



Manger à l'extérieur

Feuille d'info: 2022

Contenu

Page

_ Prendre ses repas hors du domicile	1
_ Les collations	2
_ Les repas de midi et du soir	3
_ Au restaurant, au self service et en restaurant d'entreprise	6
_ Les repas emportés de la maison	7
_ Les mets à l'emporter et le fast food	9
_ Impressum	10

Lorsque ils sont emportés de la maison, ils doivent répondre à certaines contraintes techniques, comme par exemple le transport, les possibilités de réchauffer voir cuisiner ou la mise à disposition d'un lieu de repas. En étant attentif à certains aspects, il est toutefois toujours possible de faire en sorte que l'alimentation sur l'ensemble de la journée soit saine et équilibrée.

La pyramide alimentaire suisse présente les bases d'une alimentation alliant plaisir et équilibrée, qui permet de couvrir les besoins en énergie et en substances nutritives. Elle repose sur deux grands principes:

Prendre ses repas hors du domicile

L'éloignement du domicile ou l'organisation horaire du travail et des activités de loisirs peuvent imposer la prise régulière de repas et collations hors du domicile. Lorsque ceux-ci sont pris en restaurant, fast food, self-service de supermarché ou cafétéria d'entreprise, leur qualité se voit influencée par l'offre à disposition.

- **Des quantités proportionnées:** Tous les aliments font partie d'une alimentation équilibrée, mais ceux situés à la base de la pyramide devraient être consommés en plus grandes quantités que ceux situés dans la partie supérieure.
- **La diversité:** Une alimentation équilibrée est variée. Il lui faut de tous les groupes d'aliments et, à l'intérieur de chaque, groupe des aliments variés.



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2011



Que les repas soient pris à l'extérieur ou à domicile, une alimentation saine et équilibrée comprend chaque jour:

- 1 à 2 litres de boisson non sucrée ni alcoolisée: eau du robinet ou minérale, thé, tisane (de fruits ou d'herbes), café.
- 5 portions de fruits/légumes.
- 3 portions d'aliments farineux (pain, riz, pâtes, pommes de terre, légumineuses).
- 1 portion de viande ou poisson ou oeufs ou fromage ou Tofu ou autre aliment protéique.
- 3 portions de produits laitiers (lait, yogourt, fromage, séré, cottage cheese, boisson de soja avec du calcium ajouté).
- Une quantité modérée d'huile et de matières grasses et 1 petite portion de fruits à coque ou graines oléagineuses (noix, noisettes, amandes, graines de lin, graines de courge...).
- Selon l'envie, une petite portion de produits sucrés, de snacks salés ou de boisson sucrée ou alcoolisée.

Trois repas complets et équilibrés, petit déjeuner, dîner et souper, fournissent à l'organisme l'énergie dont il a besoin quand il en a besoin. Ce rythme traditionnel peut être adapté à l'appétit et aux habitudes de chacun. Un repas peut aussi être remplacé par un ou deux plus petits en-cas. Les repas principaux peuvent également être complétés par des collations (dans la matinée, l'après-midi ou la soirée). Les collations donnent un coup de pouce énergétique lorsque le temps entre deux repas est important, évitent les fringales et offrent une possibilité supplémentaire de varier l'apport alimentaire. A chacun de trouver son rythme, mais il est préférable d'éviter de grignoter de façon continue.

Faire une pause dans ses activités, s'installer confortablement, et prendre le temps de déguster calmement, sont des principes qui valent aussi pour les repas hors domicile. Cela permet de mieux profiter de sa pause, de savourer le plaisir de manger et de bien reconnaître la sensation de rassasiement.

Les collations

Les pauses et collations donnent avant tout l'occasion de boire quelque chose. L'organisme ne fait pas de réserves d'eau et boire régulièrement au long de la journée est conseillé.

Elles offrent ensuite la possibilité de consommer un fruit ou un légume et d'atteindre ainsi plus facilement la recommandation de 5 portions de fruits et légumes par jour. Quelques idées:

- **Des fruits frais:** les pommes, poires, bananes, oranges, mandarines s'emportent facilement non emballées. Les abricots, les prunes, les cerises, les fraises s'emportent facilement dans une boîte en plastique.
- **Des fruits secs:** abricots, pommes, pruneaux, raisins et autres fruits séchés prennent peu de place et sont peu salissant à emporter et à consommer. Une petite poignée suffit, car ils sont très concentrés en substances nutritives et en énergie.
- **Des légumes crus:** il est facile de prendre avec soi des bâtonnets de légumes crus (carottes, chou pomme, poivrons) ou des tomates cerises dans une boîte en plastique.
- **Des jus de fruits ou de légumes:** une des cinq portions de fruits/légumes recommandées quotidiennement peut être consommée sous forme de jus, à raison d'un verre de 2 dl.

Pour permettre d'atteindre les trois portions de produits laitiers quotidiennes ou pour compléter un petit déjeuner trop frugal, les collations peuvent aussi comporter d'autres aliments que des fruits et légumes:

- Un verre de lait, un café au lait ou un chocolat froid ou chaud peut être servi en cafétéria ou disponible dans certains automates à boissons. Un petit berlingot de lait peut être apporté de la maison.
- Un yogourt, un yogourt à boire ou un fromage frais (séré, blanc battu) sont également facilement transportables, mais nécessitent un entreposage au frais.
- Un ballon de pain complet, des galettes de riz, des biscottes ou des flocons de céréales sous forme d'un birchermuesli par exemple.



- Une petite poignée de fruits ou graines oléagineux comme des noix, noisettes, amandes, graines de courge, de lin, de tournesol, etc.

Les viennoiseries (pain au chocolat, croissants...), les barres chocolatées, les chips, les glaces double crème, les boissons sucrées et autres aliments ou boissons facilement disponibles en kiosque, boulangerie ou dans les distributeurs automatiques sont riches en graisses et/ou sucre et sont parfois proposés en portions très copieuses. Ils forment donc des collations particulièrement riches en énergie (calories), peu adaptées à une vie sédentaire et ne fournissent que peu de substances nutritives essentielles comme les vitamines et les sels minéraux par exemple.

Les repas de midi et du soir

Pour atteindre les recommandations de la pyramide alimentaire suisse, les repas de midi et du soir sont dans l'idéal composés de:

	<p>Une ou plusieurs boissons. De l'eau plate ou gazeuse, minérale ou du robinet, des tisanes de fruits ou d'herbes non sucrées, du thé ou du café non sucré.</p>
	<p>Un ou plusieurs légumes. Des légumes crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, sous forme de crudités à croquer ou sous forme de soupe. Découvrez la grande diversité de ces aliments et variez les couleurs, les saveurs et les modes de préparation. La portion de légumes peut être remplacée ou complétée par une portion de fruit. Ne considérez pas le légume comme une simple touche décorative. Servez-vous d'une portion généreuse.</p>
	<p>Un aliment farineux. Alternez entre des pommes de terre, un produit céréalier (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...), à choisir régulièrement complets, des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...), ou des aliments apparentés comme le quinoa, le sarrasin ou l'amarante.</p>
	<p>Un aliment protéique. Une fois par jour une portion de viande, volaille, poisson, œufs, fromage, Tofu, légumineuses, Quorn ou Seitan. Aux autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, du yogourt, du séré, du blanc battu, du cottage cheese, du fromage ou du boisson de soja enrichie en calcium.</p>



L'assiette optimale présente les proportions moyennes dans lesquelles se servir pour que le repas soit équilibré. Ces proportions ne sont pas à prendre au pied de la lettre, car elles dépendent de la nature des aliments composant le menu, et des besoins individuels, mais elles donnent un ordre de grandeur moyen valable pour la plupart des adultes. Lorsque l'on dépend d'une certaine offre de restauration, il n'est pas toujours facile d'atteindre ces proportions. S'il n'est pas possible de s'en approcher, un manque ou un excès peut être compensé aux autres repas.

Si par exemple la portion de légumes du repas de midi à l'extérieur est trop petite, il est possible de se servir d'une plus grande part de légumes (et moins des autres aliments) au repas du soir à domicile. Eviter les mets gras ou le cumul de mets gras, (comme les fritures, les mets panés, les sauces mayonnaise, à la crème ou au beurre, les saucisses et charcuteries et les pâtes brisées ou feuilletées) favorise une digestion plus rapide et plus aisée. Une assiette équilibrée et peu riche en graisse permet de bénéficier de façon optimale de l'énergie fournie par le repas et d'être au mieux de sa forme pour les heures qui suivent.





Il est recommandé de manger végétarien plusieurs jours par semaine. Dans un repas végétarien, les produits laitiers (fromage, séré, lait), les œufs, le tofu, le tempeh, le seitan, le Quorn, une boisson de soja etc. peuvent servir de fournisseurs de protéines. Les légumineuses (par exemple les lentilles, les pois chiches, les haricots blancs, les haricots rouges) sont également une source précieuse de protéines. Comme elles sont à la fois riches en protéines et en amidon (un glucide) elles peuvent être considérées comme aliment protéique (partie rouge) ou comme aliment farineux (partie brune).

Les protéines des céréales et des légumineuses se complètent. Les acides aminés (éléments constitutifs des protéines), qui se trouvent en quantité limitée dans les céréales, sont abondants dans les légumineuses et vice versa. La valeur biologique des protéines peut donc être améliorée si les céréales et les légumineuses sont consommées au même repas ou au cours d'une même journée.





Au restaurant, au self service ou en restaurant d'entreprise

Les menus du jour sont traditionnellement en Suisse composés d'au moins un aliment protéique, un aliment farineux et un légume. Ces aliments ne sont par contre pas toujours servis dans des proportions optimales. Cela est par exemple le cas quand le seul légume est une petite salade verte. Les menus du jour peuvent parfois aussi cumuler les mets gras et comprendre par exemple des frites et un beurre café de Paris ou une viande panée et des pommes de terre rissolées.

A la carte, les viandes et poissons ou les aliments farineux (pâtes, risotto) sont proposés en portions volumineuses, et l'accompagnement de légumes parfois un peu délaissé.

Voici quelques exemples pour équilibrer son menu au restaurant:

- Boire de l'eau du réseau ou minérale
- S'assurer que le légume soit servi en quantité généreuse:
 - Préférer une salade mêlée à une salade verte
 - Demander une plus grande part de légumes, quitte à diminuer la part de farineux.
 - Si le choix est donné entre farineux et légumes, choisir le légume et compléter le repas avec un peu de pain.
 - Choisir un potage de légumes en entrée.
- S'assurer que la part de l'aliment farineux est adaptée à son appétit et à ses besoins énergétiques:
 - Les mets essentiellement farineux comme la pizza, les plats de pâtes, de risotto ou de roestis sont parfois servis en quantités trop importantes pour des personnes ayant des besoins énergétiques faibles (travail et loisirs sédentaires par exemple). Ne pas hésiter à demander une demi-portion et à compléter avec une salade ou une soupe de légumes.
- Choisir régulièrement des aliments farineux non raffinés: pommes de terre, polenta, riz complet, pain complet, légumineuses...

- S'assurer que la part de viande n'est pas trop importante:
 - Choisir parfois des menus végétariens (pâtes en sauce tomate, pizza, risotto au bolet...).
 - Éviter les 200g ou 300g de viande proposés à la carte.
- Si un dessert est envisagé, choisir de préférence un fruit ou une salade de fruit ou un met à base de laitage comme le yogourt, le fromage blanc.
- Veiller à choisir occasionnellement seulement les mets gras, et à éviter le cumul de mets gras au cours d'un même repas.
- Être attentif à la sensation de satiété et s'arrêter de manger lorsqu'elle apparaît, même si l'assiette n'est pas terminée. Les portions servies au restaurant sont les mêmes pour chaque client alors que les besoins énergétiques de chacun sont variables.

Certains restaurants ou groupes de restauration distinguent un menu avec une appellation santé. Certains "labels" répondent aux standards de qualité de la restauration collective¹, comme le label **Fourchette verte** par exemple. D'autres se basent sur des critères définis par le restaurateur lui-même. Les proportions de l'assiette optimale permettent de rester critique face à ces appellations "santé". Certaines assiettes fitness par exemple ne contiennent pas de farineux. Elles peuvent être complétées d'un peu de pain.

¹ Les Standards de qualité suisses pour une restauration collective promouvant la santé sont disponibles sous www.kleines-gewissen.ch (en allemand)



Les repas emportés de la maison

Qu'il soit consommé froid ou chaud, un repas emporté de la maison ou acheté en chemin peut aussi répondre aux critères de qualité d'un repas équilibré. Comment le composer:

...lorsqu'il n'y a pas de possibilité de réchauffer les aliments sur place:

	<p>Une ou plusieurs boissons. Boire de l'eau du réseau ou emporter une bouteille d'eau minérale ou un thermos de thé, tisane ou café.</p>
	<p>Un ou plusieurs légumes. Ils peuvent être emportés sous forme de</p> <ul style="list-style-type: none">• Salade (haricots, tomates, carottes, chou, chou-fleur, racines rouges, céleri...).• Soupe de légumes conservée au chaud dans une tasse thermos (minestrone, courge...).• Crudités en accompagnement d'un sandwich (carottes, tomates, poivrons, chou pomme..).• Légumes ajoutés à une salade de farineux, en volume au moins égal au farineux.
	<p>Un aliment farineux. Il s'emporte facilement sous forme de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pain, si possible complet, pain pita, biscottes ou galettes de riz.• Salade (riz, pâtes, taboulé, mais en grains, pommes de terre, lentilles, haricots rouges, ...).
	<p>Un aliment protéique. Il peut garnir un sandwich, s'inclure dans une salade ou simplement composer la part protéique d'une assiette froide:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jambon, viande séchée, rôti froid.• Oeufs durs.• Thon/crabe/sardines/ anchois en conserves.• Fromage à pâte dure ou molle, cottage cheese aux fines herbes, fromage frais à tartiner. <p>L'aliment protéique peut également être consommé sous forme d'un yogourt, d'un blanc battu ou d'un séré en dessert ou de lait dans un bircher muesli par exemple.</p>



Voici quelques exemples de menus à emporter de la maison lorsqu'il n'y a pas de possibilité de réchauffer les aliments sur place:

Eau du robinet
Salade de riz complète
(riz-tomates-thon)

Eau minérale
Sandwich au jambon
Salade de carotte

Thé noir
Soupe de légumes
Pain complet
Gruyère

Pour assaisonner les salades, utiliser une petite quantité d'huile de haute valeur nutritive (par ex. colza, olive, noix). Une cuillère à soupe par personne suffit. Si la salade nécessite une quantité importante de sauce, allonger cette dernière avec du bouillon, du lait ou du yogourt. Utiliser sans restriction les fines herbes et épices.

...lorsqu'il y a la possibilité de réchauffer les aliments sur place:

Préparer une portion de trop lors d'un repas à la maison, la conserver au frais et l'emporter le lendemain avec soi pour la réchauffer au four micro-onde ou dans une casserole permet de composer son assiette optimale à sa guise. Pour plus d'informations sur la préparation de repas équilibrés, lire la feuille d'info «L'assiette optimale». Il s'agit toutefois de veiller à refroidir les aliments rapidement après préparation et de les conserver au réfrigérateur. Au travail par exemple, il faut pouvoir avoir un réfrigérateur à disposition. Les aliments ainsi conservés doivent être soigneusement réchauffés à coeur. Les menus faits maisons peuvent également être préparés en plus grandes quantités, portionnés et congelés.

Les commerces de détail proposent des repas pré-cuisinés qu'il suffit de réchauffer avant consommation. Une comparaison du produit avec l'assiette optimale permet d'en évaluer l'équilibre et de compléter si nécessaire. Par exemple: si la part de légumes est trop faible, compléter avec une salade ou une soupe de légumes. Si le farineux manque, compléter avec un peu de pain complet. S'il manque une source de protéines, le plat peut être complété par exemple par des légumineuses (par exemple des pois chiches ou des lentilles en boîte pour accompagner une salade).



Les mets à l'emporter et le fast food

Du sandwich au rouleau de printemps en passant par la quiche, la salade, le hamburger ou le Döner kebab, l'offre de restauration rapide est variée. Menus vites achetés et parfois vite consommés, ils n'ont pas tous la même qualité nutritionnelle mais peuvent tous s'intégrer à une alimentation équilibrée. Quelle que soit l'offre, les proportions de l'assiette optimale permettent toujours d'évaluer l'équilibre d'un menu et de l'améliorer si nécessaire. Par exemple:

- **Les sandwiches:** dans un sandwich, la part de légumes est souvent minime. Mais un sandwich, à base de pain complet de préférence, garni de jambon, poulet, thon, viande séchée ou fromage compose un repas équilibré s'il est accompagné d'une salade, de quelques crudités ou d'un fruit. En fonction de son appétit, choisir un sandwich dont le volume permet de laisser de la place au fruit/légume.
- **Les salades mêlées:** Des salades de légumes mêlés contenant du thon, de l'œuf, des crevettes, ou du fromage par exemple sont une bonne base pour un repas équilibré. Si elles ne contiennent pas ou peu de farineux, les compléter par un peu de pain.
- **Les quiches:** les quiches ou autres tartes au fromage ou aux légumes sont composés du farineux (pâte), d'aliment protéique (œufs et/ou fromage ou lait et/ou jambon, thon...) et parfois d'une part de légumes. Si cette dernière est généreuse, la quiche est un repas complet. Sinon il est préférable de la compléter d'un légume et/ou fruit. La pâte à tarte, brisée ou feuilletée, fait de la quiche un met riche en graisse, à consommer occasionnellement.
- **Les hamburgers:** Les steaks hachés intégrés aux hamburgers, même s'ils sont à base de bœuf, sont le plus souvent assez riches en graisse. En associant un hamburger simple à une salade, le menu est toutefois relativement équilibré, car la part de viande est modeste. Les hamburgers doubles sont eux très riches en graisse, et l'association avec des frites cumule les sources de matières grasses et aboutit à un menu très riche en énergie (calories). A consommer occasionnellement.
- **Les kebabs:** Composé de pain, de viande et de légumes (tomates, salade, oignons) le kebab est un met complet, mais parfois copieux et les proportions entre les éléments qui le composent ne sont pas toujours idéales. Ne pas hésiter à demander plus de légumes ou compléter avec un fruit ou des crudités.
- **Les mets asiatiques:** Les menus à l'emporter à base de riz blanc, de viande et de légumes ou certaines soupes complètes peuvent être tout à fait équilibrés. Les proportions sont à observer. D'autres aliments dans la cuisine asiatique sont particulièrement riches en graisse. Il s'agit des fritures comme les rouleaux de printemps, les beignets de fruits, les nouilles sautées ou les riz frits par exemple.



Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2022

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

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition SSN remercie Promotion Santé Suisse de son soutien financier.

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



tabula | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel
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

Retrouvez-nous sur

