



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Les nouvelles recommandations alimentaires

10 octobre 2024



Foto: SGE

Au menu

- Processus d'actualisation
- Les nouvelles recommandations et les changements
- Matériel et sources d'information



Situation de départ

- Direction du projet : Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires
OSAV
- Collaboration avec des experts externes et d'autres offices fédéraux
- Objectif des nouvelles recommandations : elles doivent...
 - se baser sur des connaissances scientifiques actuelles
 - promouvoir la santé
 - prendre en compte l'aspect environnemental et être durables
 - être adaptées aux habitudes alimentaires des personnes en Suisse
- Public cible : adultes entre 18 et 65 ans

Processus

Bases scientifiques*

- Lien entre MNT et alimentation
- Lien entre consommation alimentaire et impact environnemental

Modèle mathématique d'optimisation

- Calcul de quantités alimentaires

Recommandations concrètes

- Définition du nombre et de la taille des portions et aspects qualitatifs (par ex. céréales complètes, fruits de saison)

Consultation

- Groupes de discussion et prise de position écrites

Visuel

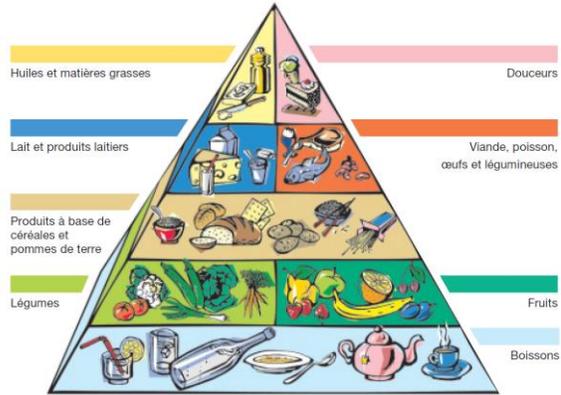
- Nouveau graphisme de la pyramide

*www.osav.admin.ch, Mot clé : pyramide

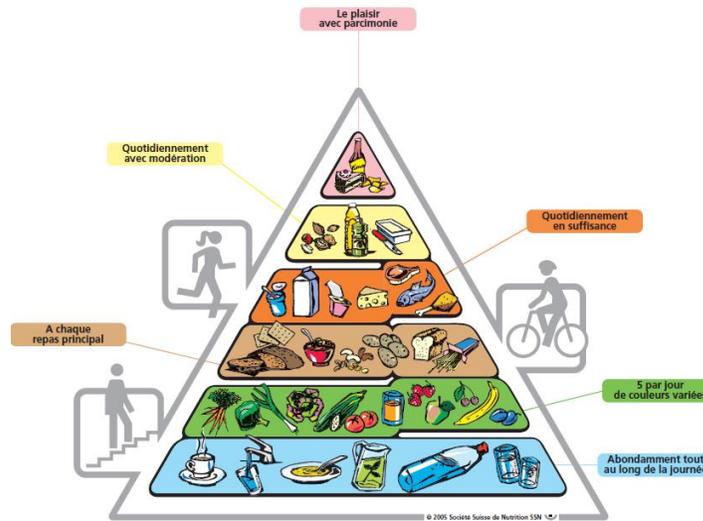
• Federal Commission for Nutrition (FCN), Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. An expert report of the FCN, Bern, December 2019

• Marques-Vidal P et al., Swiss dietary recommendations: scientific background, 2023

Evolution de la pyramide alimentaire suisse



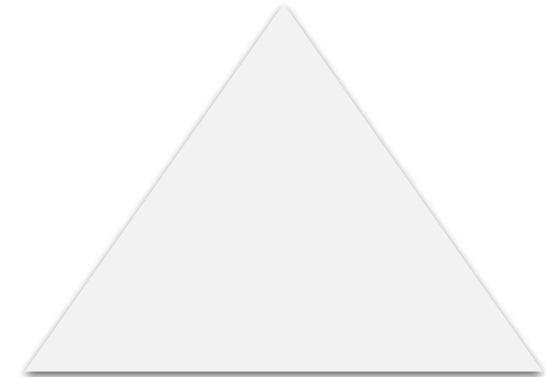
1998



2005



2011



2024

La pyramide alimentaire suisse



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Les nouvelles recommandations

-  **Boissons** ► Boire régulièrement. De préférence de l'eau.
Chaque jour 1 à 2 litres
-  **Fruits et légumes** ► De couleurs variées et de saison.
Chaque jour 5 portions
-  **Produits céréaliers et pommes de terre** ► Privilégier les céréales complètes.
Chaque jour 3 portions
-  **Produits laitiers** ► De préférence non sucrés.
Chaque jour 2 à 3 portions
-  **Légumineuses, œufs, viande et autres** ► Varier les sources. Régulièrement des légumineuses.
Chaque jour 1 portion
-  **Graines et fruits oléagineux** ► Chaque jour en petite quantité.
Chaque jour une petite poignée
-  **Huiles et matières grasses** ► Privilégier les huiles végétales.
Chaque jour 2 cuillères à soupe
-  **Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)** ► En petite quantité.
0 à 1 portion par jour



Boissons

Boire régulièrement. De préférence de l'eau.

- Chaque jour 1 à 2 litres.
- Privilégier les boisson non sucrées (eau du robinet, eau minérale, tisanes).
- Le café et le thé noir peuvent aussi contribuer à l'hydratation. A consommer avec modération (café jusqu'à 3 tasses par jour)



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Fruits et légumes

De couleurs variées et de saison.

- Chaque jour 5 portions.
- Dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits (à 120 g).
- Privilégier les fruits et légumes de saison, si possible en variant les couleurs.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Exemples de portions



Fotos: SGE

Produits céréaliers et pommes de terre

Privilégier les céréales complètes.

- Chaque jour 3 portions.
- Dont au moins la moitié sous forme de céréales complètes (par ex. pain complet, flocons d'avoine).
- Plus de portions pour les personnes ayant des besoins énergétiques plus élevés (par ex. jeunes adultes, personnes sportives).



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Produits laitiers

De préférence non sucrés.

- Chaque jour 2 à 3 portions.
- Privilégiez les produits laitiers sans adjonction de sucre ou autre ingrédient sucrant.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Légumineuses, œufs, viande et autres

Varier les sources. Régulièrement des légumineuses.

- Chaque jour 1 portion d'un aliment riche en protéines. Varier dans la semaine les différentes sources de protéines.
- Exemples : légumineuses, tofu, tempeh, seitan, autres aliments protéiques végétaux, granulés de soja, œufs, viande, poisson.
- Au moins 1 x par semaine des légumineuses.
- Au maximum 2-3 x par semaine de la viande.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Graines et fruits oléagineux

Chaque jour en petite quantité

- Chaque jour 1 petite poignée (15-30g).
- De préférence des produits non salés.



Huile et matières grasses

Privilégier les huiles végétales.

- Chaque jour 2 cuillères à soupe d'huile végétale (20 grammes), dont au moins 1 cuillère à soupe d'huile de colza.
- Le beurre, la margarine et les autres matières grasses sont à utiliser avec modération (max. 10 grammes par jour)
- Les préparations grasses (sauces à la crème, fritures) occasionnellement seulement.



Quelle huile pour quel usage ?

- Cuisine froide (sauce à salade, etc.) : par ex. huiles de colza, d'olive, de noix, de lin, de soja.
- Cuisson à basse température (étuver etc.) : par ex. huile de colza raffinée, huile d'olive.
- Cuisson à haute température (griller etc.) : huiles de colza HOLL et trounesol HO.

Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)

En petite quantité.

- Consommer en petite quantité (0 à 1 portion par jour)
- Boissons alcoolisées : pas quotidiennement



Mais aussi

- Iode ⇨ Sel iodé
- Vitamine D ⇨ selon les besoins



Matériel

Feuilles d'info en 4 langues – version courte et version longue



- Boissons** » Boire régulièrement. De préférence de l'eau.
Chaque jour 1 à 3 litres
- Fruits et légumes** » De couleurs variées et de saison.
Chaque jour 5 portions
- Produits céréaliers et pommes de terre** » Privilégier les céréales complètes.
Chaque jour 3 portions
- Produits laitiers** » De préférence non sucrés.
Chaque jour 2 à 3 portions
- Légumineuses, œufs, viande et autres** » Varier les sources. Régulièrement des légumineuses.
Chaque jour 1 portion
- Graines et fruits oléagineux** » Chaque jour en petite quantité.
Chaque jour une petite poignée
- Huiles et matières grasses** » Privilégier les huiles végétales.
Chaque jour 2 cuillères à soupe
- Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)** » En petite quantité.
0 à 1 portion par jour

Fruits et légumes

De couleurs variées et de saison.

Recommandation
Chaque jour 5 portions, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits.

1 portion correspond à 120 grammes (une poignée). Privilégier les fruits et légumes de saison, si possible en variant les couleurs.

Bon à savoir
Les fruits et légumes fournissent de nombreuses vitamines, minéraux, fibres alimentaires* et substances végétales secondaires**. Chaque variété fournit une palette différente de substances précieuses. Plus le choix est varié et coloré, plus c'est bénéfique pour la santé.

Conseils

- Profiter de la grande diversité de fruits et de légumes.
- Préférer les fruits frais et crus. Les légumes crus devraient figurer, eux aussi, chaque jour au menu.
- Les fruits et légumes de saison et régionaux, issus d'une agriculture durable, sont à privilégier. Recherchez vous sur les fruits et légumes de saison* dans votre région. Évitez les produits importés en avion.
- Achetez si possible des fruits et légumes frais et consommez les rapidement, afin de bénéficier de tous les nutriments et de limiter le gaspillage alimentaire**. Si vous avez des fruits et des légumes qui ne sont plus de première fraîcheur, vous pouvez faire preuve de créativité en les préparant en compote, en soupe, au four ou en grain.
- Le goût des fruits et légumes frais, les fruits et légumes surgelés (consommés crus), transformés juste après la récolte, ils conservent une partie de leurs vitamines et de leurs minéraux. Les fruits et légumes congelés sont moins riches en nutriments, mais sont plus faciles à manger. Privilégiez les produits sans sucre et sans sel ajoutés.
- Prenez de temps à autre remplacer 1 portion de fruit ou de légume séchées de jus de fruit ou de légume (100% jus, sans sucre ni). Toutefois, ne dépassez pas quatre portions par semaine, car les contiennent plus souvent les fibres alimentaires et tous les nutriments que les fruits et légumes frais. En outre, les jus de fruits sont très riches en sucre et peu rassasiants.



Produits céréaliers et pommes de terre

Privilégier les céréales complètes.

Recommandation
Chaque jour 3 portions, dont au moins la moitié sous forme de céréales complètes.

Une portion correspond à : 75 à 125 grammes de pain/pâte ou de flocons, pâtes, riz, pain croustillant, semoule de maïs, semoule de blé, sarrasin, quinoa, farine ou autres (poids sec).

Bon à savoir
Les aliments de ce groupe contiennent avant tout des glucides sous forme d'amidon et sont d'importants fournisseurs d'énergie. Les produits complets (comme le pain complet ou les flocons de sarrasin), particulièrement riches en fibres alimentaires, ils sont rassasiants, favorables à la santé et régulent la digestion.

Conseils

- Profitez de la grande variété de produits complets, comme le pain, le pain croustillant (biscuits), les pâtes, le riz, les flocons de céréales, etc.
- Tous les pains avec des grains ou de couleur foncée comme le pain de farine complète. Les pains blancs sont parfois vendus à base de farine blanche et contiennent du sucre. Choisissez du pain complet à tout type de farine et sans sucre.
- Pour le pain blanc, privilégiez les céréales sans gluten ajoutées.
- Les produits blancs ou très blancs ont des besoins énergétiques plus élevés, qu'ils peuvent couvrir en consommant plus de portions.
- Les légumineuses** comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots sont également en groupe C. Légumineuses, œufs, viande et autres sont aussi très riches en amidon, des protéines, fibre et potassium. Privilégiez les légumineuses, comme les lentilles complètes, d'autres nutriments.

Une portion correspond à 200 grammes de pain complet ou 100 à 120 grammes de riz sec.

Exemples pour 1 portion

Liens

- Feuilles d'info de la pyramide
www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire
- Informations de base
www.osav.admin.ch
(Mot clé : pyramide)



Autre matériel



- Assiette optimale : www.sge-ssn.ch/assiette
- Feuilles d'info, présentations PPT sur divers thèmes (durabilité, végétarismes, différents âges, nutriments, intolérances...) www.sge-ssn.ch/documentation
- Brochure «A table» et poster de la pyramide (prochainement sur le shop de la SSN) www.sge-ssn.ch/shop
- Liens vers le matériel de l'OSAV et de Promotion Santé Suisse



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Merci de votre attention

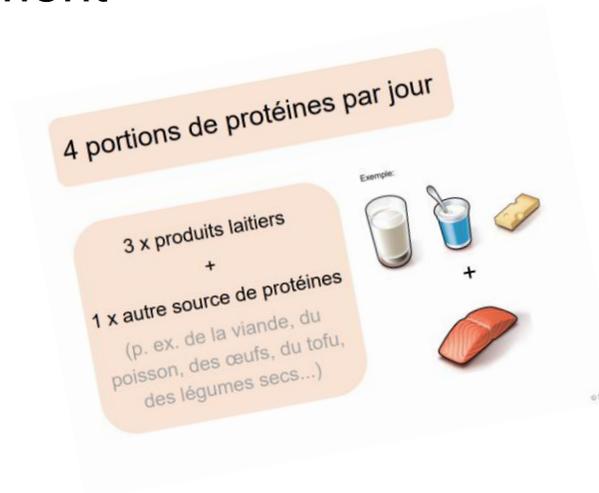


Foto: SGE

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Matériel de la SSN pour les seniors

- Magazine de jeux (papier)
- Dépliant (papier ou électronique, 6 langues)
- Feuilles d'information (version courte et longue)
- Présentation PPT avec textes d'accompagnement
- Textes bruts
- Podcasts



Matériel de l'OSAV pour les seniors

- Brochure «Manger sainement pour rester en bonne santé»
- Posters sur plusieurs sujets

<https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home.html>



Matériel de la SSN pour les enfants et parents

www.sge-ssn.ch/documentation

- Feuilles d'info (nourrisson – enfants – adolescents – disque alimentaire)
- Poster (papier) et brochure (électronique) du disque alimentaire
- Suggestions pédagogiques pour cycle 1 et 2

www.sge-ssn.ch/fr/projets/projet-disque-de-lalimentation/

Projet du disque alimentaire pour les 1 à 3 ans. Parcours découverte avec idées d'activités et fiches pratiques.

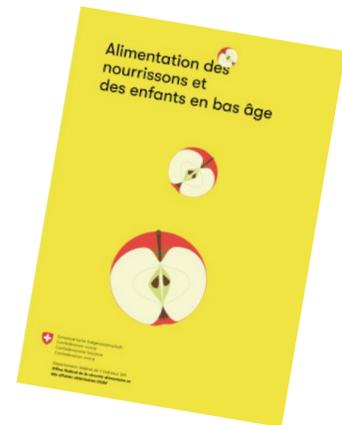
<https://www.sge-ssn.ch/fr/egalite-des-chances/>

- Podcasts, information pour les parents
- Lien vers les documents de Promotion Santé Suisse

Matériel de l'OSAV sur l'alimentation durant les 1000 premiers jours

www.osav.admin.ch

- Brochure et dépliant sur l'alimentation durant la grossesse et l'allaitement
- Brochure et dépliant sur l'alimentation du nourrisson et des enfants en bas âge
- Informations de base



Site internet www.bonappetitespetits.ch