquences sur l'ensemble des pathologies chroniques non transmissibles et également sur le comportement et l'addiction

Depuis, d'autres produits alimentaires sont apparus sur le marché et seront étudiés ultérieurement: boissons végétales (riz, avoine, amande, coco...); "nouveaux aliments" (Novel food) : algues, graines de chia..
Certains ont d'ailleurs intégré la table CIQUAL, actualisée en 2025.

Connaître les groupes alimentaires, leur élaboration, leur évolution vous sert de base pour comprendre et justifier les recommandations nutritionnelles.

Concept de groupes alimentaires

Pour information, voici le contenu et les notions à étudier, précisés dans le référentiel du BTS Diététique et Nutrition de Novembre 2024 concernant les groupes d'aliments:

Groupes d'aliments	Notions et contenus
• Fruits et légumes • Fruits secs, oléagineux, et amylacés • Produits céréaliers • Légumineuses • Pommes de terre et autres tubercules • Laits et produits dérivés • Viande • Charcuterie • Produits de la pêche et de l'aquaculture • Œufs et ovoproduits • Matières grasses ajourées • Boissons • Produits sucrés	• Concept de catégorie d'aliments (concept évolutif en fonction des préoccupations politiques alimentaires et nutritionnelles) • Principales caractéristiques nutritionnelles des différentes catégories • Conséquences des technologies de transformation appliquées sur la qualité des aliments • Repères de consommation alimentaire du HCSP • Portions usuelles • Impact environnemental • Aspect socio-économique

revisetonbtsdietnut.fr Corinne Kleiner