



## La pyramide alimentaire suisse

### Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

### Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

### Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

### Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

### Boissons

Chaque jour 1–2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.



Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.



## La pyramide alimentaire suisse

### Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre

#### Boissons

**Boire 1 à 2 litres par jour**, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits ou aux herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation.

#### Légumes & fruits

**Consommer 5 portions par jour**, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g. Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de fruits ou de légumes sans sucre ajouté.

#### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

**Consommer 3 portions par jour**. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à : ► 75–125 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) ou ► 60–100 g de légumineuses (poids sec) ou ► 180–300 g de pommes de terre ou ► 45–75 g de biscottes (pain croustillant)/crackers au blé complet/flocons de céréales/farine/pâtes/riz/maïs/autres céréales (poids sec).

#### Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

**Consommer 3 portions** de lait ou de produits laitiers **par jour**. 1 portion correspond à : ► 2 dl de lait ou ► 150–200 g de yogourt/séré/cottage cheese/autres laitages ou ► 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou ► 60 g de fromage à pâte molle.

Consommer **en plus chaque jour 1 portion** de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu, de Quorn, de seitan, de fromage ou de séré. Alternier entre ces différentes sources de protéines. 1 portion correspond à : ► 100–120 g de viande/volaille/poisson/tofu/Quorn/seitan (poids cru) ou ► 2–3 œufs ou ► 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou ► 60 g de fromage à pâte molle ou ► 150–200 g de séré/cottage cheese.

#### Huiles, matières grasses & fruits à coque

**Utiliser 2 à 3 cuillères à soupe** (20–30 g) d'huile végétale **par jour**, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Consommer **chaque jour 1 portion** (20–30 g) de fruits à coque non salés ou de graines. De plus, **une petite quantité** (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc. peut être consommée chaque jour.

#### Sucreries, snacks salés & alcool

**Consommer** les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées **avec modération**.



## La pyramide alimentaire suisse

### Précisions sur les recommandations

► *Une alimentation équilibrée est une composante d'un mode de vie promoteur de santé. Elle influence le bien-être physique et mental et aide à prévenir les maladies.*

Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse s'adressent à des adultes. Certaines catégories d'âge et de population spécifiques (par ex. les enfants, les femmes enceintes, les sportifs de haut niveau), de même que les personnes malades ou celles qui souhaitent perdre du poids, nécessitent des recommandations en partie différentes. La pyramide alimentaire illustre une alimentation équilibrée, qui garantit un apport suffisant en énergie, ainsi qu'en substances nutritives et protectrices, et repose sur les principes élémentaires suivants :

#### ► Les groupes d'aliments

Les aliments sont répartis entre différents groupes, en fonction de leur composition nutritionnelle. Des représentants emblématiques de chaque groupe sont illustrés dans la pyramide alimentaire.

#### ► Les proportions

Les aliments des étages inférieurs sont nécessaires en plus grande quantité, alors que ceux des étages supérieurs suffisent en moindre quantité. Tous les aliments ont leur place dans la pyramide. Une alimentation saine résulte de la combinaison des aliments dans une juste proportion.

#### ► La diversité

Une alimentation équilibrée est variée. Elle se compose de divers groupes d'aliments mais aussi d'aliments variés à l'intérieur de chaque groupe.

La pyramide alimentaire n'est pas un programme alimentaire figé. Elle permet au contraire de composer ses repas en fonction de ses préférences et aversions et de ses habitudes personnelles. Les quantités d'aliments mentionnées ont une valeur indicative. Selon les

besoins énergétiques, qui varient eux-mêmes en fonction de l'âge, du sexe, de la taille et de l'activité physique, entre autres, des portions plus ou moins grandes ou petites peuvent être consommées. Pour avoir une alimentation saine, il n'est pas impérativement nécessaire de suivre les recommandations chaque jour à la lettre, mais plutôt de les atteindre en moyenne dans la durée, sur une semaine par exemple. Font exception à la règle, les recommandations de consommation de boissons qui devraient être respectées chaque jour.

En cuisine, il est préférable de préparer les aliments en préservant au mieux leurs substances nutritives. Il est également recommandé de choisir un sel iodé et fluoré et de l'utiliser avec parcimonie, tout comme les bouillons, la sauce soja, le condiment liquide et les autres aromates riches en sel.

Les repas ne servent pas uniquement à apporter à l'organisme l'énergie et les nutriments dont il a besoin. Ils sont aussi source de plaisir, de repos et d'échanges sociaux. Prendre le temps de manger et de boire tranquillement en arrêtant toute activité annexe augmente le plaisir et la joie de manger.

À côté d'une alimentation équilibrée, les facteurs suivants favorisent un mode de vie sain : ► bouger au moins une demi-heure par jour ► sortir chaque jour en plein air ► s'accorder régulièrement des pauses et se détendre ► éviter de fumer et de boire de l'alcool en excès.

Notre alimentation influence notre santé mais a aussi un impact sur l'environnement (homme, animaux, nature). Ceux qui souhaitent avoir une consommation alimentaire durable peuvent ► préférer les aliments végétaux ► choisir si possible des aliments produits dans le respect de l'environnement et des animaux, de saison, régionaux et issus du commerce équitable ► limiter les déchets alimentaires.

► *Les habitudes ne se changent pas d'un jour à l'autre. Pour évoluer vers un mode de vie sain et durable, il peut être utile de se fixer de petits objectifs réalistes et de les concrétiser progressivement. De petits changements peuvent déjà faire bouger les choses.*



## La pyramide alimentaire suisse

### Recommandations additionnelles pour adolescents

► *Les principes d'une alimentation équilibrée pour adultes, tels qu'ils sont présentés dans la pyramide alimentaire, valent également pour les adolescents, en tenant compte des précisions suivantes :*

#### ► Pour la croissance et le développement

Les adolescents se trouvent encore en phase de croissance et de développement. Leurs besoins, en énergie et en quelques nutriments, définis en fonction de leur âge et de leur sexe, sont plus élevés que ceux des adultes. Ces besoins sont facilement couverts par une alimentation variée et équilibrée.

#### ► Fast Food ? Végétarisme ?

Les repas de type fast food et les snacks fournissent souvent beaucoup d'énergie, de graisses et/ou de sucre, pour un apport en fibres alimentaires, vitamines et sels minéraux faible. C'est pourquoi il est conseillé de consommer ce type de mets occasionnellement, de les compléter d'un fruit ou d'une salade, de choisir des portions modestes, de les accompagner d'eau plutôt que d'une boisson sucrée et de s'asseoir pour les déguster tranquillement.

En cas d'alimentation végétarienne, il est important de porter une attention particulière au choix des aliments pour que l'apport en nutriments (par ex. vitamine B<sub>12</sub>) soit suffisant. La viande devrait être régulièrement remplacée par une autre source de protéines, comme par exemple le tofu, les légumineuses, le fromage, les œufs.

#### ► Boissons & Co.

Les boissons idéales sont l'eau (du réseau ou minérale), les tisanes non sucrées et les jus de fruits fortement dilués. Les boissons sucrées et les boissons énergisantes ne conviennent pas pour étancher la soif. Elles contiennent beaucoup de sucre et fournissent ainsi beaucoup d'énergie, sans pour autant véritablement rassasier, ce qui peut favoriser l'excès pondéral. De plus, le sucre et les acides qu'elles contiennent attaquent les dents. Tout comme les boissons sucrées, leurs versions light sont égale-

ment acides et entretiennent le goût pour le sucré. Les boissons alcoolisées (bière, vin, spiritueux, et alcopops) ne devraient pas être consommées par les jeunes de moins de 16 ans et seulement exceptionnellement par les adolescents plus âgés. Les risques liés à la consommation d'alcool sont généralement sous-estimés (par ex. accident de la circulation ou de sport, agressivité accrue, comportement sexuel à risque, dépendance).

#### ► Manger régulièrement – en savourant

Il est recommandé de prendre plusieurs repas réguliers au cours de la journée, par exemple 3 repas principaux et éventuellement 2 collations. Un petit déjeuner et des dix heures équilibrés assurent un bon départ pour la journée et favorisent une bonne concentration et de bonnes performances à l'école ou en formation. Le rythme alimentaire régulier est pourtant de plus en plus souvent remplacé par des grignotages répétés (snacking), ce qui perturbe les sensations normales de faim et de rassasiement. De plus, les snacks sont souvent riches en énergie et peu équilibrés. Ce type de comportement alimentaire peut, à long terme, favoriser l'excès pondéral. Prendre le temps de manger dans le calme, sans activités annexes (TV, ordinateur) et être attentif aux aliments consommés permet de savourer sciemment son repas.

#### ► Trop rond ? Trop mince ? Ou normal ?

Beaucoup de jeunes ne sont pas satisfaits de leur corps. Le suivi de régimes draconiens, tout comme la prise incontrôlée de compléments pour la musculation peuvent à long terme perturber le métabolisme. Ces pratiques peuvent également favoriser le développement de troubles du comportement alimentaire tels que l'anorexie ou la boulimie.

► *Une perception corporelle positive et l'entretien d'une relation saine et indépendante à son corps par une alimentation équilibrée et une activité physique régulière constituent la base du développement et du bien-être des adolescents.*



## La pyramide alimentaire suisse

### Recommandations additionnelles pour les adultes d'un certain âge

► *Les recommandations de la pyramide alimentaire valent également pour les adultes âgés en bonne santé. Toutefois, à partir d'un certain âge, on accordera une attention particulière aux éléments suivants :*

#### ► Protéines

Pour conserver la masse musculaire et osseuse et maintenir différentes fonctions de l'organisme (comme les défenses immunitaires, notamment), on veillera à assurer un apport suffisant en protéines. La méthode la plus simple pour couvrir ce besoin consiste à consommer chaque jour des aliments riches en protéines tels que légumineuses, produits laitiers, tofu, viande, poisson ou oeufs.

#### ► Calcium et vitamine D

Ces nutriments sont particulièrement importants pour des os solides. Les produits laitiers, les eaux minérales riches en calcium (plus de 300 mg par litre), les légumes verts foncés et les fruits à coque sont de très bon fournisseurs de calcium.

Les aliments ne fournissent presque pas de vitamine D. C'est pourquoi il est conseillé aux plus de 60 ans de prendre des compléments de vitamine D.

#### ► Liquide

Avec l'âge, la sensation de soif diminue. Il faut donc veiller d'autant plus à boire chaque jour la quantité nécessaire, soit un à deux litres de liquide. Une bonne hydratation favorise notamment l'activité intellectuelle.

#### ► Energie

Les besoins en énergie dépendent de l'activité physique exercée. Un corps peu sollicité demande malgré tout de l'énergie. Il lui faut au moins autant de protéines, de vitamines et de minéraux que dans les jeunes années. La personne qui conserve une activité physique importante jusqu'à un âge avancé aura des besoins en énergie plus importants et vivra de ce fait plus sainement. En effet, des repas plus substantiels contribue-

ront à un apport suffisant en nutriments essentiels tout en stabilisant le poids corporel.

#### ► Poids insuffisant, poids excédentaire

Un poids insuffisant et un poids excessif peuvent l'un et l'autre diminuer la qualité de vie et accroître les risques de maladie (par ex. carences alimentaires, troubles cardio-vasculaires). Lorsque l'appétit diminue, il peut être utile de répartir ses repas sur la journée en plusieurs petites portions. On peut ainsi prévenir la perte de poids. En cas de surcharge pondérale, on veillera à une alimentation adaptée en énergie et à faire suffisamment d'exercice.

#### ► Compléments alimentaires

Les besoins en protéines, en fibres alimentaires, en vitamines et en minéraux ne sont pas toujours correctement couverts. Les aliments enrichis (par ex. jus de fruits multivitaminés) peuvent palier certaines insuffisances. Dans certains cas, on pourra envisager, avec les conseils d'un professionnel, la prise de compléments alimentaires (par ex. comprimés de vitamines).

#### ► Activité physique

Une activité physique quotidienne – se promener, gravir des escaliers ou faire de la gymnastique – maintient en forme, aide à prévenir les excédents de poids et favorise le maintien de la masse osseuse et musculaire.

► *Un mode de vie sain, une alimentation équilibrée et une activité suffisante constituent le meilleur moyen de rester en forme jusqu'à un âge avancé.*