

Recommandations nutritionnelles suisses

pour les adultes

Version longue



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

- 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



sge-ssn.ch

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV

Pyramide alimentaire suisse

Recommandations pour adultes

Boissons ► Boire régulièrement. De préférence de l'eau.

Chaque jour 1 à 2 litres de boissons non sucrées. Privilégier l'eau du robinet, l'eau minérale, les tisanes aux herbes ou aux fruits. Les boissons contenant de la caféine, telles que le café et le thé noir peuvent aussi contribuer à l'hydratation. Il est recommandé de les consommer avec modération.

Fruits et légumes ► De couleurs variées et de saison.

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.

Produits céréaliers et pommes de terre ► Privilégier les céréales complètes.

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 200 à 300 grammes de pommes de terre ou 45 à 75 grammes de flocons, pâtes, riz, pain croustillant, semoule de maïs, semoule de blé, sarrasin, quinoa, farine ou autres (poids sec).

Produits laitiers ► De préférence non sucrés.

Chaque jour 2 à 3 portions de produits laitiers. Une portion correspond à 2 décilitres de lait ou 150 à 200 grammes de yogourt, séré, cottage cheese, blanc battu ou 30 grammes de fromage à pâte mi-dure et dure ou 60 grammes de fromage à pâte molle.

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 : légumineuses, tofu, œufs, viande, poisson et autres. Au moins une fois par semaine des légumineuses (p. ex. lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs). Au maximum 2 à 3 portions de viande par semaine (y compris la volaille et les produits carnés transformés). Une portion correspond à : 60 grammes de légumineuses sèches ou 120 grammes de tofu, tempeh, seitan nature ou autres sources de protéines végétales¹ ou 30 à 40 grammes de granules de soja ou 2 à 3 œufs ou 100 à 120 grammes de viande, poisson, fruits de mer ou 1 portion de produits laitiers².

Graines et fruits oléagineux ► Chaque jour en petite quantité.

Chaque jour une petite poignée de graines et fruits oléagineux non salés (p. ex. noix, amandes, noisettes, graines de lin, graines de tournesol). Une portion correspond à 15 à 30 grammes.

Huiles et matières grasses ► Privilégier les huiles végétales.

Chaque jour 2 cuillères à soupe (20 grammes) d'huile végétale, dont au moins 1 cuillère à soupe d'huile de colza. Le beurre, la margarine et autres matières grasses sont à utiliser avec modération (max. 10 grammes par jour). Les préparations grasses (comme les sauces à base de crème, les aliments frits) ne devraient être consommées qu'occasionnellement.

Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel) ► En petite quantité.

Consommer les boissons sucrées, les sucreries et les snacks salés uniquement en petite quantité (**0 à 1 portion par jour**). Les boissons alcoolisées ne devraient pas être consommées quotidiennement. Une portion correspond à : 2 décilitres de boisson sucrée (comme p. ex. cola, thé glacé, boisson énergisante, boisson light ou zéro, sirop, boisson lactée ou à base de jus de fruits sucrée) ou 20 grammes de sucreries comme le chocolat, la pâte à tartiner au chocolat ou les biscuits ou 20 grammes de snacks salés comme les chips, les biscuits apéritifs et les fruits à coque salés.

¹ Par ex. à base de protéines de pois, de soja, de champignon fermenté (mycoprotéine), etc.

² En plus de la quantité recommandée de 2 à 3 portions de produits laitiers.

Pyramide alimentaire suisse

Equilibre, durabilité et plaisir

Une alimentation équilibrée et un mode de vie sain sont favorables à la santé et aident à prévenir les maladies non transmissibles, comme les maladies cardiovasculaires. **Notre alimentation a aussi une influence sur l'environnement, l'économie, la société et le bien-être des animaux.** Les recommandations de la pyramide alimentaire montrent comment mettre en place une alimentation équilibrée et durable.

Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse s'adressent aux adultes en bonne santé de 18 à 65 ans.

Les quantités sont données à titre indicatif et doivent être adaptées à chaque individu en fonction de ses besoins énergétiques et nutritionnels. Ces derniers varient notamment en fonction de l'âge, du sexe, de la taille et de l'activité physique. Les présentes recommandations se basent sur une activité physique quotidienne modérée (p. ex. 30 minutes de vélo). Pour certains groupes d'âge et de population (comme les enfants, femmes enceintes, personnes âgées), ainsi que pour les personnes végétariennes ou souffrant de certaines pathologies, des recommandations spécifiques peuvent s'appliquer.

Tous les étages de la pyramide peuvent être consommés. Les aliments du bas de la pyramide devraient être consommés en plus grande quantité et ceux du haut en plus petite quantité. Seul l'étage tout en haut de la pyramide n'est pas indispensable. Une alimentation équilibrée est une alimentation variée qui inclut aussi bien les différents groupes d'aliments, que des aliments divers dans chaque groupe.

Il est préférable de choisir, autant que possible, les aliments qui ne sont pas ou peu transformés, comme les légumes, les fruits, le pain ou le yogourt nature. Les aliments ultra-transformés* comme la charcuterie, les plats préparés et les sucreries se distinguent souvent par une longue liste d'ingrédients et une forte teneur en énergie, en acides gras saturés, en sel, en sucre et en additifs, mais ne contiennent que peu de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires.

Une alimentation basée sur la pyramide alimentaire garantit un apport suffisant en nutriments, à l'exception de l'iode et de la vitamine D, qui ne sont naturellement présents qu'en petite quantité dans les aliments. Les besoins en iode peuvent être couverts avec du **sel iodé** et des produits qui en contiennent (p. ex. pain). **Quant à la vitamine D, le corps est capable de la produire à l'aide de la lumière du soleil.**

Il est par conséquent important de sortir régulièrement à l'air libre – environ 10 minutes par jour en été.

Les repas n'ont pas comme seule fonction de fournir de l'énergie et des nutriments, il s'agit également d'un temps de plaisir, de repos et d'échange. Prendre le temps de manger au calme et sans activités annexes et partager ses repas avec d'autres favorise le plaisir de manger et le bien-être.

Un mode de vie sain comprend non seulement une alimentation équilibrée, mais aussi une activité physique régulière, suffisamment de sommeil et de détente ainsi que l'éviction du tabac et l'absence de consommation excessive d'alcool.

Conseils

- ♥ Prenez le temps de manger, dans le calme.
- ♥ Profitez de la diversité des aliments et mangez varié.
- ♥ Privilégiez autant que possible les aliments qui ne sont pas ou peu transformés.
- ♥ Limitez la quantité de sel et les assaisonnements salés et utilisez du sel iodé.
- ♻️ Établissez des listes de courses à l'avance et cuisinez les restes. Évitez le gaspillage alimentaire*.
- ♻️ Lors de vos achats, veillez à la provenance et aux conditions de production des aliments (p. ex. saisonnalité, conditions d'élevages des animaux)

* Les termes sont expliqués dans le glossaire (dernière page).

♥ Conseil pour la santé

♻️ Conseil pour l'environnement

Pyramide alimentaire suisse

Chaque mouvement compte !

Toute activité physique est bonne pour la santé, même si elle n'atteint pas les recommandations³. Le principal, c'est de rester actif.

Pour rester en forme, il est conseillé de pratiquer des activités d'endurance de **moyenne intensité** (marche ou vélo, jardinage ou travaux domestiques) 150 à 300 minutes par semaine ou des activités de **haute intensité** (course à pied, nage, ski de fond, Zumba, etc.) au moins 75 à 150 minutes par semaine.

En plus des activités d'endurance, il est recommandé de pratiquer des exercices de renforcement musculaire de moyenne ou haute intensité au moins deux fois par semaine.

Le secret réside dans la diversité : alternez les exercices de force, d'endurance, d'équilibre et de mobilité tout au long de la semaine. Cela favorise la circulation sanguine ainsi que la digestion. Évitez les longues périodes en position assise et interrompez-les régulièrement en vous levant pour vous dégourdir les jambes.



Endurance d'intensité moyenne :
Au moins 150 minutes par semaine

ou



Endurance d'intensité élevée :
Au moins 75 minutes par semaine



Force :
Sur deux ou plusieurs jours



Éviter les longues
périodes en
position assise

³ www.hepa.admin.ch/fr/recommandations-en-matiere-dactivite-physique

Boissons

Boire régulièrement. De préférence de l'eau.

Recommandation

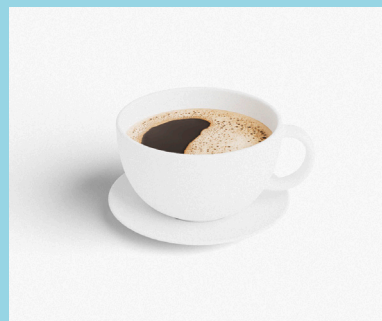
Chaque jour 1 à 2 litres de boissons non sucrées. Privilégier l'eau du robinet, l'eau minérale, les tisanes aux herbes ou aux fruits. Les boissons contenant de la caféine, telles que le café et le thé noir peuvent aussi contribuer à l'hydratation. Il est recommandé de les consommer avec modération.

Bon à savoir

Les boissons apportent le liquide dont le corps a besoin pour assurer l'ensemble des fonctions vitales. Comme l'organisme n'est pas capable de constituer des réserves, il est important de boire régulièrement.

Conseils

- ♥ Buvez régulièrement tout au long de la journée, pendant et entre les repas.
- ♻ Pour vos déplacements : remplissez une gourde d'eau du robinet.
- ♻ D'un point de vue écologique, il est préférable de boire de l'eau du robinet. Contrairement au café ou aux autres boissons, elle ne consomme pas de ressources en lien avec la production agricole, l'emballage et le transport en camion ou en voiture.
- ♥ ♻ Consommez le café avec modération (jusqu'à 3 tasses par jour).
- ♥ Les boissons sucrées et les boissons à base de jus de fruits* (avec sucres ou édulcorants* ajoutés) ne font pas partie du groupe des « boissons » dans la pyramide alimentaire. Elles ne sont pas désaltérantes et ne devraient être consommées qu'occasionnellement, en petite quantité.



* Les termes sont expliqués dans le glossaire (dernière page).

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.

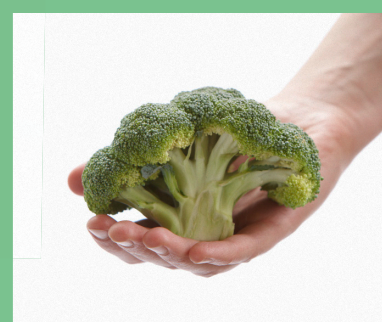
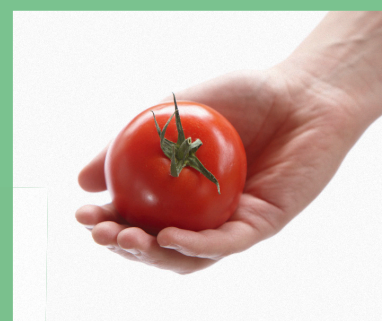
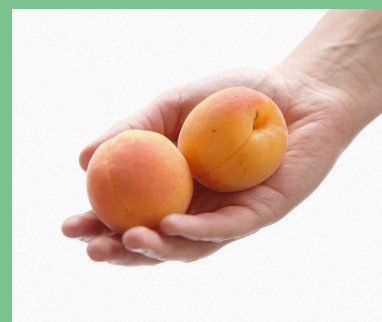
Bon à savoir

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

- ♥ Profitez de la grande diversité de fruits et de légumes.
- ♥ Prférez 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. Renseignez-vous sur les fruits et légumes de saison⁴ 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 gratin.
- ♥ À côté des fruits et légumes frais, les fruits et légumes surgelés conviennent aussi. Transformés juste après la récolte, ils conservent la majorité de leurs vitamines et de leurs minéraux. Les fruits et légumes en conserves sont moins riches en nutriments, mais sont plus faciles à stocker. Privilégiez les produits sans sucres et sans sel ajoutés.
- ♥ Vous pouvez de temps à autre remplacer 1 portion de fruit ou de légume par 2 décilitres de jus de fruits ou de légumes* (100% jus, sans sucres ajoutés). Toutefois, ne dépassez pas quatre portions par semaine, car les jus ne contiennent plus toutes les fibres alimentaires et tous les nutriments qu'offrent les fruits et légumes frais. En outre, les jus de fruits sont relativement riches en sucres et peu rassasiants.

Exemples pour 1 portion



⁴ www.wwf.ch/fr/guide-fruits-et-legumes

* Les termes sont expliqués dans le glossaire (dernière page).

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 200 à 300 grammes de pommes de terre ou 45 à 75 grammes⁵ 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 d'avoine) sont 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 (biscottes), les pâtes, le riz, les flocons de céréales, etc.
- ♥ Tous les pains avec des graines ou de couleur foncée ne sont pas toujours des pains complets. Les pains foncés sont parfois réalisés à base de farine raffinée et colorés avec du malt. Demandez du pain complet à la boulangerie ou lisez la liste des ingrédients sur l'emballage pour savoir quel type de farine a été utilisé.
- ♥ Pour le petit-déjeuner, privilégiez les céréales sans sucres ajoutés*.
- ♥ Les personnes jeunes ou très actives ont des besoins énergétiques plus élevés, qu'elles peuvent couvrir en consommant plus de portions d'aliments de ce groupe.
- ♥ Les légumineuses*, comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots rouges appartiennent au groupe « Légumineuses, œufs, viande et autres » en raison de leur forte teneur en protéines. Outre les protéines, elles sont aussi très riches en amidon, de sorte qu'elles peuvent aussi remplacer les féculents susmentionnés. Comme les céréales complètes, les légumineuses sont une source précieuse de fibres alimentaires et d'autres nutriments.



Exemples pour 1 portion



⁵ Cela correspond à environ 100 à 200 grammes de pâtes cuites ou 130 à 220 grammes de riz cuit.

* Les termes sont expliqués dans le glossaire (dernière page).

Produits laitiers

De préférence non sucrés.

Recommandation

Chaque jour 2 à 3 portions de produits laitiers.

Une portion correspond à 2 décilitres de lait ou 150 à 200 grammes de yogourt, séré, cottage cheese, blanc battu ou 30 grammes de fromage à pâte mi-dure et dure ou 60 grammes de fromage à pâte molle.

Bon à savoir

Les produits laitiers sont une source importante de protéines, de calcium, d'iode ainsi que de vitamines B2 et B12.

Les produits de substitution à base de végétaux n'ont pas la même valeur nutritive (protéines, vitamines, minéraux) que les produits laitiers. Il existe des différences de composition entre ces solutions alternatives. Ainsi, les boissons au soja ont une teneur en protéines équivalente au lait de vache, tandis que celles à base d'avoine, de riz, d'amande, ainsi que certaines sortes de substituts de fromage en contiennent moins.

Conseils

- ♥ Privilégiez les produits laitiers sans adjonction de sucre ou autre ingrédient sucrant comme le yogourt nature ou le cottage cheese. Pour varier les plaisirs, vous pouvez les agrémenter de fines herbes ou de fruits frais.
- ♥ La recommandation de 2 à 3 produits laitiers par jour s'atteint en consommant deux portions certains jours de la semaine et trois portions les autres jours.
- ♥ Les personnes qui ne mangent pas de produits laitiers ou seulement en petite quantité doivent couvrir leurs besoins en protéines, calcium, iode et vitamines B avec d'autres aliments.



Exemples pour 1 portion



Légumineuses, œufs, viande et autres

Varier les sources. Régulièrement des légumineuses.

Recommandation

Chaque jour 1 portion d'un aliment riche en protéines. Varier dans la semaine les différentes sources de protéines : légumineuses, tofu, œufs, viande, poisson et autres.

Au moins une fois par semaine des légumineuses (p. ex. lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs).

Au maximum 2 à 3 portions de viande par semaine (y compris la volaille et les produits carnés transformés).

1 portion correspond à : 60 grammes⁶ de légumineuses sèches ou 120 g de tofu, tempeh, seitan nature ou autres sources de protéines végétales⁷ ou 30 à 40 grammes de granules de soja ou 2 à 3 œufs ou 100 à 120 grammes de viande, poisson, fruits de mer ou 1 portion de produits laitiers⁸.

Bon à savoir

Les aliments de ce groupe apportent des protéines dont le corps a besoin pour développer les muscles et les cellules. Chacun d'eux contient, en plus, de précieux nutriments (p. ex. calcium dans le tofu, fer dans la viande, acides gras oméga-3 dans le poisson ou vitamine B12 dans tous les produits d'origine animale). Il est donc conseillé de varier dans la semaine les différentes sources de protéines.



Exemples pour 1 portion



3 cuillères à soupe bombées de pois chiches



3 cuillères à soupe bombées de haricots rouges



⁶ correspond à environ 150 grammes de légumineuses cuites

⁷ P. ex. à base de protéines de pois, de soja, de champignon fermenté (mycoprotéine), etc.

⁸ En plus de la quantité recommandée de 2 à 3 portions de produits laitiers.

Conseils

- ♥ ♻️ Les aliments d'origine animale ont un impact environnemental plus grand que les aliments végétaux. C'est pourquoi la viande, le poisson et les autres produits issus des animaux devraient être consommés avec modération. Consommez davantage de plats à base de protéines végétales, p. ex. sauce bolognaise aux lentilles corail ou aux granules de soja, dahl de lentilles, salade de pois chiches, houmous, dés de tofu grillés. De nombreuses idées de recettes sont disponibles sur Internet.
- ♥ ♻️ Lors de la sélection de la viande, appliquez le principe de la variété en alternant les différents types de viandes (volaille, bœuf, porc) et les différents morceaux de l'animal (principe « Nose to Tail »).
- ♥ Mangez le moins souvent possible, au maximum 1 fois par semaine, les produits carnés transformés, comme le cervelas, le salami ou le jambon.
- ♥ Parmi les aliments végétaux de ce groupe, préférez aussi les produits qui ne sont pas ou peu transformés *, p. ex. légumineuses, tofu, tempeh.
- ♥ ♻️ Un minimum d'une portion de légumineuses par semaine est recommandé. Comme elles contiennent de nombreux nutriments bénéfiques, une consommation plus fréquente est souhaitable. Les légumineuses peuvent être comptabilisées comme des sources de protéines, mais elles peuvent également remplacer une portion de féculents (céréales, pommes de terre).
- ♥ ♻️ Le poisson gras (p. ex. le hareng) et la truite sont riches en acides gras oméga-3 EPA* et DHA*. La consommation de 1 à 2 portions par semaine – selon l'espèce et la teneur en matières grasses – est par conséquent recommandée pour la santé. Du point de vue environnemental, une grande consommation est toutefois problématique. Il est conseillé aux personnes qui mangent ou souhaitent manger peu de poisson de privilégier les sources végétales d'acides gras oméga-3 (acide alpha-linolénique), comme l'huile de lin, l'huile de colza ou les noix, et, si besoin, de consommer des compléments alimentaires* contenant de l'EPA et du DHA (issu des micro-algues), après avoir pris conseil auprès d'un professionnel.
- ♻️ Évitez les espèces de poissons menacées (voir le Guide Poissons et fruits de mer du WWF⁹). Parmi les poissons de mer gras, il est conseillé de privilégier les espèces de petite taille (hareng, anchois, sardine, maquereau) par rapport aux grands poissons (prédateurs) victimes de la surpêche, comme le saumon ou le thon. Sélectionnez de préférence les poissons labélisés (p. ex. bio, ASC, MSC) ou pêchés dans les eaux indigènes.

* Les termes sont expliqués dans le glossaire (dernière page).

⁹ www.wwf.ch/fr/guide-poissons

Graines et fruits oléagineux

Chaque jour en petite quantité.

Recommandation

Chaque jour une petite poignée de graines et fruits oléagineux non salés (p. ex. noix, amandes, noisettes, graines de lin, graines de tournesol).

Une portion correspond à 15 à 30 grammes.

Bon à savoir

Les graines et fruits oléagineux sont riches en acides gras de qualité, en fibres alimentaires et en autres nutriments. Les noix sont une excellente source d'acides gras oméga-3.

En général, le bilan environnemental des fruits oléagineux est mauvais, mais leur consommation en petite quantité, comme recommandé par la pyramide alimentaire, n'a pas un grand impact écologique et présente des avantages pour la santé.

Conseils

- ♥ Alternez les diverses variétés de graines et fruits oléagineux, car chacune d'elles a une composition nutritionnelle différente.
- ♥ Choisissez de préférence des graines et fruits oléagineux non salés.
- ♥ Les graines et fruits oléagineux peuvent être consommés de différentes manières : en collation, comme purée à tartiner (p. ex. purée de noix) ou dans un muesli, un yogourt, une salade, un curry de légumes ou encore une soupe.

Exemples pour 1 portion



Huiles et matières grasses

Privilégier les huiles végétales.

Recommandation

Chaque jour 2 cuillères à soupe (20 grammes) d'huile végétale, dont au moins 1 cuillère à soupe d'huile de colza.

Le beurre, la margarine et autres matières grasses sont à utiliser avec modération (max. 10 grammes par jour). Les préparations grasses (comme les sauces à base de crème, les aliments frits) ne devraient être consommées qu'occasionnellement.

Bon à savoir

Les huiles végétales possèdent généralement de meilleures propriétés nutritionnelles que les graisses solides, comme le beurre, la margarine, la graisse ou l'huile de palme ou de coco. Cependant, elles ne sont pas toutes équivalentes. L'huile de colza compte parmi les meilleures : le profil de ses acides gras est équilibré et elle a une teneur intéressante en acides gras oméga-3. Elle peut être utilisée de multiples façons en cuisine.

Conseils

- ♥ L'utilisation en cuisine dépend de la structure des acides gras. Pour savoir quelle huile choisir selon l'utilisation, reportez-vous au tableau ci-dessous.
- ♥ Evitez de faire chauffer l'huile trop fort ou trop longtemps. Lorsqu'elle commence à fumer, elle produit des substances nocives pour la santé.
- ♥ La quantité maximale recommandée de 10 grammes de matière grasse correspond environ à 1 cuillère à soupe de beurre/margarine/mayonnaise ou 2 cuillères à soupe de crème entière/crème fraîche ou 3 cuillères à soupe de demi-crème.

Quelle huile pour quelle utilisation ?

Cuisine à froid – pour préparer des sauces à salade, assaisonner des légumes ou des pâtes

- p. ex. huile de colza (pressée à froid ou raffinée), huile d'olive, huile de lin, huile de noix

Cuisine basse température – pour cuire à l'étouffée des légumes à petit feu

- p. ex. huile de colza (raffinée), huile d'olive

Cuisson haute température – pour rôtir de la viande ou faire frire des aliments

- p. ex. huile de colza HOLL*, huile de tournesol HO*

Exemple pour 1 portion



2 cuillères à soupe d'huile



* Les termes sont expliqués dans le glossaire (dernière page).

Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)

En petite quantité.

Recommandation

Consommer les boissons sucrées, les sucreries et les snacks salés uniquement en petite quantité (**0 à 1 portion par jour**). Les boissons alcoolisées ne devraient pas être consommées quotidiennement.

Une portion correspond à : 2 décilitres de boisson sucrée (comme p. ex. cola, thé glacé, boisson énergisante, boisson light ou zéro, sirop, boisson lactée ou à base de jus de fruits sucrée) ou 20 grammes de sucreries comme le chocolat, la pâte à tartiner au chocolat ou les biscuits ou 20 grammes de snacks salés comme les chips, les biscuits apéritifs et les fruits à coque salés.

Bon à savoir

Les aliments de ce groupe sont riches en sucre, en sel, en graisse et/ou en alcool. La plupart du temps, ils fournissent beaucoup d'énergie (calories), mais sont pauvres en nutriments intéressants. C'est pourquoi ils ne sont pas indispensables du point de vue nutritionnel. Il est recommandé de les consommer avec modération. Cette règle s'applique également aux boissons light et zéro, qui contiennent des édulcorants*. Bien qu'elles soient faibles en calories, elles favorisent l'accoutumance au goût sucré et contiennent souvent des acides nocifs pour les dents.

Conseils

- ♥ Le sucre n'est pas présent uniquement dans les boissons sucrées et les sucreries, mais aussi dans de nombreuses céréales pour petit-déjeuner, yogourts aux fruits, yogourts aromatisés, ketchups et sauces. Privilégiez les produits sans sucre ou avec une faible teneur en sucre.
- ♥ Lisez les indications fournies sur l'emballage et comparez différents produits. Les informations nutritionnelles indiquent, sous la rubrique « dont sucres », la teneur totale en sucres naturellement présents et ajoutés. Dans la liste des ingrédients, les aliments sont mentionnés par ordre décroissant, en fonction de la part qu'ils représentent dans le produit. Le sucre se cache également dans des termes comme saccharose, dextrose, glucose, sirop de glucose, fructose, maltodextrine et autres.
- ♥ Le miel, le sirop, le sirop d'érable, le jus de poire concentré et le sucre brun ne contiennent que des traces de vitamines et de minéraux. Ils ne sont donc pas plus « sains » que le sucre blanc. De manière générale, consommez les produits sucrants avec parcimonie.
- ♥ Réduisez progressivement vos quantités de sucre. Vous vous habituerez peu à peu à manger moins sucré.

Exemples pour 1 portion



Glossaire

Aliments enrichis :	Aliments auxquels ont été ajoutés des vitamines, des minéraux ou d'autres nutriments, p. ex. le lait de soja enrichi en calcium.
Aliments (ultra-) transformés :	Il n'existe aujourd'hui aucune définition officielle en Suisse. À l'échelle internationale, la classification NOVA est largement utilisée. Elle répartit les aliments en quatre groupes selon leur degré de transformation : (a) les aliments non transformés, (b) les aliments peu transformés, (c) les aliments transformés et (d) les aliments ultra-transformés. Les aliments ultra-transformés comprennent par exemple les snacks salés et frits, les sucreries, les boissons sucrées, les saucisses et autres produits carnés transformés, les substituts de viande à base de protéines isolées (p. ex. les protéines de pois) ou les plats préparés. Des études montrent qu'une consommation élevée d'aliments ultra-transformés pourrait représenter un risque accru de surpoids, d'obésité, d'hypertension, de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.
Boissons à base de jus de fruits :	Il s'agit généralement de mélanges d'eau, de sucre et d'une faible proportion de jus de fruits.
Compléments alimentaires :	Comprimés, gélules et autres produits contenant des minéraux, des vitamines ou d'autres nutriments. Conçus pour être consommés en plus des aliments, ils ne peuvent pas remplacer une alimentation variée et équilibrée.
DHA	Abréviation d'acide docosahexaénoïque, un acide gras oméga-3.
Edulcorant :	Il s'agit d'un groupe d'additifs qui reproduit le goût du sucre, mais n'apporte que peu ou pas d'énergie (calories). Ils sont généralement fabriqués de manière synthétique (p. ex. acésulfame, aspartame, cyclamate, saccharine). Certains (comme le glycoside de stéviol) sont issus de plantes.
Energie :	Dans le langage courant, on parle souvent de « calories ».
EPA :	Abréviation d'acide eicosapentaénoïque, un acide gras oméga-3.
Fibres alimentaires :	Les fibres sont les parties des végétaux qui ne peuvent pas être digérées. Elles favorisent la digestion et ont des effets bénéfiques sur la santé.
Gaspillage alimentaire :	Aliments produits pour la consommation humaine, qui se perdent ou sont jetés entre le champ et l'assiette.
Glucides :	Il s'agit de sources d'énergie importantes. On distingue généralement les monosaccharides (p. ex. glucose, fructose), les disaccharides (p. ex. saccharose, lactose) et les polysaccharides (p. ex. amidon).
Huile de colza HOLL :	HOLL signifie High Oleic Low Linolenic. Cette huile est produite à partir de variétés de colza spéciales. Elle possède une forte teneur en acide oléique et une faible teneur en acide alpha-linolénique, par rapport à l'huile de colza classique. Cette propriété en fait une huile qui résiste bien à la chaleur.
Huile de tournesol HO :	HO signifie High Oleic, soit une forte teneur en acide oléique. Cette huile est produite à partir de variétés de tournesol spéciales et se prête bien à la cuisson à haute température.
Jus de fruits :	Il est composé à 100 % de fruits. Le sucre présent dans le jus de fruits provient exclusivement des fruits.
Légumineuses :	Parmi les légumineuses riches en protéines et en amidon, on trouve par exemple les lentilles, les pois chiches, les haricots blancs, les haricots Borlotti, les haricots rouges, les fèves de soja et les haricots mungos. En revanche, les pois mange-tout, les pousses de haricot mungo, les haricots verts (et les haricots secs qui en sont issus) contiennent nettement moins de protéines et d'amidon. Ils sont classés parmi les légumes dans la pyramide alimentaire.
Nutriments :	Composants des aliments dont le corps humain a besoin pour fonctionner de façon optimale.
Protéines :	Nutriment important pour la construction des cellules (p. ex. muscles, système immunitaire).
Seitan :	Produit à base de protéine de blé, utilisé comme substitut à la viande.
Sucres ajoutés :	Désignent différents types de sucres appartenant au groupe des monosaccharides et des disaccharides, qui sont consommés tels quels ou ajoutés lors de la préparation et de la fabrication des aliments. Il s'agit notamment du sucre de table (saccharose), du fructose, du glucose, du sucre du miel, des jus de fruits ou encore des sirops.
Substances végétales secondaires :	Ce terme désigne une grande diversité de substances présentes dans les végétaux (p. ex. principes amers, colorants, arômes). On leur attribue des propriétés bienfaisantes pour la santé, notamment hypotensives, anti-inflammatoires, antibactériennes ou encore anticancéreuses.
Tofu :	Aliment issu du soja et riche en protéines.

Éditeur : Société Suisse de Nutrition SSN, Eigerplatz 5, 3007 Berne
Office fédéral de la sécurité alimentaire OSAV, Schwarzenburgstrasse 155, 3003 Berne

© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024



Informations sur les recommandations alimentaires suisses et fichiers à télécharger de la pyramide alimentaire suisse :
www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire