

# Manger sain et équilibré, c'est manger durable

**NUTRITION** Une bonne alimentation est un tout! Pour y accéder, les nouvelles recommandations nutritionnelles suisses s'appuient sur deux outils complémentaires: la pyramide alimentaire et l'assiette équilibrée.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

L'objectif de ces outils est d'illustrer visuellement les bonnes proportions pour composer un repas principal équilibré. La pyramide équilibrée aide à le mettre en pratique au quotidien: 2/5 de fruits et légumes, 2/5 de féculents (de préférence complets) et 1/5 d'aliments protéiques – légumineuses, produits laitiers, œufs, viande ou poisson – complétés par de l'eau, boisson de référence. «La nouvelle pyramide alimentaire suisse, mise à jour fin 2024, ne constitue pas une révolution, mais un ajustement» explique Muriel Jaquet, diététicienne à la Société Suisse de Nutrition (SSN). La logique reste la même: manger un peu de tout, mais pas à quantité égale, avec une large place accordée aux boissons non sucrées, aux fruits et légumes, aux féculents, et à une consommation plus modérée des produits sucrés, salés et alcoolisés. «Ce qui évolue surtout, c'est la mise en avant explicite de repères combinant santé, plaisir, aliments peu transformés et durabilité.» Les légumineuses gagnent en visibilité et sont désormais pleinement reconnues comme sources de protéines, pouvant de fait alterner ou remplacer la viande. «Les recommandations n'excluent aucun aliment. Elles encouragent avant tout la plus grande diversité» précise Muriel Jaquet. «Variez les fruits et les légumes, les couleurs, les produits céréaliers, les sources de protéines, les produits laitiers. C'est essentiel car aucun aliment ne permet à lui seul de couvrir tous nos besoins.»

## Processus scientifique rigoureux

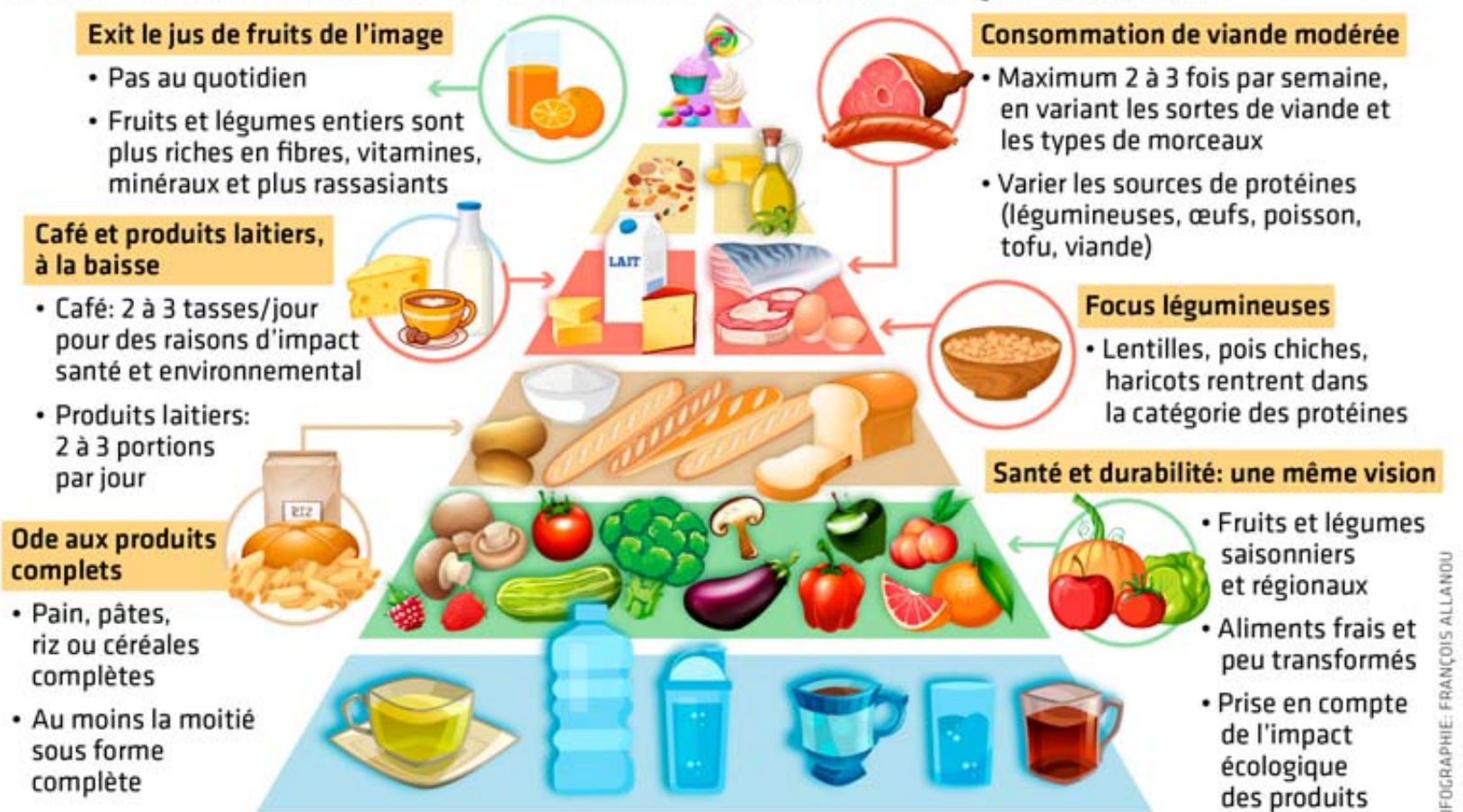
«Les recommandations précédentes dataient de 2011. Depuis lors, les connaissances

ont évolué, tant sur le plan de la santé, que de l'environnement et du contexte socio-culturel» signale Véronique Guerne, collabora-

**«LES PRINCIPAUX DÉCLENCHEURS DE CETTE RÉVISION SONT LA NÉCESSITÉ D'ACTUALISER LES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES, D'INTÉGRER LES CHANGEMENTS SOCIÉTAUX ET LES NOUVEAUX ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX.»**

VERONIQUE GUERNE

## NOUVELLE PYRAMIDE ALIMENTAIRE SUISSE: CE QUI CHANGE



INFOGRAPHIE: FRANÇOIS ALLANOU

trice scientifique nutrition à l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). Un rapport scientifique publié en 2020 a confirmé la nécessité d'une réactualisation de ces recommandations. Réalisée pendant 4 ans, elle repose sur une analyse approfondie de la littérature scientifique, d'une modélisation statistique intégrant les aspects nutritionnels, environnementaux et sociétaux, ainsi que des consultations de multiples acteurs d'experts en nutrition, santé publique et environnement. «Pour la première fois, des données environnementales complètes ont été intégrées, au-delà du seul CO<sub>2</sub>, grâce à des écobilans permettant d'évaluer l'impact global des aliments, de leur production à leur consommation» ajoute Véronique Guerne.

## Focus sur la durabilité

Les nouvelles recommandations invitent à privilégier les fruits et légumes de saison et régionaux, tout en restant réaliste. Pour le poisson, elles reconnaissent la tension entre bénéfices nutritionnels et enjeux de surpêche, et renvoient à des guides spécialisés pour orienter les choix. Le message central reste clair: bien s'alimenter est un levier essentiel pour la santé sur le long terme. Une alimentation équilibrée contribue à réduire le risque de maladies non transmissibles telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et aussi l'obésité, tout en étant plus respectueuse de l'environnement. «Ces recommandations ne sont pas des prescriptions ou des injonctions. L'objectif n'est pas la perfection, mais l'amélioration progressive, chacun à son rythme, en conservant le plaisir de manger et la curiosité de ce que l'on mange pour sa santé et l'environnement» rappelle Yasmin Matthys, porte-parole à l'OSAV.

Infos: Recommandations nutritionnelles suisses 2024 sur les sites de la SNN et de l'OSAV

## VRAI/FAUX

**VRAI/FAUX**

### SOMMES-NOUS TOUS CONCERNÉS PAR LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE?

Elle répond aux besoins nutritionnels des adultes de 18-65 ans, en bonne santé. Des recommandations spécifiques s'adressent aussi aux seniors, nécessitant davantage de protéines et produits laitiers. Pour les 4-17 ans, des recommandations suivront bientôt. A l'initiative de la SSN, les 18-25 ans trouveront des conseils pratiques et des recettes simples sur @simplement.prêt, via Instagram et TikTok.

**VRAI**

### LA CONSOMMATION DE POISSON CONSEILLÉE EST PLUS NUANCÉE?

Il est recommandé 1 à 2 fois par semaine pour un bon apport en oméga-3. Parmi les poissons gras,

favorisez les hareng, anchois, sardine, maquereau, moins touchés par la surpêche que le thon ou le saumon. Le site du WWF propose un guide des espèces «à privilégier ou éviter».

**VRAI**

### CHAQUE ADULTE, SELON SON PROFIL ALIMENTAIRE, S'Y RETROUVE?

L'alimentation reste un sujet personnel et donc émotionnel. L'assiette équilibrée propose des proportions et idées de menus équilibrés, adaptées à chaque mode de vie.

**VRAI/FAUX**

### LA SAISONNALITÉ DES PRODUITS N'EST PAS TOUJOURS POSSIBLE?

En hiver, l'offre de fruits et légumes locaux est plus limitée. Variez les menus avec des produits euro-

péens, dont les agrumes. Le plus important reste la saisonnalité du pays d'où provient l'aliment. Mieux vaut un produit de saison importé qu'un produit Suisse hors saison. Ex: tomates suisses en hiver sous serre. Cependant, il est aussi préférable d'éviter les aliments importés par avion.

**VRAI**

### CES RECOMMANDATIONS SONT À PORTÉE DE TOUS LES BUDGETS?

Réduire la viande au profit des œufs, légumineuses, tofu n'augmente pas les coûts. Le fromage est couteux, mais recommandé en petites quantités. Fruits et légumes de saison, frais ou surgelés nature, sont souvent beaucoup plus abordables. L'eau du robinet est bien plus avantageuse que les boissons sucrées. ●

## PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
www.liguepulmonaire-vs.ch

## POUR EN SAVOIR PLUS...

