



Berne, avril 2007

---

## Recommandations pour une alimentation équilibrée

---

### Introduction:

Une alimentation saine et variée a une grande influence sur notre santé. Dans les pays industrialisés, on estime que plus d'un tiers des dépenses totales du système de santé sont consacrées à des maladies liées à l'alimentation : le surpoids, le diabète, l'hyperlipidémie, l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires qui en découlent ainsi que le cancer. Outre les facteurs de risque tels qu'un apport trop élevé de calories et une consommation excessive de graisses et de sucre, les recherches dans ce domaine montrent le rôle bénéfique pour la santé des métabolites secondaires végétaux ou d'une consommation accrue de fruits et de légumes.

Les principes de base d'une alimentation saine, publiés en 1995 par la Commission fédérale de l'alimentation, ont été révisés dans la présente notice d'information de l'Office fédéral de la santé publique sur la base de la pyramide alimentaire de la Société suisse de nutrition.

<http://www.sge-ssn.ch>

### Règle de base: varier la nourriture et faire de l'exercice

Varié le choix des aliments et la composition des menus est le moyen le plus sûr de couvrir les principaux besoins nutritionnels (glucides, protéines, graisses, vitamines et sels minéraux). La règle d'or est de « manger un peu de tout, sans interdits ». De plus, il est recommandé de répartir l'apport calorique journalier sur trois à six repas par jour.

Faire de l'exercice physique bon pour la santé pendant une demi-heure par jour au minimum sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne (respiration renforcée) est recommandé. Cela améliore l'état de santé général, augmente la dépense énergétique et diminue ainsi le risque de surpoids. Pour de plus amples informations sur l'exercice physique consulter le site [http://www.hepa.ch/Publikationen/Recomm\\_adultes\\_0407\\_hepa.pdf](http://www.hepa.ch/Publikationen/Recomm_adultes_0407_hepa.pdf).

### Boissons – en abondance tout au long de la journée

Il est recommandé de boire de 1 à 2 litres de liquide par jour. Rien ne désaltère mieux que l'eau et les boissons non sucrées. L'eau du robinet est en Suisse d'une qualité qui n'a rien à envier à l'eau minérale. Les boissons alcoolisées – à consommer de préférence durant les repas – et les boissons contenant de la caféine ne devraient être consommées qu'en petites quantités.

### Fruits et légumes – 5 par jour de couleurs variées

Les fruits, les légumes frais et les salades sont très importants du fait de leur teneur en vitamines, en sels minéraux et en métabolites secondaires végétaux. Il faut donc consommer chaque jour au moins trois portions de légumes, dont une de crudités, et deux portions de fruits. En choisissant des légumes de différentes couleurs (p.ex. poivrons jaunes, carottes, céleri-rave, fenouil, tomates, aubergines, etc.), on fournit à l'organisme toute une gamme de métabolites secondaires végétaux.

---

#### Pour de plus amples informations

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Division Sécurité alimentaire  
téléphone +41 31 322 95 86, [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## **Des produits complets, des légumes secs, des céréales ou des pommes de terre à chaque repas**

Les aliments riches en amidon ont et doivent garder la priorité dans notre alimentation. Il faut donc consommer à chaque repas principal du pain, des pâtes, des flocons de céréales, du riz, du maïs, des pommes de terre ou des légumineuses. Les aliments riches en fibres, c'est-à-dire les produits complets, conduisant plus rapidement à la satiété et stimulant le transit intestinal, doivent être consommés deux fois par jour au minimum.

## **Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs – une fois par jour suffit**

Il faut consommer chaque jour alternativement de la viande, du poisson, des œufs, du fromage et d'autres sources de protéines, comme le tofu ou le quorn. Du fait de sa teneur en graisses de haute valeur nutritive, le poisson devrait occuper une place de choix dans une alimentation saine et équilibrée. Nous conseillons 1 à 2 repas à base de poisson par semaine pour des raisons de santé.

Le lait et les produits laitiers doivent être consommés plusieurs fois par jour. Ils contiennent des nutriments indispensables, en particulier le calcium nécessaire à la formation des os. On choisira de préférence des produits laitiers semi-écrémés et des fromages maigres. Les eaux minérales sont une autre source de calcium.

## **Huiles, matières grasses et fruits oléagineux - tous les jours avec modération**

Les matières grasses et les huiles sont les aliments les plus énergétiques. Un excès de matières grasses favorise non seulement le surpoids mais aussi la survenue de maladies, comme l'artériosclérose (diminution du diamètre des artères). Attention aux graisses cachées dans la charcuterie, les saucisses, les fromages gras, les fritures, les sauces à la crème et les sucreries.

Les huiles d'origine végétale sont à préférer aux graisses animales. De plus, compte tenu de leur composition en acides gras bénéfiques, on recommande de consommer tous les jours une poignée de noix ou d'amandes (20 – 30 g). Les aliments contenant principalement des graisses animales sont généralement riches en acides gras saturés et en cholestérol. Il ne faudrait donc en consommer que modérément. Pour de plus amples informations sur les matières grasses, consulter le site :

<http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00211/03529/03530/index.html?lang=fr>.

## **Sucreries, aliments à grignoter et boissons énergétiques : à consommer avec modération**

Ces aliments et boissons fournissent de l'énergie au corps sous forme de sucre, de graisse ou d'alcool. Une consommation fréquente risque de provoquer un apport d'énergie trop élevé et, par conséquent, du surpoids. Une consommation fréquente de sucre nuit également aux dents. Les sucreries et les boissons sucrées doivent donc être consommées avec modération. Le sel favorise l'hypertension chez les personnes qui y sont prédisposées. Il est cependant nécessaire, ne serait-ce que parce qu'il est généralement enrichi en iode et en fluor. L'iode empêche la formation de goitres et le fluor rend les dents plus résistantes aux caries. Dans le sel supplémenté en fluor et en iode (emballage vert), ces deux substances sont dosées de façon à ce que l'apport soit suffisant, même en cas de faible consommation de sel. Un rapport d'expert sur la consommation de sel et l'hypertension est publié sur le lien suivant :

<http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00211/03529/03534/index.html?lang=fr>.

## **Cuisiner en respectant les règles d'hygiène et en préservant les qualités nutritionnelles des aliments**

Les produits rapidement périssables doivent être utilisés le plus frais possible. La cuisson à l'étuvée ou dans peu d'eau avec un temps de cuisson court préserve beaucoup de nutriments précieux. Lors de la préparation des mets, une attention particulière sera portée à l'hygiène. Les infections d'origine alimentaire constituent, en Suisse, le risque alimentaire n°2, que l'on peut aisément prévenir grâce à un entreposage correct et à une propreté irréprochable. Pour en savoir plus sur les règles de base, consulter le lien suivant :

<http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00171/00464/index.html?lang=fr>.

---

### **Pour de plus amples informations**

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Division Sécurité alimentaire  
téléphone +41 31 322 95 86, [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## **Prenez plaisir à manger mais quittez la table avant satiété!**

Les aliments sont aussi une source de plaisir ! Un vieil adage veut que l'on quitte la table avant satiété. Dans les pays occidentaux, la suralimentation constitue le risque alimentaire n°1!

### **Informations complémentaires**

Office fédéral de la santé publique, unité de direction Protection des consommateurs, division Sécurité alimentaire

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Tél. 031 322 95 86

### **Pour en savoir plus**

<http://www.sge-ssn.ch>

<http://www.ernaehrungs-forum.com/>

<http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home.html>

<http://www.gesundheitsfoerderung.ch/fr/default.asp>

<http://www.hepa.ch/francais/index.php?p-id2>

<http://www.5amtag.ch/home.php?sprache=fr&id=0>