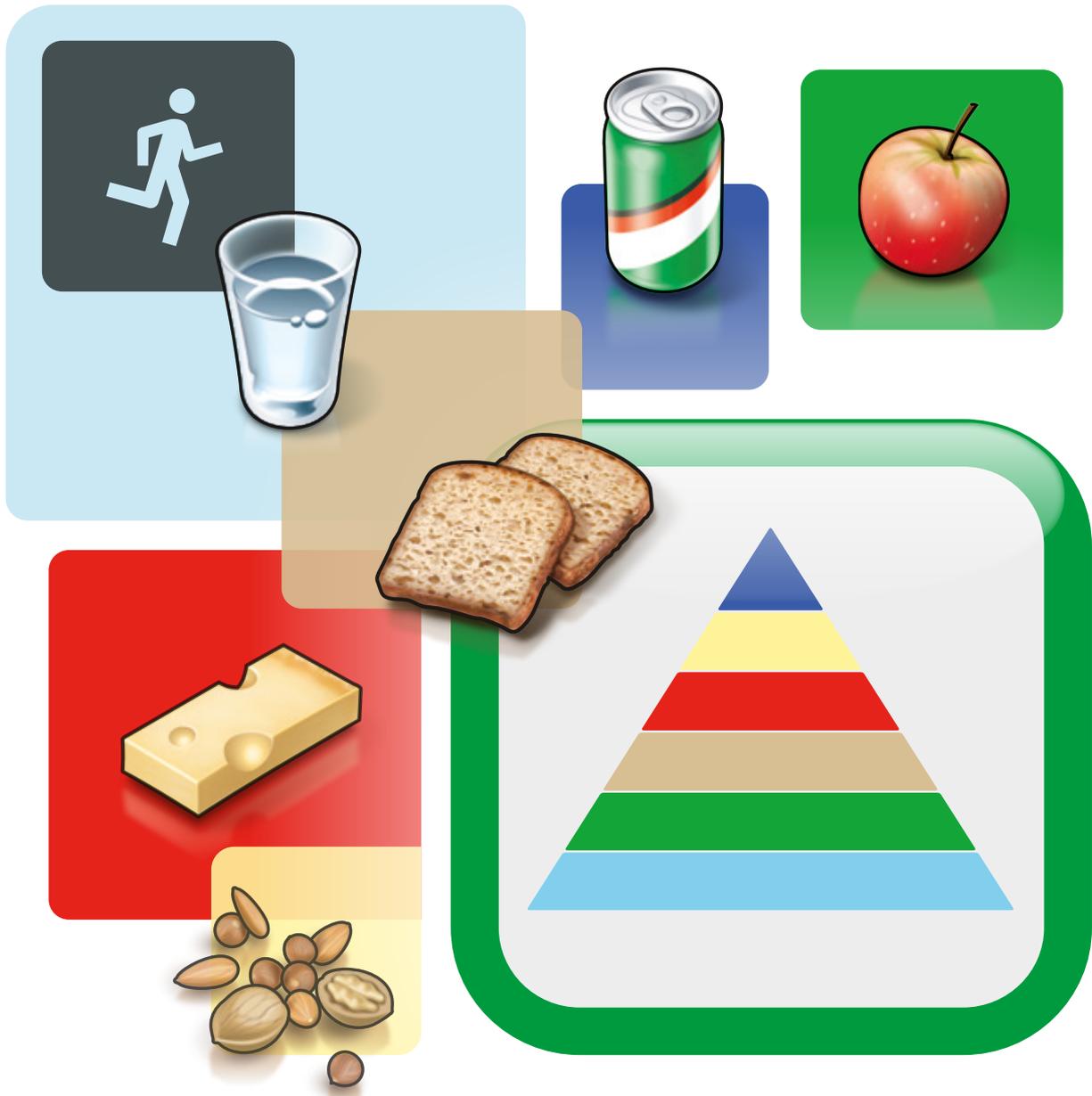




# Manger sainement



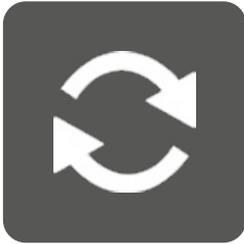


Manger sainement

## La pyramide alimentaire

- ▷ Vous voyez les étages de la pyramide alimentaire.  
A chaque étage, il y a des **exemples d'aliments**.





Manger sainement  
**La variété**

- ▷ Mangez des **aliments de chaque étage.**
- ▷ Mangez des **aliments différents à chaque étage.**





Manger sainement

## Les boissons

- ▷ Buvez au moins **1 à 2 litres d'eau** par jour.
- ▷ **L'eau du robinet** est idéale.
- ▷ Les **boissons sucrées** ne sont pas conseillées.





Manger sainement

## **Exemples de boissons**

**Eau**

**Eau avec des herbes**

**Café, sans sucre, sans lait**

**Thé, sans sucre, sans lait**

**Tisane sans sucre**



Manger sainement

## Buvez



### ▷ **Autant que vous le souhaitez:**

- Eau du robinet
- Eau minérale
- Tisane aux fruits
- Tisane aux herbes



### ▷ **En plus petites quantités:**

- Café sans sucre
- Thé noir sans sucre
- Thé vert sans sucre
- Jus de fruit dilué



### ▷ **Exceptionnellement ou très peu:**

- Boissons sucrées
- Alcool
- Café sucré
- Thé sucré



Manger sainement

## Les légumes et les fruits

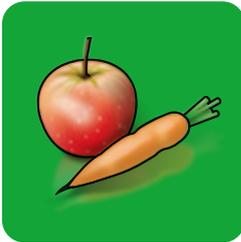
▷ Mangez tous les jours **3 portions de légumes.**



▷ Mangez tous les jours **2 portions de fruits.**



▷ Une portion correspond à **une poignée de légumes**  
ou à **une poignée de fruits.**



Manger sainement

## Exemples de légumes et fruits

**Abricot**

**Ail**

**Ananas**

**Arbouse**

**Aubergine**

**Baies** (fraises, framboises, etc.)

**Banane**

**Bette**

**Betterave**

**Carotte**

**Cerise**

**Chou**

**Choucroute**

**Citron**

**Concombre**

**Corète potagère**

**Courgette**

**Datte**

**Durian**

**Epinards**

**Feuille de vigne**

**Figue**

**Figue de Barbarie**

**Fruits secs**

**Gombo**

**Grenade**

**Haricot vert**

**Haricot vert sec**

**Herbes** (menthe, thym, romarin,

coriandre, persil)

**Mandarine**

**Mangoustan**

**Melon**

**Nèfle du japon**

**Oignon**

**Okra**

**Orange**

**Pamplemousse**

**Pêche**

**Petits pois**

**Poire**

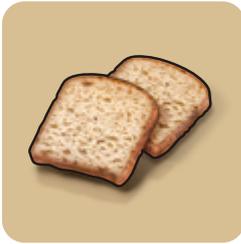
**Poivron**

**Radis**

**Raisin**

**Salade verte**

**Tomate**



Manger sainement

## Exemples de produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

**Boulgour**

**Couscous**

**Falafel**

**Freekeh**

**Galettes**

**Houmous**

**Injera**

**Légumineuses\***

(pois chiches, lentilles, haricots blanc ou rouges, lupin, fève, soja, etc.)

**Maïs**

**Manioc**

**Millet**

**Pain**

**Pain pita**

**Patate douce**

**Pâtes**

**Pomme de terre**

**Riz**

**Teff**

**Tortilla**

\*Les légumineuses font partie de **l'étage brun et de l'étage rouge**. Elles sont riches en amidon et en protéines



Manger sainement

## Exemples de produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu

Falafel

Fromage de chèvre

Fromage de brebis

Fromage de lait de vache

Fromage frais

Fruits de mer

Haloumi

Houmous

Yogourt

Lait

Légumineuses \* (pois chiches, lentilles, haricots

blanc ou rouges, lupin, fèves, soja, etc.)

Œufs

Poisson

Saucisse

Seitan

Tofu

Viande (poulet, bœuf, agneau, veau, porc, dinde, etc.)

\*Les légumineuses font partie de **l'étage brun et de l'étage rouge**. Elles sont riches en amidon et en protéines



Manger sainement

## Exemples d'huiles, de matières grasses et de fruits à coque

**Beurre**

**Crème**

**Fruits à coque** (pistaches,

amandes, noisettes, noix de cajou, etc.)

**Graines** (de

courge, de tournesol, de sésame, de lin, de pavot, de

melon, pinions, etc.)

**Huile** (de colza, olive, tournesol,

sésame, coco, arachide, etc.)

**Olive**

**Tahini**

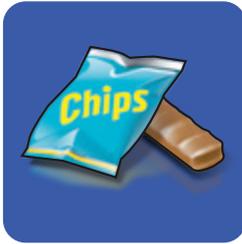


Manger sainement

## Sucré et salé

- 
- ▷ Mangez **peu de sucreries.**
  - ▷ Mangez **peu d'aliments très salés**, comme les chips.
- 





Manger sainement

## Exemples de sucreries, snacks salés et alcool

**Alcool**

**Boissons sucrées** (boissons au cola ou aux

fruits, thé froid, energy drink, sirop, etc.)

**Café sucré**

**Confiture**

**Miel**

**Snacks salés** (chips, popcorn

salés, pistaches ou cacahuètes salées, graines salées, etc.)

**Sucre**

**Sucreries** (bonbons, pâtisseries, nougat,

chocolat, loukoum, baklava, halva, etc.)

**Thé sucré**



Manger sainement  
**Savourer**

- ▷ **Asseyez-vous** pour manger.
- ▷ Prenez **le temps** de manger.
- ▷ Mangez **lentement**.





Manger sainement

## Bouger

- 
- ▷ Déplacez-vous souvent **à pied** ou **à vélo**.

---

  - ▷ Prenez **les escaliers**. Ne prenez **pas l'ascenseur**.

---

  - ▷ **Chaque mouvement fait du bien:**  
sport, jardinage, travaux ménagers.
- 





Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

Avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV**