

Dietary Guidelines For Americans





Ces recommandations marquent la refonte la plus importante de la politique nutritionnelle fédérale de l'histoire de notre pays.

Le message est simple : mangez de vrais aliments.

Pour que l'Amérique retrouve la santé, nous devons revenir à l'essentiel. Les ménages américains doivent privilégier une alimentation composée d'aliments complets et riches en nutriments : protéines, produits laitiers, légumes, fruits, bonnes graisses et céréales complètes. Associée à une réduction drastique des aliments ultra-transformés, riches en glucides raffinés, en sucres ajoutés, en sodium en excès, en mauvaises graisses et en additifs chimiques, cette approche peut transformer la santé de nombreux Américains.

Les États-Unis sont confrontés à une urgence sanitaire. Près de 90 % des dépenses de santé sont consacrées au traitement des personnes atteintes de maladies chroniques.¹ Nombre de ces maladies ne sont pas d'origine génétique ; elles sont la conséquence prévisible du régime alimentaire américain standard, un régime qui, au fil du temps, est devenu dépendant des aliments ultra-transformés et associé à un mode de vie sédentaire.

Les conséquences sont désastreuses. Plus de 70 % des adultes américains sont en surpoids ou obèses.² Près d'un adolescent américain sur trois, âgé de 12 à 17 ans, souffre de prédiabète.³ Les maladies chroniques liées à l'alimentation disqualifient désormais un grand nombre de jeunes Américains, ce qui compromet la préparation nationale et leur coupe l'accès à des opportunités et à une ascension sociale.⁴

Pendant des décennies, les incitations fédérales ont favorisé la consommation d'aliments transformés de mauvaise qualité et l'intervention pharmaceutique au lieu de la prévention. Cette crise résulte de mauvais choix politiques, d'une recherche nutritionnelle insuffisante et d'un manque de coordination entre les partenaires fédéraux, étatiques, locaux et privés.

Cela change aujourd'hui.

Nous réorganisons notre système alimentaire pour soutenir les agriculteurs, les éleveurs et les entreprises américaines qui cultivent et produisent de vrais aliments – et l'administration Trump s'efforce de garantir que toutes les familles puissent se les procurer.

Nous remettons les vrais aliments au cœur de l'alimentation américaine. De vrais aliments qui nourrissent le corps. De vrais aliments qui rétablissent la santé. De vrais aliments qui donnent de l'énergie et encouragent le mouvement et l'exercice. De vrais aliments qui fortifient. Sous la

direction du président Trump, nous rétablissons le bon sens, l'intégrité scientifique et la responsabilité dans la politique alimentaire et sanitaire fédérale.

Nous réapproprions la pyramide alimentaire et lui redonnons sa véritable vocation : éduquer et nourrir tous les Américains.

Ces recommandations invitent chaque Américain à consommer davantage d'aliments de qualité. Elles appellent les agriculteurs, les éleveurs, les professionnels de la santé, les assureurs, les enseignants, les responsables communautaires, l'industrie et les législateurs à tous les niveaux de gouvernement à se joindre à cet effort crucial.

Ensemble, nous pouvons transformer notre système alimentaire pour qu'il ne soit plus synonyme de maladies chroniques et qu'il favorise une alimentation riche en nutriments, une alimentation saine, une meilleure résilience et une santé durable.

L'avenir de l'Amérique repose sur ce que nous cultivons, ce que nous servons et ce que nous choisissons de manger.



Mangez la quantité qui vous convient

- + Vos besoins caloriques dépendent de votre âge, de votre sexe, de votre taille, de votre poids et de votre niveau d'activité physique.
- + Faites attention aux portions, surtout pour les aliments et les boissons riches en calories.



Privilégiez les protéines à chaque repas

- + Dans le cadre d'une alimentation saine, privilégiez les protéines de haute qualité et riches en nutriments.
- + Choisissez de l'eau (plate ou gazeuse) et des boissons non sucrées.
- + Consommez une variété de protéines animales (œufs, volaille, fruits de mer, viande rouge) et végétales (haricots, pois, lentilles, légumineuses, graines, soja).
- + Consommez de la viande pauvre en sucres ajoutés, en glucides raffinés, en amidons raffinés et en additifs chimiques. Vous pouvez l'assaisonner avec du sel, des épices et des herbes aromatiques.
- + Remplacez la friture par la cuisson au four, au gril, au rôti, au sauté ou au wok.
- + Apport protéique recommandé : 1,2 à 1,6 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour, à adapter selon vos besoins caloriques.
- + L'hydratation est essentielle à une bonne santé.



Consommez des produits laitiers

- + Lorsque vous consommez des produits laitiers, privilégiez les produits laitiers entiers sans sucres ajoutés. Les produits laitiers sont une excellente source de protéines, de graisses saines, de vitamines et de minéraux.
- + Objectifs de consommation de produits laitiers : 3 portions par jour dans le cadre d'un régime alimentaire de 2 000 calories, à ajuster selon vos besoins caloriques individuels.

Santé Intestinale

Votre intestin abrite des milliards de bactéries et autres micro-organismes, appelés microbiote.

Une alimentation saine favorise un microbiote équilibré et une bonne digestion. Les aliments ultra-transformés peuvent perturber cet équilibre, tandis que les légumes, les fruits, les aliments fermentés (comme la choucroute, le kimchi, le kéfir et le miso) et les aliments riches en fibres contribuent à la diversité du microbiote, ce qui peut être bénéfique pour la santé.



Mangez des légumes et des fruits tout au long de la journée

- + Consommez une variété de fruits et légumes colorés et riches en nutriments.
- + Les jus de fruits ou de légumes 100 % purs doivent être consommés en portions limitées ou dilués avec de l'eau.
- + Consommez les fruits et légumes entiers, non transformés. Lavez-les soigneusement avant de les consommer, crus ou cuits.
- + Apports recommandés en fruits et légumes pour un régime alimentaire de 2 000 calories, à adapter selon vos besoins caloriques individuels :
 - Légumes : 3 portions par jour
 - Fruits : 2 portions par jour
- + Les fruits et légumes surgelés, séchés ou en conserve, sans sucre ajouté ou avec très peu de sucres ajoutés, sont également de bonnes options.
- + Si vous le souhaitez, assaisonnez avec du sel, des épices et des herbes.



Incorporer des graisses saines

- + Les bons gras sont présents en abondance dans de nombreux aliments complets, comme les viandes, les volailles, les œufs, les fruits de mer riches en oméga-3, les noix, les graines, les produits laitiers entiers, les olives et les avocats.
- + En général, la consommation de graisses saturées ne devrait pas dépasser 10 % de l'apport calorique quotidien total.
- + Pour cuisiner ou ajouter des matières grasses à vos plats, privilégiez les huiles riches en acides gras essentiels, comme l'huile d'olive. Vous pouvez également opter pour du beurre ou du suif de bœuf.
- + Limiter considérablement la consommation d'aliments ultra-transformés contribuera à atteindre cet objectif.
- + Des recherches plus approfondies et de meilleure qualité sont nécessaires pour déterminer quels types de graisses alimentaires sont les plus bénéfiques pour la santé à long terme.



Privilégiez les céréales complètes

- + Privilégiez les céréales complètes riches en fibres.
- + Objectifs de consommation de céréales complètes : 2 à 4 portions par jour, à ajuster selon vos besoins caloriques individuels.
- + Réduisez considérablement votre consommation de glucides raffinés et hautement transformés, comme le pain blanc, les petits déjeuners prêts à consommer ou emballés, les tortillas de farine et les biscuits apéritifs.



Limitez les aliments hautement transformés, les sucres ajoutés et les glucides raffinés.

+ Évitez les aliments transformés, emballés, préparés, prêts à consommer ou autres aliments salés ou sucrés, tels que les chips, les biscuits et les bonbons contenant des sucres ajoutés et du sodium (sel).

Privilégiez plutôt les aliments riches en nutriments et les repas faits maison. Au restaurant, choisissez des plats riches en nutriments.

+ Limitez les aliments et les boissons contenant des arômes artificiels, des colorants à base de pétrole, des conservateurs artificiels et des édulcorants hypocaloriques non nutritifs.

+ Bien qu'aucune quantité de sucres ajoutés ou d'édulcorants non nutritifs ne soit recommandée, un repas ne devrait pas contenir plus de 10 grammes de sucres ajoutés.

+ Lors du choix des collations, les limites de sucres ajoutés devraient respecter les limites de l'allégation « sain » de la FDA. Par exemple, les collations à base de céréales (comme les craquelins) ne devraient pas dépasser 5 grammes de sucres ajoutés par 21 grammes (¾ once) de céréales complètes, et les collations lactières (comme le yogourt) ne devraient pas dépasser 2,5 grammes de sucres ajoutés par 160 ml (⅔ tasse).

Sucres ajoutés

Pour identifier les sources de sucres ajoutés, recherchez les ingrédients contenant les mots « sucre » ou « sirop », ou se terminant par « ose ».

Les sucres ajoutés peuvent figurer sur les étiquettes sous différentes appellations, notamment sirop de maïs à haute teneur en fructose, sirop d'agave, sirop de maïs, sirop de riz, fructose, glucose, dextrose, saccharose, sucre de canne, sucre de betterave, sucre turbinado, maltose, lactose, concentré de jus de fruits, miel et mélasse. Parmi les édulcorants non nutritifs, on trouve l'aspartame, le sucralose, la saccharine, le xylitol et l'acésulfame K.

Certains aliments et boissons, comme les fruits et le lait nature, contiennent des sucres naturellement présents. Ces sucres ne sont pas considérés comme des sucres ajoutés.



Populations particulières et considérations particulières

Nourrissons et petite enfance (naissance à 4 ans)

+ Pendant les six premiers mois environ, nourrissez votre bébé exclusivement au lait maternel. Lorsque le lait maternel n'est plus disponible, donnez-lui une préparation pour nourrissons enrichie en fer.

+ Poursuivez l'allaitement aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent, jusqu'à 2 ans ou plus. Si vous nourrissez votre bébé avec une préparation pour nourrissons, arrêtez de lui en donner à l'âge de 12 mois et donnez-lui du lait entier.

+ Tous les nourrissons allaités, ainsi que ceux qui consomment moins de 900 ml de préparation pour nourrissons par jour, devraient recevoir quotidiennement un supplément oral de vitamine D de 400 UI, peu après la naissance.

+ Consultez votre professionnel de santé au sujet de la supplémentation en vitamine D. Certains nourrissons ont besoin aussi d'un supplément de fer.

Parlez-en à votre professionnel de santé.

Vers l'âge de 6 mois, les nourrissons peuvent commencer à manger des aliments solides. Il est essentiel de poursuivre l'allaitement maternel ou l'alimentation au lait infantile pendant l'introduction des aliments solides. Le lait maternel ou le lait infantile restent la principale source de nutrition pour votre nourrisson jusqu'à 12 mois.

-

Si votre nourrisson présente un risque élevé d'allergie aux arachides (en raison d'un eczéma sévère et/ou d'une allergie aux œufs), parlez-en à votre professionnel de santé afin d'introduire les arachides dès que possible.

+ Entre 4 et 6 mois, vous pouvez mélanger une petite quantité de beurre de cacahuète avec du lait maternel ou du lait infantile, en l'allongeant jusqu'à obtenir une consistance adaptée, puis le donner à la cuillère. Pour les nourrissons souffrant d'eczéma léger à modéré, introduisez les aliments contenant des cacahuètes vers l'âge de 6 mois.

+ Introduisez les aliments potentiellement allergènes, tels que les beurres de noix, les œufs, les crustacés et le blé, avec d'autres aliments complémentaires vers l'âge de 6 mois. Consultez le professionnel de santé qui suit votre enfant afin d'évaluer son risque d'allergies alimentaires et de connaître les meilleures façons d'introduire ces aliments en toute sécurité.

+ Les nourrissons doivent consommer une alimentation variée et riche en nutriments, avec des textures appropriées, tout en évitant les aliments pauvres en nutriments et ultra-transformés. Exemples d'aliments riches en nutriments à introduire pendant la période de diversification alimentaire :

- Viandes, volailles et fruits de mer
- Légumes et fruits
- Yaourts et fromages entiers
- Céréales complètes
- Légumineuses et aliments contenant des noix ou des graines préparés de façon sûre et adaptée aux nourrissons

+ Éviter les sucres ajoutés pendant la petite enfance et la première enfance.





Introduction des aliments aux nourrissons et aux jeunes enfants

Chaque enfant est différent. Voici quelques signes indiquant que votre enfant est prêt, sur le plan du développement, à commencer à manger des aliments solides :

- Il tient assis seul ou avec de l'aide
- Il contrôle sa tête et son cou
- Il essaie d'attraper de petits objets, comme des jouets ou de la nourriture
- Il porte les objets à sa bouche
- Il ouvre la bouche lorsqu'on lui propose de la nourriture
- Il déplace les aliments de l'avant vers l'arrière de sa langue pour avaler
- Il avale les aliments au lieu de les recracher sur son menton

Les parents et les personnes qui s'occupent de l'enfant peuvent encourager une alimentation saine en lui proposant de nouveaux aliments à plusieurs reprises (il faut parfois 8 à 10 essais avant qu'un jeune enfant accepte d'essayer un nouvel aliment) et en adoptant de bonnes habitudes alimentaires.

Enfance moyenne (5-10 ans)

- + Privilégiez les aliments complets et riches en nutriments, tels que : les protéines, les produits laitiers, les légumes, les fruits, les bonnes graisses et les céréales complètes.
- + Évitez les boissons caféinées.
- + La consommation de sucres ajoutés est déconseillée.
- + Les produits laitiers entiers sont importants pour les enfants afin de contribuer à couvrir leurs besoins énergétiques et de favoriser le développement cérébral.
- + Faites de la préparation des repas un moment agréable et une habitude quotidienne.
- + Pour la famille.

+ L'adolescence est une période de croissance rapide avec des besoins accrus en énergie, protéines, calcium et fer, surtout chez les filles en raison des menstruations.

+ Un apport suffisant en calcium et en vitamine D est essentiel pour une masse osseuse optimale.

+ Les adolescents devraient consommer des aliments riches en nutriments tels que les produits laitiers, les légumes verts à feuilles et les aliments d'origine animale riches en fer, tout en limitant considérablement les boissons sucrées

boissons énergisantes et éviter les aliments ultra-transformés.

+ Lorsque l'accès à des aliments riches en nutriments est limité, des aliments enrichis ou des suppléments peuvent être nécessaires, sous surveillance médicale.

+ Encourager les adolescents à participer activement aux courses et à la préparation des repas afin qu'ils apprennent à faire des choix alimentaires sains pour la vie



Jeune adulte

+ Le respect des recommandations nutritionnelles favorisera une santé optimale durant cette période, notamment en réduisant le risque d'apparition ou de progression de maladies chroniques et en soutenant d'autres aspects de la santé. Le cerveau continue de se développer pendant le début de l'âge adulte.

+ Bien que les augmentations les plus importantes de la densité osseuse se produisent pendant l'adolescence, il est essentiel d'optimiser la santé osseuse pour atteindre une masse osseuse et une solidité osseuse maximales. De plus, le respect des recommandations nutritionnelles peut favoriser la santé reproductive des femmes et des hommes, avec un accent particulier sur les graisses saines, le fer et l'acide folique pour les femmes et sur les graisses saines et les protéines pour les hommes.

femmes enceintes

+ La grossesse accroît les besoins nutritionnels pour soutenir la santé maternelle et la croissance fœtale, le fer, l'acide folique et l'iode étant prioritaires.

+ Les femmes devraient consulter leur professionnel de la santé au sujet de la prise quotidienne de vitamines prénatales pendant la grossesse.

+ Les femmes enceintes devraient consommer une alimentation variée et riche en nutriments, notamment des viandes riches en fer, des légumes verts et des légumineuses riches en acide folique, des œufs riches en choline, des produits laitiers riches en calcium et des fruits de mer riches en oméga-3 et à faible teneur en mercure

femmes allaitantes

+ L'allaitement augmente les besoins en énergie et en nutriments pour soutenir la production de lait et la santé maternelle.

Œufs et produits laitiers ; fruits de mer riches en oméga-3 ; légumineuses riches en acide folique ; et légumes riches en vitamine A.

+ Les femmes qui allaitent devraient consommer une grande variété d'aliments riches en nutriments, notamment des sources de protéines riches en vitamine B12 comme la viande, la volaille,

+ Les femmes devraient consulter leur professionnel de santé pour savoir si des suppléments alimentaires sont nécessaires pendant l'allaitement.

Les personnes âgées

+ Certaines personnes âgées ont besoin de moins de calories, mais ont toujours besoin d'une quantité égale ou supérieure de nutriments essentiels, tels que les protéines, la vitamine B12, la vitamine D et le calcium.

+ Pour répondre à ces besoins, elles devraient privilégier les aliments riches en nutriments

+ Des aliments tels que les produits laitiers, les viandes, les fruits de mer, les œufs, les légumineuses et les aliments végétaux complets (légumes, fruits, céréales complètes, noix et graines). Lorsque l'apport alimentaire ou l'absorption est insuffisant, des aliments enrichis ou des suppléments peuvent être nécessaires sous surveillance médicale.



Personnes atteintes de maladies chroniques

+ Le respect des recommandations nutritionnelles peut contribuer à prévenir l'apparition ou à ralentir la progression des maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires, l'obésité et le diabète de type 2.

+ Si vous souffrez d'une maladie chronique, consultez votre professionnel de santé pour savoir si vous devez adapter les recommandations nutritionnelles à vos besoins spécifiques.

+ Les personnes atteintes de certaines maladies chroniques peuvent constater une amélioration de leur état de santé en adoptant un régime alimentaire pauvre en glucides.

Consultez votre professionnel de santé pour identifier et adopter un régime alimentaire adapté à vos besoins et à votre état de santé.

Végétariens et végétaliens

+ Consommez une variété d'aliments complets, en particulier les aliments riches en protéines, comme les produits laitiers, les œufs, les haricots, les pois, les lentilles, les légumineuses, les noix, les graines, le tofu ou le tempeh.

+ Limitez considérablement les aliments végétaliens ou végétariens hautement transformés qui peuvent contenir des matières grasses, des sucres et du sel ajoutés.

+ Soyez attentif aux carences nutritionnelles potentielles lorsque vous suivez un régime végétarien ou végétalien.

+ Les régimes végétariens sont souvent pauvres en vitamines D et E, en choline et en fer, tandis que les régimes végétaliens présentent des carences plus importantes en vitamines A, D, E, B6, et B12 ; en riboflavine ; en niacine ; en choline ; en calcium ; en fer ; en magnésium ; en phosphore ; en potassium ; en zinc ; et en protéines.

+ Surveillez régulièrement votre statut nutritionnel,

+ Pour éviter les carences nutritionnelles, privilégiez une supplémentation ciblée, diversifiez les sources de protéines végétales pour un équilibre en acides aminés et améliorez la biodisponibilité des minéraux grâce à des techniques de préparation des aliments.