

La nouvelle pyramide alimentaire suisse

Le 11 septembre 2024, la Société Suisse de Nutrition a publié la nouvelle pyramide alimentaire suisse qui exprime les recommandations nutritionnelles quotidiennes pour couvrir les besoins nutritionnels théoriques d'une population adulte en santé (18 à 65 ans) sans alimentation particulière. Elle permet d'intégrer la mise à jour des recommandations nutritionnelles suisses et se base sur des études actuelles scientifiques.



- **Boissons** ▶ Boire régulièrement. De préférence de l'eau.
Chaque jour 1 à 2 litres
- **Fruits et légumes** ▶ De couleurs variées et de saison.
Chaque jour 5 portions
- **Produits céréaliers et pommes de terre** ▶ Privilégier les céréales complètes.
Chaque jour 3 portions
- **Produits laitiers** ▶ De préférence non sucrés.
Chaque jour 2 à 3 portions
- **Légumineuses, œufs, viande et autres** ▶ Varier les sources. Régulièrement des légumineuses.
Chaque jour 1 portion
- **Graines et fruits oléagineux** ▶ Chaque jour en petite quantité.
Chaque jour une petite poignée
- **Huiles et matières grasses** ▶ Privilégier les huiles végétales.
Chaque jour 2 cuillères à soupe
- **Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)** ▶ En petite quantité.
0 à 1 portion par jour

Les principaux changements sont l'intégration de deux nouvelles dimensions dans les recommandations : la durabilité et le mouvement.

La nouvelle pyramide met l'accent sur certains groupes d'aliments, comme les protéines végétales, les céréales complètes et la saisonnalité ainsi que la régionalité des fruits et légumes.

La durabilité est intégrée par la prise en compte des écobilans des aliments recommandés pour l'élaboration des nouvelles recommandations. Concernant le mouvement, il est intégré avec les autres recommandations de comportement de santé pour un mode de vie sain (alimentation équilibrée, activité physique régulière, sommeil en suffisance, détente, éviction du tabac et absence de consommation excessive d'alcool).

Les nouveautés en résumé :

- **Café** : maximum 3 tasses par jour
- **Jus de fruits** maximum 4x 2dl par semaine en remplacement d'une portion de fruit
- **Produits céréaliers** : au moins 50% sous forme complètes.
- **Sources de protéines** : au moins 1x par semaine des légumineuses et au maximum 2 à 3 portions par semaine de viande (dont maximum 1-2x du poisson).
- **Matières grasses** : désormais divisées en 2 groupes, les noix et les graines d'un côté et les autres matières grasses de l'autre. Les recommandations sont 1 petite poignée de graines et noix chaque jour, et pour les matières grasses l'huile de colza en première intention.
- **Snacks et produits sucrés** : désormais c'est « optionnel » avec 0 à 1 portion par jour, car la consommation des aliments de ce groupe n'est pas nécessaire à la couverture des besoins nutritionnels. Les boissons alcoolisées ne devraient pas être consommées quotidiennement.

Pour plus de précisions, consulter le site www.sge-ssn.ch

Pour plus d'infos, rendez-vous sur www.manger-bouger-fr.ch !

