



Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

### «Ma Pyramide»: créez votre pyramide alimentaire personnalisée en ligne!

Berne, le 17 mars 2015. Avec notre nouvelle offre en ligne «Ma Pyramide», il est possible de composer votre propre pyramide alimentaire avec les aliments que vous souhaitez. L'outil est gratuitement disponible sous [www.mapyramide.ch](http://www.mapyramide.ch).

Plaisir et diversité sont au cœur de cette nouveauté disponible gratuitement «Ma pyramide», un instrument en ligne de la Société Suisse de Nutrition SSN et de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Chacun peut y composer sa propre pyramide alimentaire. Cet outil donne un aperçu de la quantité nécessaire d'aliments de chaque groupe, et propose ensuite un choix personnalisé d'aliments. Pour ce faire, on choisit au sein des six groupes les produits que l'on aime bien manger.

Nous disposons d'une abondante offre d'aliments: un vaste assortiment de pains, de fruits et de légumes de toutes les couleurs, du sucré et du salé, des produits de diverses provenances. La variété contribue au plaisir de manger et nous garantit un apport optimal de tous les nutriments dont le corps a besoin. Car aucun produit ne contient tous les nutriments nécessaires. C'est d'abord par la variété et par l'attention portée aux quantités que nous recevons le meilleur apport de toutes les vitamines, minéraux et nutriments qui nous fournissent en énergie, etc. C'est pour cela qu'une alimentation équilibrée conforme aux recommandations de la pyramide alimentaire suisse est très variée.

«Ma Pyramide» incite à une alternance colorée et donne des repères pour une alimentation qui allie plaisir et équilibre. Par ces informations et ses conseils, elle montre avant tout que la pyramide alimentaire n'est pas un régime alimentaire rigide – les recommandations pour se nourrir et les préférences personnelles se combinent très bien.

Les contenus professionnels de «Ma pyramide» ont été réalisés par la Société Suisse de Nutrition SSN.

#### Informations complémentaires

Les offres en ligne interactives relatives à la pyramide alimentaire suisse ([www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire)) aident à découvrir d'une manière ludique les principes d'une alimentation savoureuse et équilibrée. Ces offres sont à votre disposition:

- Par la **page d'accueil** [www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire), on accède à des informations captivantes et à de bonnes astuces concernant l'alimentation et la pyramide alimentaire.



- Un **jeu consacré à la pyramide alimentaire** et deux autres **jeux autour des assiettes optimales** permettent de tester ses connaissances.
- Grâce au **test** sur la pyramide des aliments, vous saurez si vous mangez équilibré.
- Sous «Ma Pyramide», vous pourrez personnaliser votre pyramide et vous créer un modèle alimentaire comprenant un choix personnel des produits que vous appréciez.

### **La Société Suisse de Nutrition SSN**

La SSN est l'organisation nationale de référence dans le domaine de l'alimentation. Elle informe la population et les professionnels sur les questions d'alimentation, en se basant sur des données scientifiquement fondées. Elle compte plus de 7'000 membres et abonnés, dont la plupart sont des professionnels de la nutrition, de la formation ou de la santé ainsi que des consommateurs intéressés par les questions touchant à l'alimentation.

### **L'Info média de la SSN**

Les journalistes reçoivent tous les deux mois le Bulletin d'informations de la SSN ainsi que des communiqués de presse réguliers. Si vous souhaitez figurer sur notre liste de distribution, envoyez-nous un courrier électronique à l'adresse [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch). Les organes de presse peuvent également s'abonner gratuitement à la revue de l'alimentation tabula de la SSN – [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch) – parution trimestrielle.

### **Service d'information nutrinfo®**

Le service d'information gratuit nutrinfo® répond à toutes les questions concernant l'alimentation et les denrées alimentaires. Les spécialistes de la SSN vous apportent volontiers leur aide pour une recherche de documentation ou pour vous recommander des experts. Ils se mettent également à disposition des journalistes pour des interviews.

Tél. +41 31 385 00 08, lundi–vendredi, 8h30–12h00

[nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch), [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

### **Contact presse**

Christine Dudle-Crevoisier, Responsable communication

Tél. +41 79 358 06 30

E-Mail [ch.dudle@sge-ssn.ch](mailto:ch.dudle@sge-ssn.ch)