

LA SSN SE PRÉSENTE

La Société Suisse de Nutrition 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.

Les activités de la SSN s'inscrivent dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé.

La SSN compte environ 5000 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. A ces derniers s'ajoutent encore nos membres collectifs ainsi que plus de 40 entreprises donatrices.



La **Société Suisse de Nutrition SSN** est une association fondée en **1965**. Elle a son siège à **Berne** et compte 14 collaborateurs.



NOTRE VISION

La Société Suisse de Nutrition SSN apporte à la population les compétences et la motivation qui lui permettent d'adopter des comportements alimentaires et un mode de vie alliant plaisir et santé. A cela s'ajoute la nécessité de l'activité physique au quotidien. L'objectif de la SSN est de favoriser le bien-être, le maintien d'un poids corporel sain ainsi que l'amélioration des performances et de la qualité de vie. Par ailleurs, la SSN contribue à faciliter et promouvoir des conditions cadre socio-économiques et écologiques favorables à un comportement alimentaire sain.



TOI ET MOI



ÉCOLE ET FORMATION



SCIENCE ET RECHERCHE

NOS ACTIVITÉS

La SSN fournit des informations en rapport avec la nutrition à la population ainsi qu'aux professionnels de la nutrition. La pyramide alimentaire suisse pour les adultes élaborée en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique et son disque de l'alimentation destiné aux enfants sont ses outils de référence. Une large palette de produits est à votre disposition. Vous les découvrirez en détail dans les pages suivantes.

La Société Suisse de Nutrition SSN favorise les échanges d'informations dans le domaine de la nutrition. Pour ce faire, elle organise un congrès annuel en septembre de chaque année. En outre, elle coordonne le réseau Nutrinet – www.nutrinet.ch – dont l'objectif réside dans l'échange d'informations et d'expériences entre les organisations spécialisées dans le domaine de l'alimentation et de la santé.

La SSN encourage la recherche nutritionnelle. Sur son site internet – www.sge-ssn.ch –, elle met à disposition des professionnels de l'alimentation et de la nutrition une plate-forme scientifique proposant des informations ainsi qu'une bourse de l'emploi. Les nutritionnistes ont également à disposition un réseau d'experts – <http://experts.sge-ssn.ch> – qui facilite les contacts et les échanges entre les spécialistes enregistrés.



La SSN **crée des ponts** entre les professionnels de la recherche, de la nutrition et la population.



Une demi-heure par jour en étant légèrement essoufflé



Endurance 2 à 3 fois par semaine durant 20 à 60 min
Force et souplesse au moins 2 fois par semaine



Activités supplémentaires

La pyramide alimentaire suisse a été élaborée
conjointement par la SSN et l'Office
fédéral de la santé publique OFSP.
Elle est la seule représentaton officielle.



UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE À SAVOU- RER AVEC PLAISIR

Une alimentation alliant plaisir et santé est une composante d'un mode de vie promoteur de santé. Elle garantit un apport suffisant en énergie, ainsi qu'en substances nutritives et protectrices, influence le bien-être physique et mental et aide à prévenir les maladies. C'est aussi une source de joie de vivre, car ce sont des moments de plaisir, de détente et d'échanges avec les autres.



UN TRIO QUI FAIT LA FORCE

La pyramide alimentaire suisse est la représentation unique et officielle d'une alimentation saine, alliant équilibre et plaisir. Elle a été élaborée par la Société Suisse de Nutrition SSN et l'Office fédéral de la santé publique. Les recommandations alimentaires forment, avec le mouvement et la détente, trois solides piliers d'un mode de vie sain.



Alimentation équilibrée,
activité physique et détente:
les **garants du bien-être.**

Questions _ réponses



NOS PRINCIPAUX PRODUITS

Nutrinfo® – Le service d'information gratuit Nutrinfo® répond à toutes les questions concernant l'alimentation et les aliments. www.nutrinfo.ch

Tabula – La SSN publie quatre fois par an sa revue de l'alimentation Tabula. Des reportages sur l'actualité nutritionnelle, des conseils, des nouveautés concernant l'alimentation et les nouvelles publications ne sont que quelques exemples du contenu que vous offre cette revue passionnante et dynamique. www.tabula.ch

Nutricalc® – Le test nutritionnel Nutricalc® évalue sur la base de quelques quarante questions les habitudes alimentaires et donne des conseils d'alimentation pratiques. Ce test en ligne s'adresse aux adultes. www.nutricalc.ch

Shop SSN – La SSN met à la disposition de chacun un shop en ligne où publications, matériel didactique, supports de communication sont à la disposition de chacun. www.sge-ssn.ch/shop

A ces produits s'ajoutent encore de nombreuses autres prestations ainsi que notre Newsletter à laquelle vous pouvez vous abonner gratuitement sur notre site internet www.sge-ssn.ch.



COOPÉRATION AVEC LES ENTREPRISES

La SSN soutient les entreprises sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique avec des analyses, conseils et concepts nutritionnels. De nombreuses autres collaborations peuvent être faites pour les membres donateurs dès une certaine catégorie d'affiliation. Les entreprises souhaitant devenir membre donateur de la SSN trouvent tous les détails quant aux catégories d'affiliation et aux avantages sur notre site internet à la rubrique Affiliation – www.sge-ssn.ch/affiliation.

CONCEPTS NUTRITIONNELS

- Evénements, conférences
- Actions et campagnes
- Analyse et optimisation des menus
- Promotion d'une alimentation équilibrée au sein de l'entreprise



ANALYSE ET CONSEIL NUTRITIONNEL

- Test Nutrical® de la SSN
- Publications
- Communication spécifique et générale
- Nutrinfo®, le service d'information nutritionnel gratuit
- Newsletter
- Annonce dans le journal Tabula

AVANTAGES POUR NOS MEMBRES DONATEURS

- Bénéfice en termes d'image grâce à un soutien professionnel
- Avantages en terme de communication externe comme par exemple la mention d'affiliation à la SSN (« Nous sommes membres de la SSN », « Nous soutenons les buts de la SSN »...)
- Mention de l'entreprise avec son nom et son logo sur le site internet de la SSN
- Rabais divers (publications, événements, etc.)
- Production spéciale et limitée d'un flyer
- Autres coopérations spécifiques à étudier cas par cas

DEVENIR MEMBRE

Une alimentation saine vous intéresse? Souhaitez-vous recevoir des informations régulières au sujet d'une alimentation saine? Les membres de la Société Suisse de Nutrition SSN bénéficient de nombreux avantages exclusifs et des prestations suivantes:

- La revue de l'alimentation Tabula quatre fois par an gratuitement
- Un exemplaire gratuit de toutes les nouvelles publications de la SSN, à l'exception des livres et des publications d'autres éditeurs
- Un tarif préférentiel sur les commandes de publications de la SSN
- Une réduction à l'achat de programmes de la SSN (analyse nutritionnelle Nutricalc®)
- Des réductions lors de manifestations organisées par la SSN
- Le droit de vote/participation aux élections lors de l'assemblée générale annuelle
- Nutrinfo®, le service d'information gratuit: renseignements par téléphone ou par écrit fournis par des spécialistes de la nutrition
- Un site internet contenant de nombreuses informations en rapport avec la nutrition
- La Newsletter SSN, le bulletin d'information électronique gratuit de la SSN



Pour devenir membre de la SSN, abonné au journal Tabula ou encore profiter de bien d'autres prestations, il suffit de remplir le bulletin joint ou de vous inscrire sous www.sge-ssn.ch

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



nutrinfo® | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch



tabula | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch



nutricalc® | Test nutritionnel
nutricalc.ch



shop ssn | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop



Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

CONTACTEZ-NOUS!

- Je souhaite devenir membre individuel en Suisse de la SSN (CHF 95.–/an)
- Je souhaite devenir membre jeune en Suisse de la SSN et ne suis pas âgé de plus de 25 ans (CHF 30.–/an)
- Je souhaite m'abonner à la revue de l'alimentation Tabula (4 parutions/an, abonnement CHF 40.–/an)
- Je souhaite recevoir la Newsletter de la SSN gratuitement
- En tant qu'entreprise, nous souhaitons devenir membre collectif ou donateur. Merci de me contacter
- Merci de m'envoyer une documentation de la SSN

*Prénom / Nom

*Rue / No

*NPA / Lieu

Profession

Téléphone

*E-Mail

Date de naissance

*à remplir obligatoirement

**Veillez
affranchir
s.v.p.**

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale
CH-3001 Berne