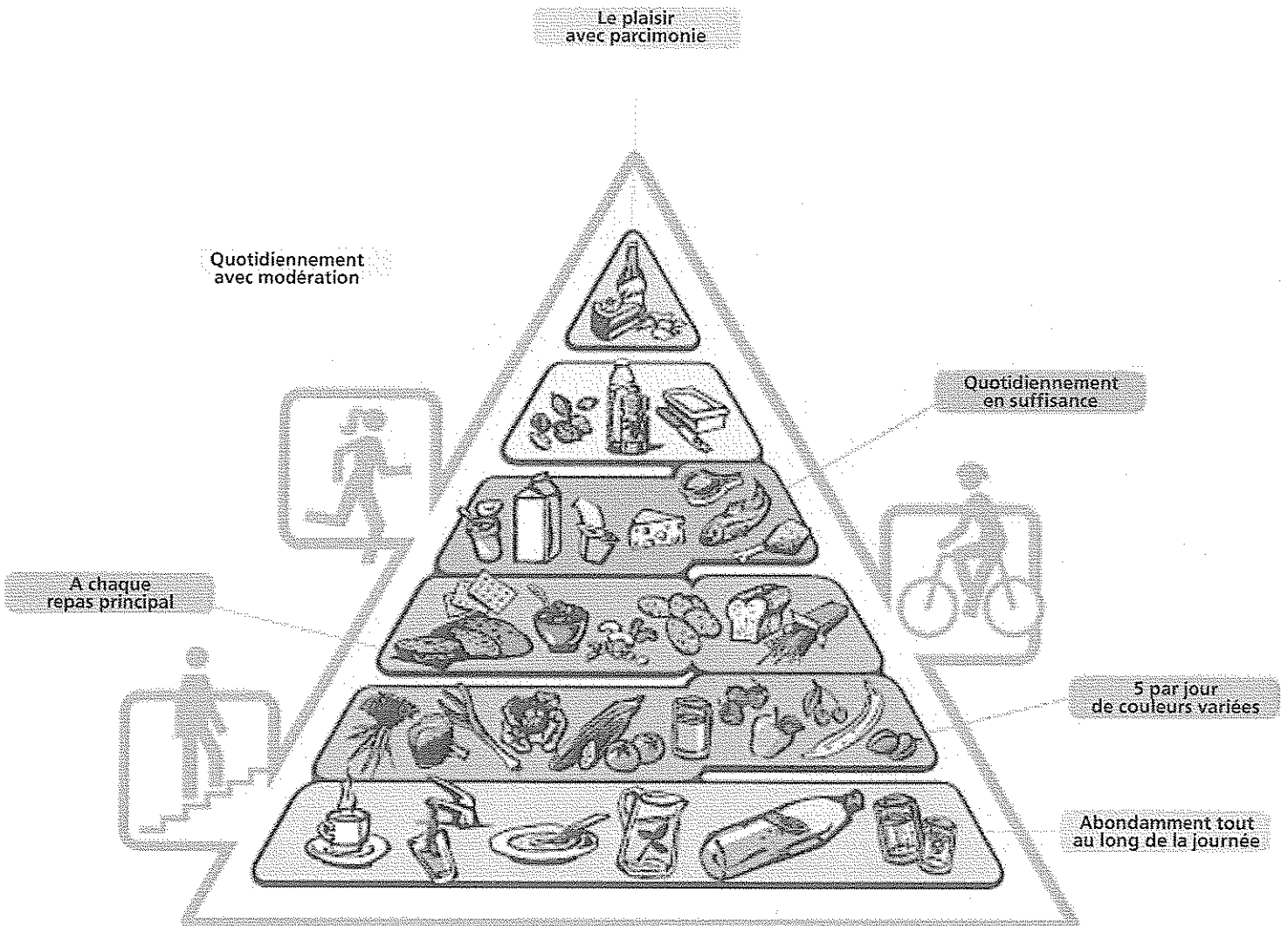




# Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé

## Pyramide alimentaire

Page 1 / 3





## Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé

### Pyramide alimentaire

Page 2 / 3

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire : nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations ci-dessous s'adressent à des adultes en bonne santé. D'autres catégories d'âge et de population (par exemple enfants, femmes enceintes, sportifs de haut niveau, végétariens, etc.) ont des besoins spécifiques, qui ne peuvent être représentés que partiellement par cette pyramide.

La pyramide alimentaire illustre un régime varié et équilibré, qui garantit un apport suffisant en énergie ainsi qu'en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme et qui contribue de manière significative à notre bien-être. Les aliments des étages inférieurs de la pyramide sont à consommer abondamment, et ceux des étages supérieurs, à l'inverse, avec parcimonie. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Il est important que leur sélection

soit aussi diversifiée que possible à chaque étage de la pyramide et adaptée à la saison, et que leur mode de préparation préserve leurs propriétés nutritionnelles.

Enfin, une alimentation saine devrait bien entendu être aussi une source de plaisir et de convivialité. *Les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être réparties sur une semaine par exemple.* Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient chaque jour être observées.

En outre, notre santé ne dépend pas uniquement de notre comportement alimentaire. Pour maintenir un poids corporel sain, une activité physique quotidienne d'une demi-heure au minimum (si possible à l'extérieur) est particulièrement importante. L'absence de tabagisme, la gestion adéquate des facteurs de stress ou la pratique d'une technique de relaxation participent également à un mode de vie sain.



# Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé

## Pyramide alimentaire

Page 3 / 3

### Boissons :

**Abondamment tout au long de la journée**

Boire 1 à 2 litres de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.

Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert).

### Légumes & fruits :

**5 par jour de couleurs variées**

Consommer chaque jour 3 portions de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe).

Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = min. 120 g = 1 poignée).

Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

**Céréales complètes & légumineuses,  
autres produits céréaliers & pommes de terre :**  
**A chaque repas principal**

Manger un féculent à chaque repas principal (autrement dit, 3 portions par jour, 1 portion = 75–125 g de pain ou 60–100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles/pois chiches ou 180–300 g de pommes de terre ou 45–75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]), dont si possible deux portions sous forme de produits complets.

**Lait, produits laitiers, viande, poisson & œufs :**  
**Quotidiennement en suffisance**

Consommer chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1 portion = 100–120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 œufs ou 200 g de fromage frais/cottage ou 60 g de fromage à pâte dure ou 100–120 g de tofu/quorn).

Consommer en plus 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, préférer les produits allégés en matières grasses (1 portion = 2 dl de lait ou 150–180 g de yogourt ou 200 g de fromage frais/cottage ou 30–60 g de fromage).

**Huiles, matières grasses & fruits oléagineux :**  
**Quotidiennement avec modération**

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10–15 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple).

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10–15 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée.

Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour de beurre ou margarine à base d'huile de haute valeur nutritive, pour les tartines.

La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20–30 g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.).

**Douceurs, grignotages salés &  
boissons riches en énergie :**  
**Le plaisir avec parcimonie**

Consommer les sucreries, les chips ou biscuits salés ainsi que les boissons sucrées (p.ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération.

Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant les repas.

Utiliser un sel enrichi en iode et en fluor et saler les plats avec parcimonie.

## Viande, poisson, œufs

### Quotidiennement en suffisance

Consommer chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1 portion=100–120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 œufs ou 100–120 g de tofu/quorn).

### Propriétés

Les représentants de ce groupe d'aliments sont les principaux fournisseurs de protéines, de fer et de vitamine B<sub>12</sub>.

Aux charcuteries (salami, saucisses...), il faudrait préférer la viande, car elle est souvent moins riche en graisses et ne contient pas de sels nitrés. Le foie et les rognons constituent d'importantes sources de vitamine A, mais leur consommation est à modérer, car ils contiennent aussi beaucoup de substances toxiques.

En plus des protéines, le poisson fournit aussi de l'iode et de précieux acides gras oméga-3. Ces derniers sont contenus en plus grande quantité dans les poissons gras (p. ex. saumon, maquereau, sardines) que dans les poissons maigres (p. ex. fêra, perche, brochet, cabillaud, flet).

Les œufs fournissent des protéines de haute valeur biologique, qui se trouvent en plus forte concentration dans le jaune que dans le blanc. La graisse, le cholestérol et la vitamine A ne sont présents que dans le jaune.

Par rapport aux sources animales de protéines, le tofu et le quorn ont l'avantage de contenir des fibres alimentaires. Mais le fer de ces produits est moins facilement absorbable que le fer d'origine animale. Le tofu et le quorn ne contiennent pas de vitamine B<sub>12</sub>.

### Statistique

#### Consommation de viande, de poisson et d'œufs en Suisse (par personne, en kg par année et en g par jour)

Viande 52,7 kg/année = 144 g/jour

Poisson 7,9 kg/année = 22 g/jour

Œufs 10,5 kg/année = 29 g/jour\*

dont:

Porc 24,6 kg/année = 67 g/jour

Bœuf 9,8 kg/année = 27 g/jour

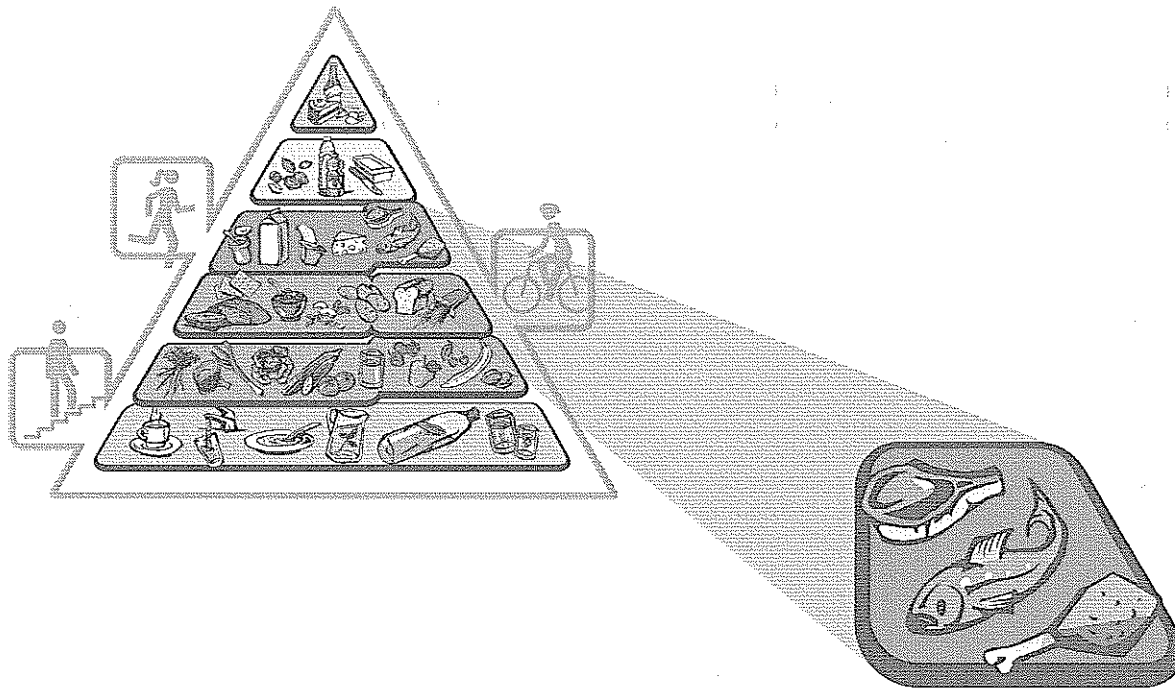
Volaille 9,7 kg/année = 27 g/jour

Veau 3,3 kg/année = 9 g/jour

SOURCE: CINQUIÈME RAPPORT SUR LA NUTRITION EN SUISSE, OFSP, 2005

\* correspond à un demi-œuf par jour





## A savoir

### Composition nutritionnelle de divers aliments du groupe «viande, poisson, œufs» (indications par 100 g)

	Energie (kcal)	Graisse (g)	Protéines (g)	Fer (mg)	Vitamine A (µg)	Vitamine B <sub>12</sub> (µg)
Veau, noix crue (escalope)	103	1,6	22,2	2,3	1	1,1
Bœuf, coin cru (tranche)	111	2,3	22,6	2,2	10	2,2
Porc, noix crue (tranche)	115	2,7	22,6	1,7	8	1,0
Foie de bœuf	138	3,9	20,4	7,0	15300	65,0
Saucisse de veau	252	21,8	12,5	1,3	1	0,7
Blanc de poulet, cru (sans peau)	105	1,2	23,1	0,4	46	0,4
Truite, crue	108	3,3	19,5	1,0	22	6,4
Flet, cru	72	0,7	16,5	0,3	2	1,0
Saumon, cru (élevage)	200	13,4	19,9	0,4	11	6,9
Œuf	146	10,5	12,5	1,8	200	1,6
Tofu	78	4,8	8,1	5,4	0	0
Escalope de quorn, nature	86	2,0	13,0			

SOURCE: TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE SUISSE, SSN, 2005/SOURCE VALEURS NUTRITIVES DU QUORN: WWW.CORNATUR.CH/FR/QUORN/INDEX\_MAIN.HTM