



La pyramide alimentaire suisse **Recommandations alimentaires pour adultes,** **alliant plaisir et équilibre**

Contenu

► **Version longue / Novembre 2011, actualisation avril 2016**

- 2 La pyramide alimentaire suisse
- 3 Recommandations
- 4 Précisions sur les recommandations
- 6 Recommandations additionnelles pour adolescents
- 7 Recommandations additionnelles pour les adultes plus âgés
- 8 Boissons
- 9 Légumes & fruits
- 12 Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses
- 14 Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu
- 17 Huiles, matières grasses & fruits à coque
- 19 Sucreries, snacks salés & alcool
- 20 Conseils pour la sélection des produits et les achats
- 21 Glossaire
- 22 Informations complémentaires et mentions légales



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

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

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions, 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 légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. 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

Chaque jour 3 portions de lait ou de produits laitiers. 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.

Chaque jour, en plus, 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn, seitan, fromage, séré). Alternier 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

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

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 utilisée 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 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. Une alimentation équilibrée ne nécessite aucun interdit. Elle 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 équilibrée, 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.

Une alimentation selon la pyramide alimentaire garantit, à quelques exceptions près, un apport suffisant en substances nutritives et protectrices. La vitamine D fait exception. Elle est peu contenue dans les aliments, c'est pourquoi sortir régulièrement en plein air est important afin que le corps puisse en produire à l'aide des rayons du soleil. En hiver, lorsque la production corporelle est réduite, une supplémentation en vitamine D (par ex. denrées alimentaires enrichies ou compléments alimentaires) peut combler le déficit.

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 épices et les herbes aromatiques permettent un assaisonnement créatif.

Les repas ne servent pas uniquement à apporter à l'organisme l'énergie et les nutriments. 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 ▶ privilégier 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 couverts par une alimentation variée et équilibrée.

► Fast-food ? Végétarisme ?

Les fast-foods 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 B₁₂) 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 robinet ou minérale), les tisanes aux fruits/herbes non sucrées et les jus 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 alco pops) 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, intoxication).

► 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 ou 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 la boulimie ou l'anorexie.

► *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 plus âgés

► *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 moins d'énergie. Mais 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, surcharge pondérale

Un poids insuffisant et une surcharge pondérale peuvent l'un et l'autre diminuer la qualité de vie et accroître les risques de maladie (par ex. carences alimentaires, maladies 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 bouger suffisamment.

► 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.*



Boissons



► Recommandation

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

Les boissons constituent le socle de la pyramide alimentaire. Elles hydratent le corps, lui apportent des sels minéraux importants et éteignent la soif. Pour se désaltérer, il vaut mieux opter pour des boissons ne fournissant pas d'énergie (= sans calories) telles que l'eau du robinet, l'eau minérale (gazeuse ou non gazeuse) ou les tisanes non sucrées aux fruits/herbes. Le café et le thé contiennent de la caféine mais n'ont pas l'effet «déshydratant» qu'on leur prête parfois et peuvent également contribuer à couvrir les besoins de l'organisme en liquide. Dans la pyramide alimentaire, le

lait, les boissons lactées et les jus de légumes ou de fruits ne sont pas classés dans le groupe des «boissons» parce qu'ils n'apportent pas uniquement du liquide à l'organisme, mais lui fournissent aussi beaucoup d'énergie et différentes substances nutritives (par ex. des protéines, des lipides, des vitamines). Ils font respectivement partie des groupes «produits laitiers» et «légumes & fruits». Les autres boissons riches en énergie telles que les limonades, le thé froid, les boissons énergisantes, les sirops et les boissons alcoolisées ne devraient pas être consommées dans le but d'éteindre la soif, c'est pourquoi elles ne sont pas non plus classées dans le groupe des boissons. On les trouve en haut de la pyramide alimentaire. Les boissons allégées et sans calories (light et zéro) se rangent également dans cette catégorie. Même si elles sont effectivement peu caloriques, elles ne peuvent être recommandées pour éteindre la soif. Elles entretiennent la préférence pour le goût fortement sucré et contiennent le plus souvent des acides qui abîment les dents.

► Astuces

► Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée, avec et en dehors des repas.

► L'eau du robinet est une boisson idéale, car elle est en Suisse d'excellente qualité, bon marché, écologique et disponible partout. Avec elle, plus d'emballages, plus besoin de véhicule pour faire vos courses et plus besoin de porter vos boissons.

► Le matin, préparez-vous un grand pot de tisane aux fruits/herbes et laissez-le refroidir. Ainsi, pendant toute la journée, vous aurez sous la main une boisson rafraîchissante que vous pourrez agrémenter à votre guise avec des glaçons, ou une tranche d'orange ou de citron non traités.



Légumes & fruits



Recommandation

Chaque jour 5 portions, 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 légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Les légumes et les fruits sont une source importante de vitamines, de sels minéraux, de fibres alimentaires et de substances végétales secondaires. Chaque légume ou fruit présente un spectre différent de précieuses substances nutritives. Plus la consommation de légumes et fruits est diversifiée et les couleurs et les modes de préparation (crus, cuits) varient, plus l'alimentation est capable de fournir la grande diversité de substances nutritives dont l'organisme a besoin. À côté des légumes et des fruits frais, les produits surgelés restent

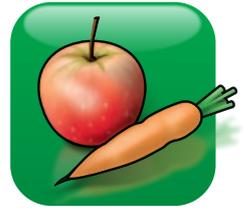
une option valable. Comme la transformation de ceux-ci intervient directement après la récolte, leurs vitamines et leurs sels minéraux sont dans une large mesure préservés. Les légumes au vinaigre, les légumes en conserve et les légumes ou fruits secs (par ex. les haricots secs, les abricots secs) sont moins riches en nutriments mais peuvent aussi contribuer à la consommation de légumes et fruits. Pour des raisons de santé et d'écologie, préférer les légumes et fruits frais de saison et de la région cultivés en pleine terre. Il est possible de remplacer chaque jour l'une des cinq portions par un verre (2 dl) de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté). Cependant, il ne faudrait pas que cette substitution dépasse une portion par jour, car le jus ne contient pas l'intégralité des substances nutritives fournies par les légumes et fruits non transformés. Les cinq portions conseillées ne doivent pas impérativement être réparties entre cinq repas. Il est également possible de consommer plus d'une portion à un repas.

5 PAR JOUR EN PRATIQUE

Les trois exemples ci-dessous montrent avec quelle facilité les cinq portions journalières de légumes et fruits peuvent être intégrées à l'alimentation. Les exemples peuvent être complétés au gré des envies par d'autres aliments pour constituer des plats et menus complets.

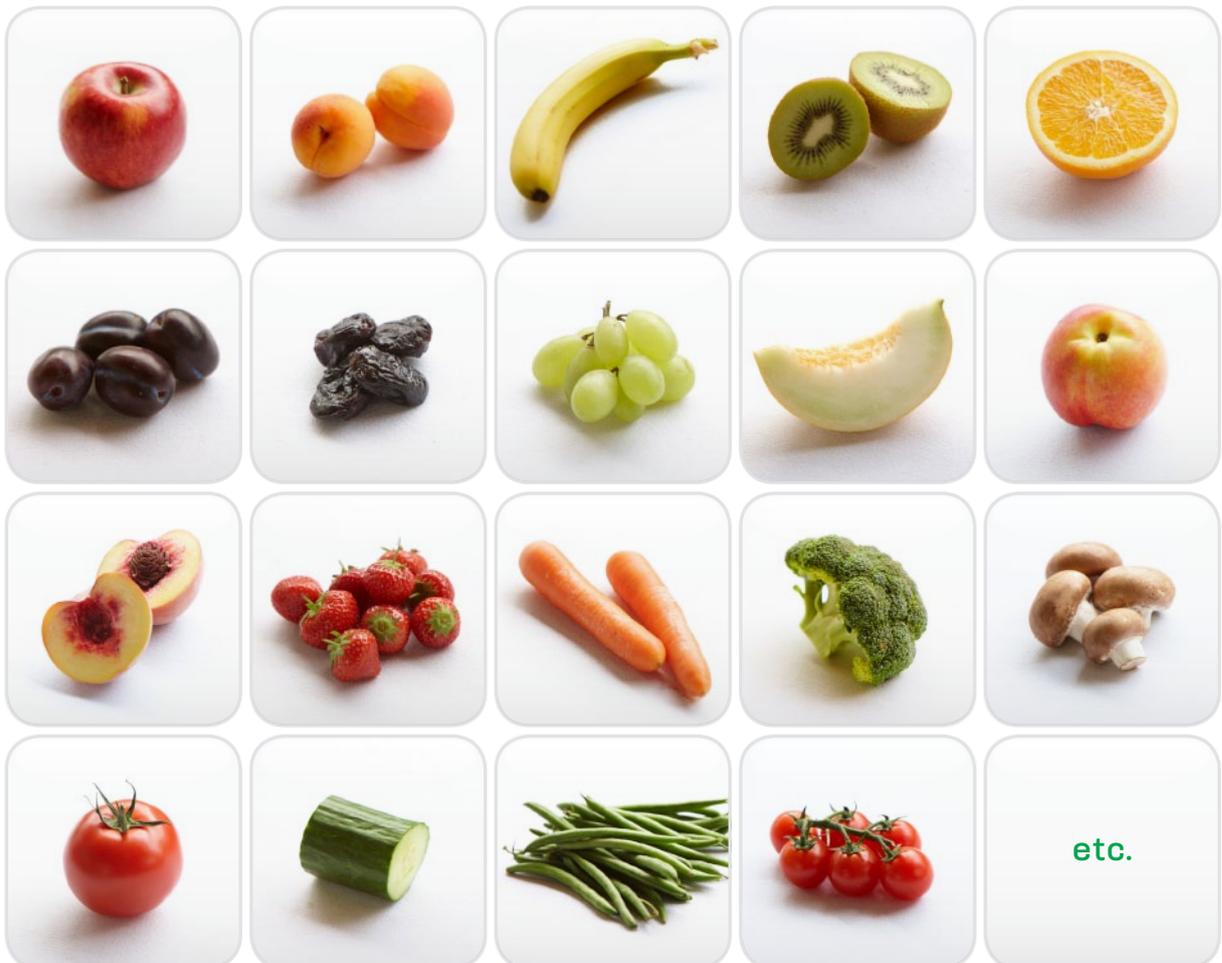
	EXEMPLE N° 1 : <i>répartition sur 5 repas</i>	EXEMPLE N° 2 : <i>répartition sur 4 repas</i>	EXEMPLE N° 3 : <i>répartition sur 3 repas</i>
<i>Petit déjeuner</i>	Fruits dans le muesli	Jus de fruits	–
<i>Matinée</i>	Fruit	Fruit	Fruits frais* avec yogourt
<i>Dîner</i>	Légumes dans/avec le plat principal (par ex. : poêlée de légumes-riz-tofu)	Légumes dans/avec le plat principal (par ex. : viande avec légumes et pommes de terre)	Salade en entrée, légumes dans/avec le plat principal (par ex. : spaghetti avec sauce tomate)
<i>Après-midi</i>	Jus de légumes	–	–
<i>Souper</i>	Salade mêlée en accompagnement	Minestrone*	Crudités à grignoter (par ex. : tomates cerise, carottes, tranches de concombre, bâtonnets de chou-rave)

* correspond à deux portions de légumes et fruits

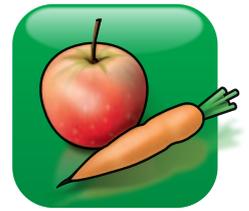


► Quelle est la grandeur d'une portion ?

Une portion (120 g) ne doit pas être pesée, mais peut facilement être mesurée à l'aide des mains. Pour les légumes et les fruits tels que la tomate ou la pomme, une portion correspond à la quantité pouvant être contenue dans une main. Pour les légumes découpés ou surgelés, pour la salade et les petits fruits, les deux mains mises côte à côte pour former un bol donnent une portion (par ex. : petits pois, brocoli, cerises, baies).



© Promotion Santé Suisse / Suisse Balance



► Astuces

- Go\u00fbtez \u00e0 la grande diversit\u00e9 et essayez m\u00eame des vari\u00e9t\u00e9s que vous ne connaissez pas.

- Les l\u00e9gumes et les fruits coup\u00e9s en morceaux de la taille d'une bouch\u00e9e invitent \u00e0 se servir. En compl\u00e9ment des produits frais, il est profitable d'avoir un stock de l\u00e9gumes et fruits surgel\u00e9s, secs et en conserve. Ainsi, vous avez toujours la possibilit\u00e9, m\u00eame lorsque vous manquez de temps ou en cas d'impr\u00e9vus, de pr\u00e9parer des l\u00e9gumes pour le repas ou de compl\u00e9ter ce dernier par des l\u00e9gumes.

- Les l\u00e9gumes ne sont pas seulement bons comme accompagnement, mais aussi en salade, en soupe, en pot\u00e9e, en gratin, en tarte aux l\u00e9gumes ou encore sous forme de crudit\u00e9s \u00e0 tremper dans du s\u00e9r\u00e9, pour ne citer que quelques exemples.

- Servez-vous toujours une grande portion de l\u00e9gumes. M\u00eame \u00e0 la cantine et au restaurant, demandez que l'on vous serve une grande portion.

- Emportez tous les jours des fruits au travail et mangez-les en collation ou en dessert.

- La lumi\u00e8re, l'air, l'eau et la chaleur entraînent des pertes de vitamines et de sels min\u00e9raux. Vous pouvez pr\u00e9server les pr\u00e9cieux nutriments en ...

 ... achetant et en consommant des l\u00e9gumes et fruits qui soient le plus frais possible ;

 ... \u00e9vitant de laisser tremper les l\u00e9gumes et fruits dans l'eau pour les laver, mais en les passant rapidement sous l'eau en les frottant bien, et en les coupant apr\u00e8s les avoir lav\u00e9s uniquement ;

 ... les faisant cuire peu de temps et \u00e0 des temp\u00e9ratures peu \u00e9lev\u00e9es ;

 ... optant pour les modes de pr\u00e9paration n\u00e9cessitant peu d'eau (par ex. : cuisson \u00e0 la vapeur, cuisson \u00e0 l'\u00e9tuv\u00e9e dans son propre jus ou cuisson dans un faible volume d'eau) ;

 ... consommant en alternance des l\u00e9gumes crus et des l\u00e9gumes cuits ; si les l\u00e9gumes et fruits crus sont plus riches en nutriments, certains nutriments deviennent toutefois mieux disponibles pour l'organisme gr\u00e2ce \u00e0 la cuisson.



Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses



► Recommandation

Chaque jour 3 portions. 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).

Les aliments de ce groupe, aussi appelés aliments farineux ou féculents, fournissent principalement des glucides sous forme d'amidon, c'est pourquoi ils sont une source importante d'énergie pour les muscles, le cerveau et d'autres organes. Ils fournissent en outre des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires. Ces derniers sont contenus en quantité plus importante dans les produits non raffinés. Font partie de cette famille d'aliments : ► les céréales (par ex. le blé, l'avoine, le riz, le maïs, le millet) ainsi que le sarrasin (blé noir), le quinoa et l'amarante, entre autres ► les produits céréaliers (par ex. le pain, la pâte à pizza, les flocons, la farine, les pâtes, le couscous, le boulgour) ► les pommes de terre, la patate douce, le manioc ► les légumineuses (par ex. les lentilles, les pois chiches).

Les légumineuses ne jouent pas seulement un rôle important en tant que féculents, mais aussi parce qu'elles sont sources de précieuses protéines. Les lentilles, les pois chiche, les haricots blancs, les haricots borlotti, les haricots rouges, les haricots de soya, les haricots mungo et un grand nombre d'autres sortes de haricots secs, entre autres, sont des légumineuses. Les légumineuses fraîches telles que les pois mangetout, les petits pois, les haricots verts (même secs), les pousses de soja et les pousses de haricot mungo ne font pas partie du groupe des aliments farineux. En raison de leur composition nutritionnelle, ils sont classés avec les légumes dans la pyramide alimentaire.

► Quelle est la grandeur d'une portion ?

La grandeur d'une portion est déterminée en fonction des besoins énergétiques de chaque personne, qui dépendent entre autres de la taille, du sexe, de l'âge et de l'activité physique. Les personnes qui ne sont pas très grandes et celles qui sont plutôt sédentaires ont plutôt besoin des portions les plus petites indiquées dans les recommandations de la pyramide alimentaire. Les personnes de grande taille et de surcroît actives ont elles besoin des portions les plus importantes. Les indications de poids (en grammes) correspondent à peu près aux quantités suivantes :

Pain (75–125 g) : 1½–2½ tranche(s)

Biscottes (45–75 g) : 3–5 tranches

Farine (45–75 g) : 3–5 cuillères à soupe bien pleines

Flocons (45–75 g) : 4–8 cuillères à soupe bien pleines

Riz (45–75 g cru) : 3–5 cuillères à soupe bien pleines

Riz (cuit) : env. 1–1½ tasse de 2 dl

Cornettes (45–75 g cru) :
3–5 cuillères à soupe bien pleines

Cornettes (cuit) : env. 1¼–2 tasses de 2 dl

Légumineuses (60–100 g cru) :
3–5 cuillères à soupe bien pleines

Légumineuses (trempées/cuites) :
env. 1–1½ tasse de 2 dl

Pommes de terre (180–300 g) :
3–5 petites pommes de terre (de la grandeur d'un œuf)
ou 2–3 pommes de terre moyennes



► Astuces

► Parmi les produits céréaliers, préférez les complets comme par exemple le pain complet, le riz complet, les flocons de céréales complets. Les produits complets sont riches en fibres alimentaires, vitamines, sels minéraux et substances végétales secondaires. Ils régulent la digestion, sont rassasiants et bénéfiques pour la santé de multiples manières.

► Ce n'est pas parce qu'un pain est foncé ou qu'il contient des graines qu'il s'agit forcément d'un pain au blé complet. Il se peut en effet qu'un pain foncé ait été fabriqué avec de la farine raffinée et coloré avec du malt. À la boulangerie, demandez explicitement du pain au blé complet et au magasin, prenez le temps de lire la liste des ingrédients sur l'emballage pour savoir quel type de farine a été utilisé.

► Les légumineuses (par ex. les lentilles, les pois chiches, les haricots blancs) ne sont pas uniquement riches en hydrates de carbone mais également en protéines. Elles peuvent donc contribuer de façon substantielle à l'apport en protéines. Elles apportent de la couleur et de la diversité dans l'assiette et sont faciles à préparer. Que ce soit de façon traditionnelle ou orientale, en salade ou sous forme de soupe, essayez diverses façons de les apprêter et découvrez votre recette préférée.



Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu



Recommandation

Chaque jour 3 portions de lait ou de produits laitiers. 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.

Chaque jour, en plus, 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn, seitan, fromage, séré). Alternier 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.

À cet étage de la pyramide alimentaire se trouvent des aliments d'origine animale et végétale qui ont une teneur élevée en protéines comme le lait, les produits laitiers, la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs, le tofu, le seitan, le Quorn, le soja texturé, le tempeh entre autres. Les protéines sont d'importants éléments de construction de l'organisme (par ex. pour les

muscles et le système immunitaire). De plus, chacun des aliments mentionnés apporte au corps des nutriments précieux tels que le calcium (lait et produits laitiers), le fer (viande, œufs), la vitamine B₁₂ (tous les aliments protéiques d'origine animale) et les acides gras oméga-3 (poisson).

Les trois portions de produits laitiers couvrent déjà une grande partie des besoins journaliers en protéines. Les produits céréaliers, les pommes de terre et les légumineuses contribuent eux aussi dans une mesure substantielle à l'apport protéique. Toutefois, ces seuls aliments ne suffisent pas toujours à couvrir les besoins en protéines. C'est pourquoi il est recommandé de consommer chaque jour une portion supplémentaire d'un aliment riche en protéines (par ex. viande, œuf, tofu) ou en guise d'alternative, une quatrième portion d'un produit laitier tel que le fromage, le séré ou le cottage cheese.

Comme chaque aliment de cet étage apporte d'autres nutriments précieux, il serait bon de s'assurer d'une certaine alternance dans la durée (par exemple sur une semaine) entre les différentes sources de protéines (cf. exemple hebdomadaire).

EXEMPLE D'ALTERNANCE HEBDOMADAIRE

	Source de protéines	Plats possibles
<i>lundi</i>	œufs	omelette, œufs brouillés, œuf au plat, gratin ...
<i>mardi</i>	viande	rôti, steak, émincé, hachis, pot-au-feu ...
<i>mercredi</i>	tofu	s'apprête de la même manière que la viande, sous forme de tranches, d'émincé, de hachis ...
<i>jeudi</i>	fromage (y compris séré, cottage cheese)	séré aux herbes avec des pommes de terre, raclette, fondue, gratin recouvert de fromage, fromage en salade, sandwich au fromage ...
<i>vendredi</i>	poisson/fruits de mer	poisson à la vapeur, gratin de poisson aux légumes, salade de fruits de mer ...
<i>samedi</i>	volaille	en lamelles dans la salade ou dans une poêlée de légumes, cuite au four ou grillée ...
<i>dimanche</i>	viande	rôti, steak, émincé, hachis, pot-au-feu ...



► Astuces

Lait et produits laitiers

► Choisissez vos différents produits laitiers en laissant place à la variété et consommez-les nature, en préparation salée ou sucrée, comme plat principal ou comme en-cas (par ex. pommes de terre en robe des champs avec séré aux herbes, salade avec du cottage cheese, yogourt ou blanc battu avec des fruits, milks-hake, kéfir avec du jus de fruits, etc.).

► La teneur en matière grasse varie beaucoup en fonction des produits et de la manière dont ils sont préparés. Si vous voulez réduire votre apport calorique, optez pour des produits laitiers qui contiennent comparativement peu de matières grasses (par ex. le lait demi-écrémé, le yogourt demi-écrémé, le séré maigre, le babeurre, le cottage cheese).

► Les yogourts ou sérés aux fruits, les boissons lactées et les desserts lactés (flans, puddings) proposés dans le commerce contiennent souvent énormément de sucre ajouté. Privilégiez les alternatives pauvres en sucre mais tout aussi délicieuses : les produits laitiers que vous mélangez ou mixez vous-même avec des fruits frais, par ex. un milkshake ou un yogourt nature avec des baies, de la pêche, de la poire, etc.

Viande, poisson, œufs et protéines végétales

► Consommez la viande avec modération, sachant que 2–3 portions par semaine suffisent (y compris volaille et charcuteries).

► Lors du choix de la viande, appliquez aussi le principe d'alternance, en choisissant des morceaux et des espèces animales divers. La consommation de saucisses, charcuteries, produits de salaison (par ex. viande séchée, jambon) et de fumaison (par ex. gendarmes) devrait être limitée à une fois par semaine environ.

► Remplacez plus souvent la viande par d'autres aliments riches en protéines (par ex. produits laitiers, œufs, tofu, seitan). Les légumineuses (par ex. lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges) sont également une précieuse source de protéines. Vous trouverez des idées de recettes variées sur internet.

► Le poisson*, en particulier le poisson gras (par ex. saumon, thon, hareng), est une bonne source d'acides gras oméga-3 DHA et EPA (voir glossaire). 1–2 portions par semaine (selon la sorte de poisson et sa teneur en matières grasses) suffisent à couvrir les besoins. Toutefois, une telle consommation n'est pas durable, en raison de la surpêche et de la problématique des captures accidentelles. D'un point de vue purement écologique, le poisson devrait être consommé une fois par mois au maximum. C'est pourquoi il est recommandé de considérer le poisson avec une attention particulière et de tenir compte, lors de l'achat, des points suivants:

.....
... Privilégiez des poissons de pêche durable. Privilégiez les poissons labellisés (label Bio pour le poisson d'élevage, FOS** et MSC** pour la pêche sauvage) ou qui proviennent des lacs et rivières du pays.
.....



.....
... Evitez les espèces de poissons fortement menacées. Des recommandations concrètes sont données par le [WWF](#) et [Greenpeace](#).
.....

... Couvrir les besoins en acide gras oméga-3 avec moins, voire sans poisson nécessite de consommer plus de sources végétales d'oméga-3 comme par exemple l'huile de lin, de colza ou de noix, les graines de lin concassées ou les noix. Ces aliments devraient figurer au menu quotidiennement en suffisance. En accord avec un professionnel de la santé, la prise d'oméga-3 sous forme de capsules à base de microalgues peut éventuellement être une option.

► Si vous n'appréciez ni la viande ni le poisson, choisissez plus fréquemment d'autres sources de protéines et veillez à faire des choix alimentaires variés. Vous trouvez des informations plus détaillées dans [la feuille d'information «Alimentation végétarienne»](#).

* Les recommandations concernent également les fruits de mer

** FOS = [Friend of the Sea](#), MSC = [Marine Stewardship Council](#)



Huiles, matières grasses & fruits à coque



► Recommandation

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

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 utilisée chaque jour.

Ce groupe est composé d'aliments riches en graisse (lipides) tels que : ► huiles et matières grasses (par ex. : huiles végétales, margarine, beurre) ► fruits à coque (par ex. : noix, noisettes, amandes) ► graines (par ex. : graines de lin, graines de courge) ► autres fruits oléagineux (par ex. : olives, avocats) ► crème, crème acidulée, lait de coco, mayonnaise, entre autres.

Les graisses sont les nutriments qui fournissent le plus d'énergie (calories). Ils en fournissent deux fois plus que les glucides et les protéines. C'est pourquoi les huiles, matières grasses et autres aliments riches en graisse devraient être consommés avec modération. Cependant, il ne faut en aucun cas y renoncer car ils fournissent à l'organisme des acides gras indispensables et des vitamines liposolubles (par ex. : vitamine E). Les fruits à coque et les graines sont en outre riches en fibres alimentaires, en protéines, en sels minéraux, en vitamines et en substances végétales secondaires.

Les différentes huiles et matières grasses se distinguent de façon marquée au niveau de leur composition. Leur teneur en acides gras, en vitamine E et en autres substances influence leur valeur pour la santé, leur stabilité et leurs possibilités d'utilisation en cuisine. Grâce à sa composition en acides gras équilibrée et à d'autres qualités, l'huile de colza est une huile très précieuse. Des effets bénéfiques pour la santé sont attribués aux acides gras oméga-3 qu'elle contient. L'huile de colza est idéale pour la cuisine froide (par ex. : pour les salades) et convient aussi pour la cuisine chaude lorsqu'elle a été raffinée, mais pas vraiment pour les modes de préparation à température très élevée.

► Quelle matière grasse pour quel usage ?

Certains aspects ayant trait à la santé jouent un rôle important lors du choix d'une huile. C'est pourquoi il est préférable d'accorder la préférence aux huiles végétales présentant une composition en acides gras équilibrée avec une bonne teneur en acides gras oméga-3 (huile de colza, huile de noix, huile de lin, huile de germes de blé, etc.). De plus, des critères relevant de la technique culinaire viennent déterminer le choix, car toutes les huiles ou matières grasses ne présentent pas la même stabilité à la chaleur et ne peuvent donc pas être utilisées indifféremment sans qu'il en résulte une déperdition qualitative. Voici un aperçu des huiles et matières grasses qui conviennent aux différents modes de préparation :

► Utilisation à froid

par ex. : pour les sauces à salade, pour affiner le goût des légumes ou des pâtes : ► l'huile de colza (pressée à froid ou raffinée), l'huile d'olive (vierge ou raffinée), l'huile de noix, l'huile de lin, l'huile de germes de blé, l'huile de soja.

► Cuisson à température modérée

par ex. : pour faire cuire à l'étuvée, à la vapeur, pour faire mijoter ► l'huile de colza (raffinée), l'huile d'olive (raffinée), l'huile de colza HOLL*, l'huile de tournesol HO*.

► Cuisson à température élevée

par ex. : pour rôtir, frire ► l'huile de colza HOLL, l'huile de tournesol HO.

► Pâtisserie

p. ex. : pour les gâteaux, la pâte à tarte ou à pizza ► le beurre, la margarine, l'huile de colza (raffinée), l'huile d'olive (raffinée), l'huile de colza HOLL, l'huile de tournesol HO.

► Tartines

Le beurre, la margarine.

* Se reporter au glossaire pour les explications



► Huile pressée à froid ou huile raffinée ?

Que l'huile soit pressée à froid ou raffinée n'a pas une importance majeure du point de vue de la santé car les différences sont minimales. Le choix dépend plutôt du but souhaité. Si l'on a envie d'une huile aromatique pour la cuisine à froid (par ex. : sauce à salade), on prendra une huile pressée à froid. Si l'on préfère une huile au goût neutre et relativement stable pour la cuisine froide ou chaude, on utilisera une huile raffinée. Seules les huiles spécialement raffinées telles que les huiles de friture, l'huile de tournesol HO ou l'huile de colza HOLL supportent toutefois d'être chauffées à des températures très élevées.

► Astuces

► Utilisez de préférence de l'huile de colza pour la cuisine froide. Si vous avez envie de varier les goûts, vous pouvez en partie alterner avec l'huile de noix, l'huile de lin, l'huile de germes de blé, l'huile d'olive ou une autre huile.

► Pour la cuisson à l'étuvée, optez pour de l'huile de colza ou d'olive raffinée.

► Pour apprêter des aliments à une température élevée, utilisez soit de l'huile de colza HOLL, soit de l'huile de tournesol HO.

► Consommez chaque jour une petite poignée (20–30 g) de fruits à coque non salés comme les noix, les noisettes, les amandes ou de graines telles que, les graines de tournesol, les graines de courgette, les graines de lin, entre autres : dans un bol de céréales, du bircher-muesli, du pain, de la salade ou comme en-cas.

► Aimez-vous les olives ou les avocats ? Dans ce cas, vous pouvez aussi manger une petite poignée d'olives ou de l'avocat en lieu et place d'une cuillère à soupe d'huile.

► Utilisez le beurre, la margarine, la crème et la mayonnaise avec modération. Dans l'ensemble, leur quantité ne devrait pas dépasser les 10 g. Cela correspond environ à 1 cuillère à soupe de beurre/margarine/mayonnaise ou à 2 cuillères à soupe de crème entière/crème acidulée ou à 3 cuillères à soupe de demi-crème.

► Achetez vos huiles en petites quantités et conservez-les dans un endroit sombre et frais, car une fois ouverts, ces produits deviennent vite rances.

► Évitez de chauffer trop fort et trop longtemps les huiles, de façon à éviter qu'elles fument. Il peut s'en dégager des substances toxiques.



Sucreries, snacks salés & alcool



► Recommandation

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

En haut de la pyramide se trouvent les produits sucrés (par ex. : chocolat, gâteau, biscuits, glace, pâte à tartiner chocolatée, confiture, miel, sucre, céréales de petit déjeuner sucrées et barres de céréales), les snacks salés (par ex. : chips, biscuits d'apéritif), les boissons sucrées (par ex. : cola, sirop, thé froid, boissons énergisantes, tonics, bubble tea, eaux minérales sucrées et aromatisées) et les boissons alcoolisées. En général, ces aliments et boissons apportent tous beaucoup d'énergie (= calories) à l'organisme sous forme de sucre et/ou de matière grasse et/ou d'alcool. De plus, les snacks salés contiennent du sel en quantité abondante. Les boissons allégées (light et zéro) sont pauvres en énergie, mais leur consommation n'est

pas encouragée car elles entretiennent la préférence pour le goût sucré et contiennent des acides néfastes pour les dents. C'est pourquoi elles sont également classées en haut de la pyramide alimentaire. D'un point de vue nutritionnel, les aliments et boissons placés en haut de la pyramide ne sont pas absolument indispensables à une alimentation équilibrée, mais ils ont tout à fait leur place dans un mode de vie sain. Ils devraient seulement être consommés en petite quantité, c'est-à-dire environ une petite portion par jour. C'est égal que ce soit une portion de produit sucré, de snack salé ou de boisson alcoolisée.

► Quelle est la grandeur d'une portion ?

Une portion correspond par ex. à une ligne de chocolat ou à 20 g de pâte à tartiner chocolatée ou à trois petits biscuits ou à une boule de glace ou à une petite poignée (20 – 30 g) de snacks salés ou à un verre (2 – 3 dl) de boisson sucrée ou un verre de boisson alcoolisée (par ex. 2 – 3 dl de bière ou 1 dl de vin).

► Astuces

► Le miel, le sirop, le Birnel (mélasse de poires) et le sucre brun (cassonade) ne contiennent que des traces de vitamines et de sels minéraux, c'est pourquoi ils ne sont pas plus «sains» que le sucre blanc. De manière générale, utilisez le sucre et tous ses dérivés avec parcimonie, pour préserver vos dents aussi.

► Petit à petit, mettez moins de sucre dans vos boissons et aliments. De cette manière, vous vous habituez lentement à un goût moins sucré.

► Lisez la liste des ingrédients sur l'emballage. Les ingrédients y sont indiqués dans l'ordre décroissant de leur présence dans le produit. De cette manière, la teneur en sucres ajoutés peut être évaluée. Notez aussi qu'un produit peut être sucré avec divers ingrédients s'apparentant tous au sucre : par ex. saccharose, glucose, sucre de raisin, dextrose, sirop de glucose, maltodextrine, maltose, fructose, sucre inverti, sucre de canne, miel.

► La composition nutritionnelle peut aussi indiquer la quantité de sucre contenue dans un aliment. Mais la valeur indiquée sous l'expression «dont sucres» prend en compte également les sucres contenus naturellement dans l'aliment (par ex. : fructose dans les fruits, lactose dans le lait) et ne fait pas seulement référence aux sucres ajoutés.

► Le sucre n'est pas seulement contenu dans les sucreries, mais aussi dans de nombreux autres aliments tels que les yogourts aux fruits, les boissons lactées, les céréales pour petit déjeuner, les desserts, les pâtisseries, certaines sauces prêtes à l'emploi. Ici encore, il ne faut pas oublier de jeter un coup d'œil sur l'emballage.

► Si vous avez une grosse envie de douceur ou de grignoter, des fruits naturellement sucrés ou une petite poignée de fruits à coque non salés peuvent représenter une bonne alternative.



Conseils pour la sélection des produits et les achats

► De nombreux facteurs entrent en ligne de compte au niveau du choix des aliments : préférences personnelles, habitudes, provenance et prix des aliments, aspects écologiques, sociaux et relatifs à la santé, etc. Les conseils suivants visent à donner quelques suggestions pour faire un choix sain et durable tout en se faisant plaisir.

► Pour le plaisir et le bien-être

► Sélectionner ses produits parmi les différents groupes d'aliments de manière diversifiée et profiter de la variété. ► Goûter aux différentes variantes et tester de nouvelles recettes. Les livres de recettes et les sites de cuisine sur Internet peuvent être une source d'inspiration. ► Faire une liste des courses de façon à ne rien oublier et de telle sorte que tout soit disponible pour composer des repas et collations équilibrés. ► Lire la liste des ingrédients et les valeurs nutritionnelles qui figurent sur les emballages des aliments. Ces informations aident à apprécier ce qu'il y a dans le produit et à vérifier que ce dernier tient ses promesses (par ex. : teneur en blé complet, pourcentage de légumes, teneur en sucre et en énergie).

► Pour l'environnement

► Consommer la viande avec modération (pas plus de 2 à 3 portions par semaine). Intercaler régulièrement des journées végétariennes dans son plan de menus. ► Déguster le café et l'alcool avec modération. Aussi pour l'environnement. ► Planifier ses achats et entreposer ses produits correctement, de façon à devoir jeter le moins d'aliments possibles. ► Prêter attention à l'origine et aux conditions de production des aliments. ► Pencher pour les produits saisonniers (par ex. : fraises en été, chou en hiver). ► Acheter des produits régionaux ou suisses dans la mesure du possible. ► Éviter les aliments ayant été transportés par avion. ► Aller faire ses commissions à pied ou à vélo chaque fois que cela est possible. ► Éviter si possible les emballages excessifs. ► Pour partir faire ses commissions, ne pas oublier son panier, son cabas en tissu ou son sac réutilisable. ► Utiliser des récipients réutilisables, que ce soit à la maison ou à l'extérieur. Des in-

formations détaillées et des conseils pratiques pour une alimentation durable sous www.foodprints.ch.

► Pour l'homme et l'animal

► Préférer les aliments d'origine animale qui proviennent d'un mode d'élevage respectueux des animaux (par ex. : œufs de poules élevées en plein air, viande de bovins sortant à l'extérieur). ► Choisir des poissons qui ont un label (bio, FOS, MSC) ou qui proviennent des lacs et rivières du pays. ► Éviter les espèces de poissons menacées. ► Acheter des produits issus du commerce équitable lorsqu'ils sont disponibles.

► Pour le porte-monnaie

► Faire une liste des commissions et n'acheter que ce qui figure sur la liste et est effectivement nécessaire. ► Comparer les prix de base pour 100 g ou 100 ml et profiter des actions sans se laisser entraîner vers des achats supplémentaires inutiles. ► Acheter les aliments qui se conservent longtemps (par ex. : pâtes, riz, café) en quantités relativement importantes lorsqu'ils sont proposés en action. ► Vérifier régulièrement ses stocks pour éviter que des aliments ne se gâtent. ► Consommer la viande en quantité moins importante, et donc les légumes, les fruits, les légumineuses, les pommes de terre et les aliments complets en quantité plus grande. ► Boire l'eau du robinet. Elle ne coûte pas cher et ne fait pas augmenter le volume de vos poubelles. ► Préparer les repas soi-même au lieu d'acheter des plats cuisinés coûteux.



Glossaire

Amarante Plante herbacée mélampyre (nom vulgaire: queue de renard), dont la graine est utilisée comme une céréale (par ex.: comme ingrédient pour le muesli).

Boulgour Produit céréalier fabriqué à partir de blé dur précuit puis séché.

Couscous Semoule de blé, d'orge ou de millet.

Énergie Dans le langage courant, on parle de «calories».

DHA – EPA DHA = acide docosahexaénoïque, EPA = acide eicosapentaénoïque. Deux acides gras oméga-3.

Fibres alimentaires Substance indigeste contenue dans les végétaux qui favorise le transit intestinal et a d'autres effets bénéfiques pour la santé.

Huile de colza HOLL* HOLL est l'abréviation de High Oleic/Low Linolenic. Cette huile est obtenue à partir de variétés spéciales de colza. Elle présente une teneur plus forte en acide oléique et plus faible en acide alpha-linolénique que l'huile de colza classique. De ce fait, cette huile est très stable à de hautes températures.

Huile de tournesol HO* HO est l'abréviation de High Oleic, qui signifie à forte teneur en acide oléique. Cette huile est obtenue à partir de variétés spéciales de tournesol et convient pour la cuisson à température élevée.

Glucides Également appelés hydrates de carbone ou sucres. Importants fournisseurs d'énergie. On distingue principalement les sucres simples ou monosaccharides (par ex.: glucose, fructose), les disaccharides (composés de l'association de deux sucres simples, par ex.: sucre cristallisé ou saccharose, lactose) et les polysaccharides (par ex.: amidon).

Nutriment Substance composante des aliments dont l'organisme a besoin pour fonctionner de manière optimale.

Protéine Les protéines sont un nutriment, utile à la construction des cellules.

Quinoa Plante herbacée de la famille des chénopodiées, dont la graine est utilisée comme le riz ou une céréale.

Quorn Substitut de viande à base de myco-protéine.

Sarrasin Plante de la famille des polygonacées cultivée pour ses graines consommées comme des céréales.

Seitan Aliment fabriqué à partir de la protéine de blé qui est utilisé comme substitut de viande.

Substances protectrices Elles englobent les vitamines, les sels minéraux, les fibres alimentaires et les substances végétales secondaires.

Substances végétales secondaires Ce terme regroupe des substances très différentes contenues dans les plantes et qui leur donne par exemple leur arôme, leur couleur, leur amertume). De nombreux effets bénéfiques pour la santé leur sont reconnus: elles font baisser la tension artérielle, sont anti-inflammatoires, antibactériennes, protègent de certains cancers.

Tofu Aliment riche en protéines fabriqué à partir de lait de soja.

* Dans le commerce, on trouve très rarement ces huiles avec la désignation HO ou HOLL. Elles sont en général vendues comme huile de friture. S'il n'y a pas d'indication sur le type d'huile, les valeurs nutritionnelles figurant sur l'emballage peuvent être utiles. Si la teneur en acides gras mono-insaturés est supérieure à 80%, on peut en conclure que l'huile de friture provient de graines HO ou HOLL.



Informations complémentaires et mentions légales

► D'autres feuilles d'info contenant des renseignements détaillés sur divers thèmes ayant trait à la nutrition sont disponibles sur le site : www.sge-ssn.ch. Pour obtenir des conseils individualisés sur l'alimentation, il est recommandé de consulter un-e diététicien-ne reconnu-e (titulaire d'un diplôme ES ou d'un BSc en Nutrition et diététique ou reconnu-e par la CRS). Les adresses de professionnel-le-s peuvent être consultées sur le site : www.svde-asdd.ch.

► Mentions légales

© 2011, actualisation avril 2016

Société Suisse de Nutrition SSN, www.sge-ssn.ch

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Éditeur

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale
CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00
F +41 31 385 00 05
info@sge-ssn.ch
www.sge-ssn.ch

Auteur

Angelika Hayer, œcotrophologue diplômée,
Société Suisse de Nutrition SSN

Collaboration scientifique

Caroline Bernet, Beatrice Conrad, Esther Infanger,
Muriel Jaquet, Dr. Annette Matzke

Graphisme

truc, concept et graphisme, Berne

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition SSN remercie l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV de son soutien financier, ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.