



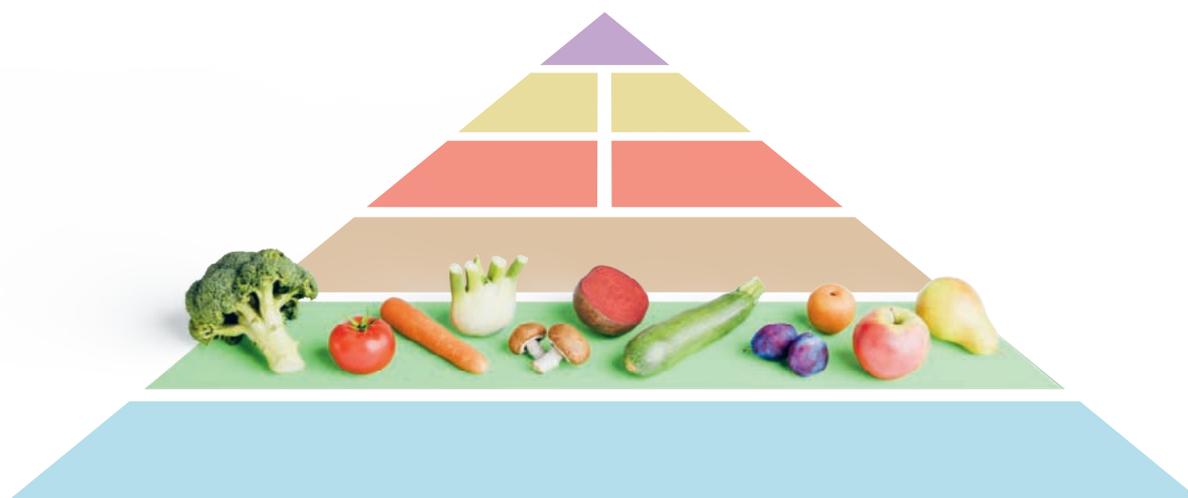
INFOGRAPH #23

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES SUISSES POUR LES ADULTES

FRUITS ET LÉGUMES



► Infograph de l'année des fruits & légumes (2021)



MESSAGE CLÉ:

De couleurs variées et de saison.

RECOMMANDATIONS:

► **5 portions par jour**, dont **3 portions de légumes** et **2 portions de fruits**. Une portion correspond à 120 g, soit une poignée. Il convient de privilégier les fruits et légumes de saison et, si possible, de différentes couleurs. Les fruits et les légumes fournissent beaucoup de vitamines, de minéraux, de fibres alimentaires et de substances végétales secondaires. Il est recommandé de consommer les fruits de préférence frais et crus. Dans l'idéal, les légumes crus devraient également figurer quotidiennement au menu. Plus le choix et les couleurs des fruits et légumes consommés sont variés, plus le bénéfice pour la santé est grand.

COMMENTAIRE:

L'aspect de la saisonnalité a pris plus d'importance dans les nouvelles recommandations. Désormais, la référence à cet aspect apparaît déjà dans le message clé et est également expliquée dans les recommandations. Un autre changement concerne le jus. Celui-ci n'est plus représenté dans la pyramide alimentaire. Il est désormais recommandé de ne pas remplacer plus de quatre fois par semaine une portion de fruits/légumes par un verre de jus. La raison en est que le jus ne contient pas tous les nutriments d'un fruit ou légume consommé en entier. Il est aussi moins rassasiant, ce qui facilite une consommation en grande quantité, entraînant un apport élevé en sucre et en énergie. Cela peut devenir problématique à long terme.

LA TAILLE DES PORTIONS ...

... peut être estimée avec les mains. **Une poignée** est la mesure pour les fruits et légumes tels que les tomates ou les pommes. Pour les légumes coupés ou surgelés, la salade et les petits fruits, **deux mains – tenues en forme de coupe** – équivalent à une portion (par exemple, les petits pois, les rosettes de brocoli, les cerises, les baies).



UNITÉS DE CHARGE ENVIRONNEMENTALE (UCE) DES FRUITS ET LÉGUMES (POUR 120 G):

Légumes (moyenne)	▶	419
Fruits (moyenne)	▶	616
Transport par avion	▶	1514
Transport par bateau	▶	29
Transport par camion, de l'UE	▶	31
Transport par camion, de la CH	▶	<1

Source: Intep (2022, 2025)

UCE pour le transport (sans production, valeurs arrondies, hypothèses):
 transport par avion **6000 km**, transport par bateau **6000 km**,
 transport par camion depuis l'Europe **1'000 km**, transport par camion depuis la Suisse 100 km

