



Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

La nouvelle pyramide alimentaire suisse

Berne, le 8 décembre 2011. La Société Suisse de Nutrition SSN et l'Office fédéral de la santé publique OFSP publient la nouvelle pyramide alimentaire suisse. La pyramide révisée et les recommandations mises à jour sont maintenant disponibles en ligne : www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire

La pyramide alimentaire suisse contient des recommandations alimentaires alliant plaisir et équilibre pour des adultes en bonne santé. Elle montre de manière simple et compréhensible de quels aliments le corps a besoin, et dans quelles quantités. Une alimentation selon la pyramide alimentaire garantit un apport suffisant en énergie ainsi qu'en substances nutritives et protectrices. Elle favorise la santé et le bien-être et contribue à prévenir les maladies.

La nouvelle pyramide alimentaire suisse a été élaborée sur la base de l'ancienne pyramide de la SSN. Le modèle pyramidal, très bien établi en Suisse, est utilisé de diverses manières en promotion de la santé, en consultation diététique, dans l'enseignement et la formation, dans les médias, etc., afin de donner des recommandations relatives à une alimentation équilibrée.

La révision qui vient de se terminer avait pour but de vérifier que les recommandations de la pyramide alimentaire correspondent aux connaissances scientifiques actuelles, de les formuler de manière plus compréhensible, et enfin de revoir le graphisme de la pyramide.

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 7000 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.



Informations de base sur la pyramide alimentaire suisse

Démarche adoptée pour la révision

Dans la phase préliminaire des travaux, il a été procédé à une évaluation de l'ancienne pyramide alimentaire SSN afin d'obtenir des informations sur sa clarté, son acceptation et son utilité. Les résultats ont servi de point de départ important pour améliorer l'attrait de la pyramide et rendre la formulation des recommandations alimentaires plus compréhensible et concrète.

Un groupe d'experts composé de scientifiques de diverses disciplines s'est chargé d'examiner les anciennes recommandations sous l'angle nutritionnel. Il a effectué des recherches complètes dans des publications spécialisées, regroupé les dernières découvertes scientifiques et évalué les recommandations à la lumière de celles-ci. Sur la base de ce travail scientifique et de l'évaluation susmentionnée, un groupe de travail constitué de spécialistes de la nutrition a ensuite revu et complété les recommandations. La révision a été effectuée avec le souci constant de tenir compte des différentes exigences : il fallait que les recommandations reflètent les faits scientifiques actuels, fournissent suffisamment d'énergie et de substances nutritives à l'organisme, assurent la promotion de la santé, mais aussi qu'elles soient souples et adaptées à la vie quotidienne, qu'elles prennent en considération les habitudes et préférences culturelles suisses, et enfin, qu'elles intègrent les aspects écologiques et sociaux.

Parallèlement aux travaux de fond, le graphisme de la pyramide alimentaire a été revu. Un premier projet a été soumis à une procédure de consultation publique au cours de l'été 2011. Celle-ci a suscité un intérêt énorme. Plus de 1000 personnes ont en effet participé à l'enquête.

Nouveautés

La SSN était jusqu'ici le seul éditeur de la pyramide alimentaire. La Société Suisse de Nutrition SSN se positionne pour la première fois en tant que coéditeur aux côtés de l'Office fédéral de la santé publique OFSP. Cette pyramide est la seule pyramide alimentaire reconnue officiellement en Suisse, c'est pourquoi elle porte désormais le titre de « pyramide alimentaire suisse ».

La pyramide alimentaire suisse a maintenant un aspect moderne et coloré. Les illustrations des différents aliments sont mieux reconnaissables qu'avant. Comme les anciennes recommandations alimentaires correspondent toujours à l'état des connaissances actuelles, peu de modifications ont été nécessaires sur le fond. Les quantités conseillées sont pour ainsi dire restées les mêmes. Par contre, les changements ont été plus importants sur le plan



rédaCTIONnel afin de rendre le texte plus compréhensible. Quelques groupes d'aliments ont été renommés et les recommandations reformulées.

Atout particulier : les nouvelles feuilles d'information se rapportant à la pyramide alimentaire peuvent être téléchargées sous www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire. Une version courte de la feuille d'info, permettant un survol rapide, est disponible en 11 langues. La version longue de la feuille d'info contient des informations détaillées sur une alimentation équilibrée ainsi que de nombreux conseils pratiques. Elle est disponible en allemand, français et italien.

Informations supplémentaires : feuilles d'info et informations générales

- La feuille d'info de la pyramide alimentaire suisse (version courte) en 11 langues ;
- la feuille d'info (version longue) avec informations détaillées et conseils concrets en trois langues ;
- les informations de base sur l'élaboration de la pyramide alimentaire suisse.

Allemand : www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Français : www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire

Italien : www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare

L'Info média de la SSN

La SSN propose l'Info média, un bulletin électronique adressé aux représentants des médias. Si vous souhaitez figurer sur notre liste de distribution, envoyez-nous un courrier électronique à l'adresse 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), parution trimestrielle.

Il vous suffit de nous envoyer un courriel à cette adresse : info@sge-ssn.ch.

Service d'information NUTRINFO®

Le service d'information NUTRINFO® répond gratuitement aux questions du public sur l'alimentation.

Tél. +41 31 385 00 08, lundi - vendredi, 8.30 - 12.00h

Email nutrinfo-f@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch

Contact presse

Christine Dudle-Crevoisier, Responsable communication

Tél. +41 79 358 06 30

Email ch.dudle@sge-ssn.ch