



Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

De nouvelles assiettes optimales pour besoins particuliers

Berne, le 22 février 2016. La Société Suisse de Nutrition SSN a complété sa feuille d'info de l'assiette optimale avec 3 nouvelles versions destinées à des situations répondant à des besoins particuliers.

L'assiette optimale illustre un repas principal équilibré. Elle se base sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse qui s'adresse à une population adulte peu active. Il se peut que certaines personnes aient des besoins énergétiques plus modestes ou plus élevés. D'autres, particulièrement en avançant en âge, peuvent perdre un peu l'appétit et ont de la peine à consommer les portions habituelles. Dans ces situations il est toujours recommandé de faire des repas complets et équilibrés, mais les proportions des divers aliments dans l'assiette peuvent nécessiter une adaptation.

La SSN a complété la feuille d'info de l'assiette optimale avec trois assiettes complémentaires. Trois nouveaux graphismes et des textes d'accompagnements qui précisent quelles sont les personnes concernées et qui fournissent les explications indispensables à la bonne compréhension du message. Les assiettes optimales ne sont pas à interpréter comme des recommandations précises, mais comme un repère vers lequel tendre. Les situations concernées sont:



Assiette optimale en cas de besoins énergétiques réduits. Cette assiette peut aussi servir lorsque l'on souhaite perdre du poids et que les proportions standard ne suffisent pas.



Assiette optimale en cas de besoins énergétiques élevés.



Assiette optimale en cas d'appétit diminué.

Les nouvelles assiettes ont été réalisées par la SSN avec le soutien de Promotion Santé Suisse et de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV.

La feuille d'info complétée de l'assiette optimale peut être téléchargée gratuitement, en version française, allemande ou italienne, sur le site de la Société Suisse de Nutrition SSN à la page www.sge-ssn.ch/assiette.

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 à l'aide de données scientifiquement fondées et 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.

Informations de la SSN destinées aux représentants des médias

Les médias reçoivent la newsletter de la SSN tous les deux mois et régulièrement des communiqués de presse. Pour figurer parmi nos destinataires, veuillez envoyer un e-mail à media@sge-ssn.ch. Les représentants des médias peuvent s'abonner gratuitement à notre revue trimestrielle sur l'alimentation, tabula: www.tabula.ch.

Service d'information nutrinfo®

Le service nutrinfo® répond aux questions sur l'alimentation. Il n'a aucun intérêt commercial, politique ni idéologique et se réclame exclusivement de sources scientifiquement vérifiées. Le service nutrinfo® a été mis en place sur mandat de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Les professionnels de la SSN se feront un plaisir de vous aider dans vos recherches d'ouvrages ou d'experts. Ils sont aussi à la disposition des représentants des médias pour donner des interviews.

Tél. +41 31 385 00 08, du lundi au vendredi, 8 h 30 – 12 h 00
nutrinfo-f@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch

Pour plus de renseignements

Christine Dudle-Crevoisier, Responsable communication
Tél. +41 79 358 06 30, e-mail: ch.dudle@sge-ssn.ch