

Recommandations nutritionnelles suisses

pour les adultes

Version courte



© 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

Equilibre, durabilité et plaisir

Une alimentation équilibrée et un mode de vie sain sont bons pour la santé et aident à prévenir les maladies non transmissibles (comme les maladies cardio-vasculaires). Notre alimentation a une incidence sur l'environnement, l'économie, la société et le bien-être animal. Les recommandations de la pyramide alimentaire permettent d'adopter une alimentation équilibrée et durable. Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse sont destinées 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.

De bas en haut, de plus à moins

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.

Privilégiez autant que possible les aliments qui ne sont pas ou peu transformés comme les légumes, les fruits, le pain et 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.

Conseils

- ♥ Prenez le temps de manger dans un endroit calme.
- ♥ Profitez de la diversité des aliments et mangez varié.
- ♥ Privilégiez autant que possible les aliments qui ne sont pas ou peu transformés.
- ♥ Buvez de préférence de l'eau. Des boissons sucrées occasionnellement et en petite quantité seulement.
- ♥ Mangez chaque jour 5 portions de fruits et légumes – de couleurs variées et de saison.
- ♥ Privilégiez les produits à base de céréales complètes, comme le pain complet ou les flocons de céréales complètes.
- ♥ Consommez moins souvent de la viande et plus souvent des légumineuses comme les lentilles ou les pois chiches.
- ♥ Utilisez le sel avec parcimonie. Préférez le sel iodé.



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.

Conseil

♥ Buvez régulièrement tout au long de la journée, pendant et entre les repas.



Fruits et légumes

De couleurs variées et de saison.

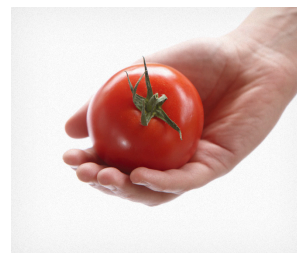
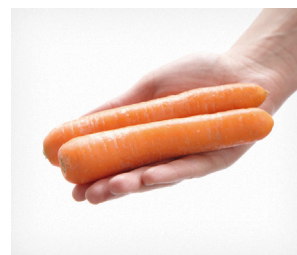
Chaque jour 5 portions, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 grammes (une poignée). Privilégier les fruits et légumes de saison, si possible en variant les couleurs.

Conseil

🌿 Les fruits et légumes locaux et de saison, issus de l'agriculture durable, sont à privilégier. Renseignez-vous sur les fruits et légumes de saison¹ dans votre région. Évitez les produits importés en avion.



Exemples pour 1 portion



¹ www.wwf.ch/fr/guide-fruits-et-legumes

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).

Conseil

♥ Faites-vous plaisir en consommant une grande variété de produits complets, comme le pain, le pain croustillant (biscottes), les pâtes, le riz, les flocons de céréales et autres produits.

Exemples pour 1 portion



3 à 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine



3 à 5 cuillères à soupe bombées de riz



3 à 5 cuillères à soupe bombées de cornettes



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.

Conseil

👂 S'ils sont stockés correctement, le yogourt ou le fromage blanc peuvent être consommés sans crainte plusieurs jours après la date de péremption. Avant de jeter un produit périmé, utilisez vos sens (vue, odorat, goût) pour savoir s'il est encore consommable.

Exemples pour 1 portion



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).

1 portion correspond à 60 grammes de légumineuses sèches ou 120 grammes de tofu, tempeh, seitan nature ou autres sources de protéines végétales² 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 laitiers³.

Conseil

🍴 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.

Exemples pour 1 portion



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.

Conseil

♥ Choisissez de préférence des produits non salés.

Exemples pour 1 portion



² P. ex. à base de protéines de pois, de soja, de champignon fermenté (mycoprotéine), etc.

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

Huile 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.

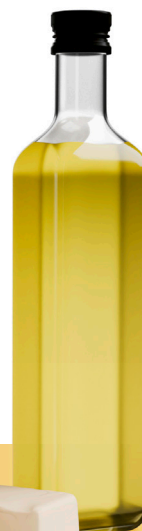
Conseil

♥ Évitez de faire chauffer l'huile trop fort ou trop longtemps. Lorsqu'elle commence à fumer, elle produit des substances nocives pour la santé.

Exemple pour
1 portion



2 cuillères à soupe d'huile



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.

1 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.

Conseil

♥ Réduisez progressivement vos quantités de sucre. Vous vous habituerez peu à peu à manger moins sucré.

Exemples pour
1 portion



Le mouvement

Chaque mouvement compte !

Toute activité physique est bonne pour la santé, même si elle n'atteint pas les recommandations⁴. 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. Evitez 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



Eviter les longues
périodes en
position assise

⁴ www.hepa.admin.ch/fr/recommandations-en-matiere-dactivite-physique

