



Compte rendu de la consultation des experts/organisations externes à l'administration fédérale et des offices fédéraux sur la mise à jour des recommandations nutritionnelles suisses



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Février 2025

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des
affaires vétérinaires OSAV

ernaehrung@blv.admin.ch

Table des matières

Abréviations	3
1. Introduction	4
2. Procédure de consultation	4
3. Compte rendu de la consultation des experts/organisations externes à l'administration fédérale et des offices fédéraux	6
3.1. La nouvelle classification des groupes alimentaires est-elle appropriée ?	6
3.2. Les nouveaux noms des groupes alimentaires sont-ils appropriés ? Souhaiteriez-vous faire d'autres propositions ?	8
3.3. Les boissons alcoolisées ne sont plus mentionnées dans le titre. Est-ce que la recommandation sur la consommation d'alcool devrait-elle quand même être donnée ? Si oui, comment ?.....	10
3.4. Avez-vous des commentaires spécifiques sur les nouveaux groupes alimentaires (aliments inclus dans les groupes, recommandations de consommation) ? (<i>Soutenu par de la littérature scientifique</i>)	11
3.4.1. Groupe « <i>Boissons</i> ».....	11
3.4.2. Groupe « <i>Fruits et légumes</i> ».....	13
3.4.3. Groupe « <i>Produits céréaliers et pommes de terre</i> »	14
3.4.4. Groupe « <i>Légumineuses, œufs, viande et autres</i> »	15
3.4.5. Groupe « <i>Produits laitiers</i> ».....	18
3.4.6. Groupe « <i>Graines et fruits oléagineux</i> ».....	19
3.4.7. Groupe « <i>Huiles et matières grasses</i> »	19
3.4.8. Groupe « <i>Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)</i> »	19
3.5. Les messages clés par groupe alimentaire vous semblent-ils appropriés ? Voudriez-vous en suggérer d'autres ?.....	20
3.5.1. « Boire 1 à 2 l/jour en privilégiant l'eau. »	20
3.5.2. « 5 fruits et légumes de saison. ».....	20
3.5.3. « Plus de céréales complètes dans votre assiette. »	20
3.5.4. « Varier les sources et privilégier les produits laitiers non sucrés. ».....	21
3.5.5. « Limiter la viande et augmenter les légumineuses : pour votre santé et l'environnement. »	21
3.5.6. « Chaque jour de l'huile : en petite quantité, mais de qualité. ».....	21
3.5.7. « 1 petite poignée par jour de fruits ou graines oléagineuses. ».....	22
3.5.8. « Le moins souvent possible et en petites portions. ».....	22
3.6. La durabilité est-elle suffisamment mise en avant dans les nouvelles recommandations ? Si non, quelle recommandation pouvez-vous faire ?.....	23
3.7. L'activité physique doit-elle être présente dans le graphisme de la pyramide ?.....	25
3.8. Autres thématiques non classées	25
ANNEXES	26
1. Questionnaire officiel sur l'actualisation des recommandations nutritionnelles suisses 2024	26
2. Offizieller Fragebogen zu Aktualisierung der Schweizer Ernährungsempfehlungen 2024...30	

Abréviations

AUT :	Aliments ultra-transformés
CFN :	Commission fédérale de la nutrition
CHUV :	Centre hospitalier universitaire vaudois
menuCH :	Enquête nationale sur l'alimentation pour les adultes 2014/2015
MNT :	Maladies non transmissibles
NAP :	Niveau d'activité physique
OFAG :	Office fédéral de l'agriculture
OFEV :	Office fédéral de l'environnement
OFSP :	Office fédéral de la santé publique
Opti-Suisse :	Modèle d'optimisation développé par MS-Nutrition pour l'actualisation des recommandations nutritionnelles suisses
OSAV :	Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires
SSNS :	Société suisse de nutrition du sport
SSN :	Société suisse de nutrition
UPB :	Unité de charge écologique
VNR :	Valeurs nutritionnelles de référence

1. Introduction

Les recommandations nutritionnelles ont été mises à jour en 2024 par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). Elles ont été rédigées sur la base d'un rapport du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) qui a coordonné les contributions d'experts issus de plusieurs universités suisses. Ce rapport synthétise les études montrant les liens entre certains groupes d'aliments et les maladies non transmissibles. Il contient également une partie sur l'impact environnemental des aliments.

Une fois ses recommandations rédigées sur la base de ce rapport, l'OSAV a consulté un panel d'experts et plusieurs institutions externes à l'administration fédérale qui disposent d'une expertise en matière de nutrition et/ou de santé publique et/ou d'environnement. Plusieurs offices fédéraux, ont également pu se prononcer sur ces recommandations (voir liste p.5). La consultation s'est tenue du 15 mars au 30 avril 2024.

Ce document regroupe les remarques récurrentes formulées durant cette période, les réponses adaptations des recommandations apportées par l'OSAV.

L'actualisation des recommandations, initiée en 2020, s'articule autour de six étapes décrites ci-après et détaillées dans le [journal de bord](#). La consultation écrite dont il est question ici correspond à la quatrième étape.

2. Procédure de consultation

La procédure de consultation s'est déroulée en quatre temps.

1. Création d'une liste d'experts à consulter :
 - a. Les critères pour le choix des experts ont été établis par l'OSAV et la Société Suisse de nutrition (SSN).
 - b. Le choix des experts s'est basé sur leurs connaissances et compétences notamment en nutrition, en santé publique et en environnement. Les entités fédérales et l'organe consultatif (CFN) ont été intégrés à la liste (voir liste ci-dessous).
2. Lancement de la procédure sur invitation :
 - a. Les invitations ont été transmises le 15 mars 2024 via un mailing. Le délai de réponse a été fixé au 30 avril 2024. Les invités ont été priés de répondre à 8 questions via un questionnaire prévu à cet effet (annexe) avec l'aide d'un argumentaire scientifique (disponible [ici](#)).
3. La récolte des données :
 - a. Les prises de position ont été récoltées, anonymisées (codes), puis regroupées.
4. Analyse des réponses et adaptation des recommandations :
 - a. Chaque question issue du questionnaire a été prise en considération. Tous les commentaires ont été condensés par question dans un document anonymisé, ce qui a permis de mettre en avant les thématiques récurrentes.
 - b. Toutes les réponses ont ensuite été discutées entre l'OSAV et la SSN, afin de définir quelles recommandations données par les experts seraient prises en compte dans la révision des recommandations nutritionnelles.
5. Rédaction des réponses :
 - a. Les thématiques récurrentes analysées ont été retranscrites de manière transparente ci-dessous.

Au total, 26 experts et institutions ont été sollicités pour la prise de position. Au final, 19 prises de position ont été retournées, soit plus de 200 commentaires.

Liste des experts/organisations externes à l'administration fédérale et des offices fédéraux ayant pris position sur les nouvelles recommandations

- Agroscope
- Association suisse des diététicien-ne-s (ASDD)
- Association suisse des diététicien-ne-s - groupe spécialisé végétarien
- Berner Fachhochschule (BFH)
- Commission fédérale de la nutrition (CFN)
- Fédération romande des consommateurs (FRC)
- Fondation pour la protection des consommateurs (Stiftung für Konsumentenschutz)
- Haute école de santé de Genève – Filière nutrition et diététique (HEdS)
- Office fédéral de l'agriculture (OFAG)
- Office fédéral de l'environnement (OFEV)
- Office fédéral de la santé publique (OFSP)
- Office fédéral du sport (OFSP)
- Promotion Santé Suisse
- RADIX Fondation suisse pour la santé
- Société Suisse de Nutrition (SSN)
- Société Suisse de Nutrition du Sport (SSNS)

3. Compte rendu de la consultation des experts/organisations externes à l'administration fédérale et des offices fédéraux

Le document synthétise les commentaires issus du questionnaire officiel (annexe I). Comme mentionné plus haut, pour répondre au questionnaire officiel, les participants ont reçu un argumentaire scientifique (disponible [ici](#)). Certains experts ont annoté ce document et par souci de transparence, les commentaires inscrits ont aussi été intégrés dans le compte rendu ci-dessous.

3.1. La nouvelle classification des groupes alimentaires est-elle appropriée ?

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
1,2,5,6,7,8,13,15, 16	La classification est reconnue comme appropriée.	<p>L'OSAV a choisi de maintenir la proposition initiale qui comprenait une classification avec une pyramide alimentaire à 6 étages et 8 groupes alimentaires.</p> <p>Certains noms initialement proposés ont subi quelques modifications afin de faciliter la compréhension ou pour une question d'harmonisation.</p> <p>Les noms officiels des groupes sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Boissons</i> • <i>Fruits et légumes</i> • <i>Produits céréaliers et pommes de terre</i> • <i>Produits laitiers</i> • <i>Légumineuses, œufs, viande et autres</i> • <i>Graines et fruits oléagineux</i> • <i>Huiles et matières grasses</i> • <i>Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)</i>
10	Les produits laitiers ne devraient pas être séparés des protéines en lien avec leur rôle de fournisseur de protéines.	En 2011, les deux groupes « <i>viande, poissons, œufs et tofu</i> » et « <i>lait et produits laitiers</i> » étaient couplés. Ce regroupement rendait la communication des

		<p>recommandations difficile. En effet, chacun des groupes avait une fréquence de consommations différente (1x/jour pour le groupe « viande, poissons, œufs et tofu » et 3x/jour « lait et produits laitiers »). Les produits laitiers jouent également un double rôle d'apport : protéines et calcium. La séparation des produits laitiers permet de donner la priorité quant à son rôle de pourvoyeur majeur de calcium. Cette division est aussi soutenue par les parties prenantes présentes aux focus groups qui soulignent que cela permet une « meilleure visibilité » du groupe et « plus de clarté sur le rôle nutritionnel ».</p> <p>L'OSAV a donc choisi de maintenir la séparation afin de faciliter la communication sur chacun des groupes (rôles et fréquence de consommation).</p>
10,12	Les légumineuses ne devraient pas être intégrées dans le groupe des protéines.	<p>L'OSAV a choisi de placer les légumineuses dans le groupe « Légumineuses, œufs, viandes et autres », car ce sont de bons fournisseurs de protéines, même s'ils n'offrent pas un profil optimal de tous les acides aminés essentiels. Les acides aminés limitants peuvent être facilement complétés sur la journée ou la semaine avec d'autres aliments (produits laitiers, protéines animales, céréales). cf. argumentaire chapitre « légumineuses, œufs, viandes et autres »</p>
18, 6	Les aliments ultra-transformés (AUT) doivent être un groupe transversal. La définition n'est pas claire.	<p>Les AUT ne constituent pas un groupe à eux seuls. Une recommandation générale est donnée afin de mettre en garde contre une consommation excessive. En effet, les preuves scientifiques montrent une tendance négative de ces aliments sur la santé et les maladies non transmissibles. cf. argumentaire chapitre « Aliments ultra-transformés »</p> <p>L'OSAV transmet un message simplifié : « Il est préférable de choisir, autant que possible, les aliments qui ne sont pas ou peu transformés, comme les légumes, les fruits, le pain ou le yogourt nature. Les aliments ultra-transformés comme la charcuterie, les plats préparés et les sucreries se distinguent souvent par une longue liste d'ingrédients et une forte teneur en énergie, en acides gras saturés, en sel, en sucre et en additifs, mais ne contiennent que peu de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires ».</p>

3.2. Les nouveaux noms des groupes alimentaires sont-ils appropriés ? Souhaiteriez-vous faire d'autres propositions ?

Les noms des groupes proposés par l'OSAV et la SSN étaient :

- « *Boissons* », « *Fruits et légumes* », « *Céréales et autres féculents* », « *Légumineuses, œufs, viande et autres* », « *Lait et produits laitiers* », « *Fruits et graines oléagineux* », « *Huiles et matières grasses ajoutées* », « *Non essentiel* »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
1,6,7,12,16	<p>« Non essentiel » : doit être modifié pour des raisons de compréhension ou parce qu'il ne correspond pas à des fonctions nutritionnelles.</p> <p>Proposition de modification par : « <i>aliments plaisirs</i> », « <i>Süssgetränke, Süßes und Salziges</i> ».</p>	<p>L'OSAV a opté pour que chaque nom de groupe alimentaire représente des aliments consommables, afin que les groupes soient rapidement compréhensibles par la population.</p> <p>Le nom a été modifié par :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « <i>Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)</i> » <p>L'ajout du mot optionnel souligne que les aliments de ce groupe ne sont pas fondamentaux aux besoins nutritionnels, même si on peut avoir du plaisir à les consommer.</p> <p>La proposition d'aliments plaisir n'a pas été retenue, car ce ne sont pas les seuls aliments qui peuvent fournir un plaisir gustatif.</p>
11	<p>La pointe de la pyramide à un nom différent, ce qui est très appréciable.</p>	<p>Chaque nom de groupe alimentaire devant représenter des aliments consommables. Il a été choisi de modifier le nom en « <i>Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)</i> ».</p> <p>Le nom initialement proposé de « <i>non essentiel</i> » n'était pas compréhensible pour une majorité des interviewés.</p>
4	<p>Inverser légumes et fruits : la fréquence de consommation des légumes est plus haute que les fruits.</p>	<p>L'OSAV a choisi de maintenir le nom « <i>Fruits et légumes</i> » qui est bien connu dans la population. Il est également instauré dans diverses campagnes comme « <i>5 par jour</i> ».</p>

8, 16	Ne pas indiquer « ajouter » dans le groupe « <i>huiles et matières grasses</i> ».	L'OSAV a choisi de supprimer le mot « ajouter » qui prêtait à confusion.
8,11	Modifier le nom du groupe « <i>Fruits et graines oléagineux</i> » en « <i>Graines et fruits oléagineux</i> » (afin d'éviter des confusions avec les fruits du groupe « <i>Fruits et légumes</i> ») ou « <i>Nüsse, Kerne, Samen (evtl. noch Oliven und Avocado (als fettreiche Früchte)</i> ».	<p>L'OSAV a choisi d'inverser les noms afin d'éviter toute confusion avec le mot « fruit » qui se trouvait en premier : « <i>Graines et fruits oléagineux</i> ».</p> <p>En allemand, il a été choisi de maintenir « <i>Nüsse und Samen</i> ».</p> <p>Les olives et les avocats ont des impacts environnementaux élevés. Il a été choisi de ne pas les mettre en avant, c'est-à-dire de ne pas spécifiquement les nommer dans le nom du groupe.</p>
17	Modifier le nom du groupe « <i>lait et produits laitiers</i> » par « <i>lait de vache et produits laitiers dérivés du lait de vache</i> ».	<p>L'OSAV a choisi de raccourcir le nom du groupe en « <i>Produits laitiers</i> » afin de faciliter la communication.</p> <p>Les produits du groupe représentent les laits issus des animaux. Les boissons végétales ne font pas partie des recommandations.</p> <p>cf. argumentaire chapitre « produits laitiers »</p>
13, 15	Modifier le nom du groupe « <i>légumineuses, œufs, viandes...</i> » par : « <i>légumineuses, œufs, viandes, poissons, alternatives végétales</i> » ou « <i>Proteinlieferanten</i> ». Les « ... » portent à confusion.	<p>L'OSAV a choisi de modifier le nom en « <i>Légumineuses, œufs, viandes et autres</i> ».</p> <p>Chaque nom de groupe alimentaire devant représenter des aliments consommables, les propositions comme « sources de protéines » ne correspondaient pas.</p> <p>Tous les aliments ne sont pas cités dans le nom pour des questions de longueur (axe de communication). Le nom du groupe se termine par « <i>et autres</i> » afin de souligner que d'autres aliments sont présents dans ce groupe.</p>

3.3. Les boissons alcoolisées ne sont plus mentionnées dans le titre. Est-ce que la recommandation sur la consommation d'alcool devrait-elle quand même être donnée ? Si oui, comment ?

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
1,2,3,5,6, 8, 11,12,13, 16, 18	L'alcool ne doit plus apparaître dans le titre.	Le nom a été modifié et ne contient plus le mot alcool : « <i>Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)</i> ».
1,2,3,5,6, 8, 11,12,13, 16	L'alcool doit avoir une recommandation spécifique dans les feuilles d'informations.	Les recommandations et la limite de consommation établie par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) sont présentes dans les feuilles d'informations. cf. : feuilles d'informations
15	Les recommandations doivent être séparées de la pyramide alimentaire.	L'alcool n'apparaît ni dans le nom du groupe ni dans le visuel de la nouvelle pyramide. Les boissons alcoolisées ne devraient pas être consommées quotidiennement pour répondre à une alimentation équilibrée et protectrice de la santé. L'OSAV ne donne que des informations issues de l'OFSP dans les feuilles d'informations. cf. : feuilles d'informations

3.4. Avez-vous des commentaires spécifiques sur les nouveaux groupes alimentaires (aliments inclus dans les groupes, recommandations de consommation) ? (Soutenu par de la littérature scientifique)

3.4.1. Groupe « Boissons »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
8	<p>Ajouter des informations concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'eau du robinet est préférable à l'eau minérale en bouteille. • La consommation de café et d'eau en bouteille ont un impact sur l'environnement. • À quantité égale, l'impact environnemental du thé est moins important que celui du café. 	<p>Les feuilles d'informations contiennent les recommandations détaillées ainsi que des informations supplémentaires concernant la santé et l'environnement. Les thématiques concernant l'eau en bouteille et l'impact du thé et du café sur l'environnement y sont traitées.</p> <p>cf. : feuilles d'informations</p>
10, 12	<p>Les minéraux dans les eaux du robinet devraient être mieux abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filtre à eau dans les ménages : réduction de la teneur en minéraux de l'eau du robinet. • Teneur en minéraux de l'eau du robinet. • Les minéraux (eaux minérales) peuvent varier énormément, de sorte qu'ils peuvent contribuer de manière tout à fait négligeable à l'apport nutritionnel. (par exemple la teneur en calcium des eaux peut considérablement varier selon la source). 	<p>Les recommandations s'adressant à toute la population ; il est important que les messages soient compréhensibles par tous. C'est pourquoi les différents teneurs en minéraux des eaux minérales ne sont pas toutes présentées en détail. Des informations plus spécifiques à propos des eaux minérales sont disponibles auprès de notre partenaire, la SSN.</p> <p>Les teneurs moyennes en minéraux issues des valeurs nutritives suisses ont été utilisées pour l'élaboration des recommandations nutritionnelles de la population suisse (Home - The Swiss Food Composition Database (valeursnutritives.ch)).</p> <p>Les questions concernant les filtres à eau sont trop spécifiques et ne font pas partie des recommandations générales.</p>
15, 19	<p>Il devrait être clairement indiqué que les boissons zéro/light/sans calories/sans sucre (contenant des édulcorants non nutritifs) ne sont en aucun cas une</p>	<p>Les boissons zéro/light/sans calories/sans sucre sont placées à l'étage supérieur de la pyramide. L'OSAV encourage la consommation d'eau ou de boissons ne contenant pas de sucres ou d'arômes sucrés.</p>

	alternative à l'eau. Ceci permet de limiter l'accoutumance au goût sucré.	cf. argumentaire chapitre « boissons sucrées, sucreries et snacks salés »
19	Le message en faveur de l'eau devrait être plus fort en mentionnant par exemple : « boissons non sucrées comme l'eau » ou « Eau du robinet, éventuellement complétée par des tisanes sans adjonction de sucres ou autres édulcorants... ».	Le message clé du groupe a été renforcé afin de promouvoir la consommation d'eau : « <i>Boire régulièrement. De préférence de l'eau</i> ».
10	Ajouter des informations concernant la qualité de l'eau potable et en bouteille (impureté potentielle dans l'eau du robinet).	<p>La thématique des contaminants dans l'eau n'est pas un sujet traité dans le cadre des recommandations nutritionnelles.</p> <p>Cependant, la qualité sanitaire de l'eau potable en Suisse est bonne. L'OSAV fixe les exigences légales pour que l'eau potable ne représente pas de danger pour la santé des consommateurs.</p> <p>Eau potable</p>

3.4.2. Groupe « Fruits et légumes »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
5	Différence entre jus de fruits et boissons avec jus de fruits pas claire.	<p>Les jus de fruits, tels que définis par la législation sur les denrées alimentaires, sont sans adjonction de sucres. Les jus de fruits peuvent donc remplacer occasionnellement (4x/semaine) une portion de fruits.</p> <p>Les boissons contenant du jus de fruits sont classées dans l'étage supérieur de la pyramide alimentaire, soit dans le groupe « <i>Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)</i> ». Les boissons contenant du jus de fruits, appelées boissons de table, sont additionnées de sucre et d'eau.</p>
8	Modifier les recommandations : « 5 fruits et légumes de saison par jour » ou « 4 fruits et légumes par jour ». Le fait de mentionner 4 fruits et légumes par jour rend la recommandation plus adaptée à la vie quotidienne (2 portions de légumes pour les repas principaux et 2 portions de fruits pour les collations).	L'OSAV a choisi de conserver la recommandation de 5 fruits et légumes par jour. Cette recommandation est connue du grand public, notamment par la campagne nationale « 5 par jour ».
9	Ne pas utiliser « local » dans les recommandations. Ceci est trop flou. Il est préférable de mettre en avant la saisonnalité, qui a un impact beaucoup plus important que la localité.	L'OSAV choisit de mettre en avant la saisonnalité en priorité, puisqu'elle a un impact majoritaire avantageux sur la charge environnementale. Il est toutefois encouragé de consommer des produits de saisons cultivés proches de chez soi.

3.4.3. Groupe « Produits céréaliers et pommes de terre »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
5	Harmonisation des poids crus ou cuits.	<p>L'OSAV donne des recommandations en poids cru. Les poids cuits varient entre les différents types de produits et la durée de la cuisson, ce qui rend une communication correcte difficile. Cependant, des informations complémentaires sont disponibles dans les feuilles d'informations afin d'aider le consommateur à confectionner son assiette.</p> <p>cf. : feuilles d'informations</p>
10	La recommandation en glucides est trop haute, il y a un risque santé en lien avec la stéatose hépatique ainsi qu'un apport calorique trop important.	<p>L'OSAV recommande une consommation de 3 à 4 portions de produits céréaliers et de pommes de terre par jour. Cette recommandation respecte les apports nutritionnels recommandés par la SSN et l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) et une couverture de 45 à 60% de l'apport énergétique total (AET) d'environ 2000 kcal.</p> <p>Nos recommandations respectent les limites des apports caloriques. En outre, la cause majeure de la stéatose hépatique est la consommation de sucres simples (saccharose) et d'alcool. Les produits céréaliers et les pommes de terre fournissent des sucres complexes.</p>

3.4.4. Groupe « Légumineuses, œufs, viande et autres »

3.4.4.1. Viande

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
2, 6	<p>La recommandation pour la viande rouge doit permettre une consommation supérieure à 1x/semaine en lien avec le contexte en Suisse (biodiversité et co-produit du lait).</p> <p>Il est suggéré de donner la recommandation suivante : 2-3x/semaine de la viande, dont maximum 2x/semaine de la viande rouge.</p>	<p>L'OSAV a choisi de donner une recommandation générale pour la viande, sans distinction entre la viande rouge ou de volaille « maximum 2-3x/semaine de la viande (volaille et produits transformés inclus) ». Il opte ainsi pour un message simple et facilement compréhensible (voir ci-après).</p> <p>Pour le lait et la viande, une allocation (c'est-à-dire une répartition) est effectuée - une partie de l'impact environnemental de la vache laitière est attribuée au lait, une autre partie à la viande produite (veau). Cela peut se faire selon différentes méthodes - généralement physiologiques (selon les besoins énergétiques de la vache pour la production de lait et la gestation) ou économiques (revenu du lait et de la viande). Dans les deux méthodes, la plus grande partie de l'impact environnemental de la vache laitière va au lait, la plus petite à la viande.</p>
3,11	Distinction plus forte entre viandes rouges et viandes transformées.	L'OSAV recommande une consommation totale de viande de maximum 2-3 fois/semaine de la viande (volaille et produits transformés inclus) en variant les types de viandes et les morceaux consommés au cours de la semaine (principe du nose-to-tail « du museau à la queue »).
5,11	Mettre en avant le « nose to tail ».	L'OSAV a pris en compte cette remarque. Il encourage la consommation de tous les morceaux de viande dans un objectif environnemental. Cependant, des produits comme la saucisse ou les charcuteries doivent être consommés modérément.
16	Opter pour un message simple.	L'OSAV a choisi de donner une recommandation générale pour la viande, sans distinction entre la viande rouge ou de volaille. L'objectif est un message clair et simple pour la population.

12	Mettre plus en avant les propriétés positives de la viande ainsi que les aspects positifs sur la santé psychique de la consommation de viande.	Les propriétés positives de la viande ont été pris en compte, notamment l'apport en vitamine B12). cf. argumentaire chapitre « légumineuses, œufs, viandes et autres ». Concernant les effets positifs de la consommation de viande sur la santé psychique, n'a pas été scientifiquement démontrée.
5	La biodisponibilité du fer des aliments protéiques doit être mieux expliquée.	cf. argumentaire chapitre « légumineuses, œufs, viandes et autres »

3.4.4.2. Poisson

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
6	Ne pas recommander la consommation de poisson en lien avec la couverture en oméga-3. Les besoins en oméga-3 peuvent être couverts par des suppléments d'algues.	Le poisson apporte des oméga-3 et sa consommation est associée à une baisse du risque de maladies cardio-vasculaires. La consommation de poisson reste donc recommandée pour des questions de prévention des MNT. cf. argumentaire chapitre « légumineuses, œufs, viandes et autres », section « poisson »
16	La nouvelle recommandation « 1 à 2 portions de poisson par semaine » est plus élevée que l'ancienne recommandation. Cela est discutable quant aux aspects de la durabilité. Les recommandations proposent-elles des alternatives durables pour réduire la consommation de poisson ?	La recommandation de 2011 était de 1 à 2 portions /semaine de poisson et elle est restée identique. L'OSAV encourage les consommateurs à consommer des poissons issus d'une agriculture durable et de limiter les espèces menacées par la surpêche. cf. : feuilles d'informations

3.4.4.3. Oeufs

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
1	Pourquoi la recommandation en oeufs est-elle si large : de 1 oeuf/semaine à 7 oeufs/semaine	<p>En termes de bénéfice ou de risque pour la santé, les conclusions des études concernant la quantité minimale d'oeufs à consommer sont très hétérogènes : la quantité optimale recommandée varie de 1 oeuf par jour à 1 oeuf par semaine. La consommation maximale est d'un oeuf par jour, soit 7 oeufs par semaine (y compris les oeufs dans les préparations).</p> <p>cf. argumentaire chapitre « légumineuses, oeufs, viandes et autres », section « oeufs »</p>

3.4.4.4. Légumineuses

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
1,6	<p>Augmenter les recommandations en légumineuses en proposant plus qu'une portion/semaine.</p> <p>Suivre la recommandation santé de 5x/semaine.</p>	<p>Une recommandation accessible de « minimum 1x/semaine » a été choisie, l'objectif étant d'encourager la consommation de légumineuses. Si les Suisses consomment 1x/semaine des légumineuses, cela représentera une augmentation de 80 % de la consommation actuelle.</p> <p>Les légumineuses peuvent aussi être consommées sous forme de féculents. Il est ainsi possible de consommer une portion supplémentaire sous forme de féculent.</p>

3.4.4.5. Tofu

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
9,15,3, 12	Les substituts de viandes ne doivent pas être mentionnés, car ils sont souvent ultra-transformés et leurs impacts sur la santé sont peu connus en proposant plus qu'une portion/semaine.	Les aliments ultra-transformés ont une recommandation spécifique. cf. : feuilles d'informations cf. : argumentaire chapitre « aliments ultra-transformés »

3.4.5. Groupe « Produits laitiers »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
6	Les produits alternatifs végétaux aux produits laitiers ne doivent pas être mentionnés.	Les produits alternatifs aux produits laitiers ne font pas partie des recommandations nutritionnelles de 2024. Ils ne sont actuellement pas jugés comme des équivalents permettant la couverture des besoins nutritionnels. cf. : argumentaire « chapitre produits laitiers »
8,9	Donner des alternatives non laitières pour la couverture en calcium.	Le calcium des produits laitiers étant, en moyenne, mieux absorbé, il a été choisi de ne pas transmettre d'autres sources de calcium que celle des produits laitiers. cf. : argumentaire « chapitre produits laitiers »
16	Supprimer le fromage frais des équivalences. Beaucoup ne contiennent pas suffisamment de protéines.	Le fromage frais contient une large palette de fromage dont la teneur en calcium et en protéines varie. C'est le cas pour de nombreux autres produits. Le fromage frais est donc inclus dans les nouvelles recommandations.

3.4.6. Groupe « Graines et fruits oléagineux »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
2	Quelle est la place des olives et des avocats dans la pyramide ?	Les olives et les avocats sont classés dans le groupe des graines et fruits oléagineux, mais n'ont pas de recommandations spécifiques. cf. : feuilles d'informations
12	L'étage des graines et fruits oléagineux devrait être placé en dessous de l'étage des huiles en lien avec leur recommandation et leurs effets santé et environnementaux positifs.	Il a été choisi de maintenir les deux groupes sur le même étage, puisque les deux groupes apportent des matières grasses.
3	Ajouter la spécification « non salée ».	La spécification « non salée » a été ajoutée dans les feuilles d'informations.

3.4.7. Groupe « Huiles et matières grasses »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
3	Donner des indications sur les types d'huiles et leur utilisation (ex. : cuisson).	Des informations supplémentaires sont présentées dans les feuilles d'informations. cf. : feuilles d'informations

3.4.8. Groupe « Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel) »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
1	Mettre 0 à 1 portion par jour.	L'OSAV a choisi la recommandation de 0 à 1 portion/jour afin de souligner le fait que ces produits sont à consommer occasionnellement.

3.5. Les messages clés par groupe alimentaire vous semblent-ils appropriés ? Voudriez-vous en suggérer d'autres ?

3.5.1. « Boire 1 à 2 l/jour en privilégiant l'eau. »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
-	Aucun commentaire	L'OSAV a modifié le message clé par « Boire régulièrement. De préférence de l'eau. » afin de s'aligner sur tous les autres messages : aucun ne contient de recommandations de consommation.

3.5.2. « 5 fruits et légumes de saison. »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
-	Aucun commentaire	L'OSAV a modifié le message clé par « De couleurs variées et de saison. » afin d'intégrer la notion de variabilité des couleurs, importantes pour la couverture des différentes substances protectrices.

3.5.3. « Plus de céréales complètes dans votre assiette. »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
1	Nouvelle proposition : « Plus de céréales complètes dans votre journée. ». Ne se limite pas à l'assiette, mais également aux goûters/collations (pain notamment).	Le message clé a été modifié par « <i>Privilégier les céréales complètes.</i> ». Ce message permet de couvrir toutes les prises alimentaires de la journée.

3.5.4. « Varier les sources et privilégier les produits laitiers non sucrés. »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
1	Nouvelle proposition : « Privilégier les produits laitiers non sucrés et varier les sources ». En indiquant « privilégier les sources en premier », on ne sait pas vraiment de quoi il s'agit sorti de son contexte.	Le message clé a été modifié par « De préférences non sucrées. ». Des phrases courtes ont été privilégiées. Cela ne résout pas la question du contexte, mais les messages clés sont toujours associés au groupe alimentaire. La communication a été développée dans ce sens.

3.5.5.« Limiter la viande et augmenter les légumineuses : pour votre santé et l'environnement. »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
1	Nouvelle proposition : « Limiter la consommation de viande et augmenter les légumineuses ».	Le message clé a été modifié par « Varier les sources. Régulièrement des légumineuses. ». Un message simple et court a été privilégié. Le message clé du groupe devait cibler l'objectif de ce groupe qui prône la diversité des sources et la consommation plus régulière de légumineuses.
2	Nouvelle proposition : « Moins de viande, de poisson et plus de légumineuses : pour votre santé et l'environnement ».	

3.5.6. « Chaque jour de l'huile : en petite quantité, mais de qualité. »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
-	Aucun commentaire	L'OSAV a modifié le message clé par « Privilégier les huiles végétales. » afin de faciliter la compréhension.

3.5.7. « 1 petite poignée par jour de fruits ou graines oléagineuses. »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
1	Nouvelle proposition : « 1 petite poignée par jour de graines et fruits oléagineux ». Permet d'avoir l'accord fruits oléagineux plutôt que graines oléagineuses.	L'OSAV a choisi d'inverser les noms dans le but de ne pas induire une mauvaise compréhension.

3.5.8.« Le moins souvent possible et en petites portions. »

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
1	Nouvelle proposition : « Produits salés et sucrés : le moins souvent possible et en petites portions ». Sorti de son contexte, on ne sait pas de quoi on parle.	L'OSAV a modifié le message clé par « En petite quantité. ». Cela ne résout pas la question du contexte, mais les messages clés sont toujours associés au groupe alimentaire. La communication a été développée dans ce sens.

3.6. La durabilité est-elle suffisamment mise en avant dans les nouvelles recommandations ? Si non, quelle recommandation pouvez-vous faire ?

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
9	Est-ce que les axes écologique, social, économique et en matière de santé sont vraiment tous pris en compte ?	<p>Pour la première fois, des données sur les aspects environnementaux ont été intégrées dans l'élaboration des nouvelles recommandations nutritionnelles en mesurant l'écobilan (écopoints) des aliments. Les écopoints mesurent les dommages environnementaux totaux en points de charge environnementale par quantité d'aliments. Cette mesure permet d'évaluer et de prendre en compte dans un score unique les émissions de gaz à effet de serre, l'utilisation des ressources naturelles et les déchets dans une analyse du cycle de vie des aliments. Toutes les données environnementales des aliments utilisées pour la mise à jour des recommandations peuvent être trouvées dans le rapport du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), qui a réalisé les calculs spécifiquement pour les aliments les plus consommés en Suisse.</p> <p>Pour les aspects de la santé, les données issues du rapport du CHUV sur les effets de l'alimentation sur les MNT et le surpoids/obésité ont été prises en compte. Les besoins nutritionnels de références ont également été pris en compte dans l'élaboration des recommandations.</p> <p>Concernant les aspects culturels, les habitudes de consommation en Suisse ont été intégrées dans l'élaboration des recommandations.</p> <p>L'axe économique est le point qui a été le moins utilisé dans l'élaboration directe des recommandations nutritionnelles. Des aspects d'équité et d'égalité des chances ont toutefois été intégrés lors de la rédaction des documents.</p>

	<p>Les données environnementales doivent être revues de manière générale et devraient être corrélées aux apports nutritionnels et non pas au 100g d'aliments.</p> <p>Le méthane est calculé avec la mauvaise métrique (GWP100 au lieu de GWP).</p>	<p>La méthodologie choisie concernant le calcul des données environnementales a été confiée à une équipe experte dans le domaine de l'environnement.</p> <p>cf. rapport CHUV</p>
9,13	Intégrer les aspects du gaspillage alimentaire.	Les aspects de gaspillage alimentaire sont mentionnés dans les feuilles d'informations ainsi que dans l'argumentaire.
9	L'impact environnemental des serres chauffées doit être mis en avant.	<p>Le rôle des serres chauffées est mentionné dans l'argumentaire ainsi que dans les feuilles d'informations.</p> <p>cf. argumentaire chapitre « fruits et légumes »</p>
12	Différencier l'impact environnemental avec la taille des portions (3kg/an) pour les noix versus 60kg/an pour la viande.	Cet aspect a été pris en compte lors de la phase d'élaboration des recommandations.
12, 5	L'impact environnemental des graines et fruits oléagineux doit être mis en avant.	Les bases de données concernant l'impact environnemental des fruits oléagineux diffèrent. La portion recommandée étant minime, l'OSAV a choisi de mettre en avant ses propriétés bénéfiques sur la santé (par ex. acides gras polyinsaturés) plutôt que sur son impact environnemental.

3.7. L'activité physique doit-elle être présente dans le graphisme de la pyramide ?

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
4,5,7,8,16,18	Oui l'activité physique devrait être représentée, car elle constitue également un facteur important pour la prévention des MNT, entre autres.	L'effet de l'activité physique étant important sur le maintien d'une vie en bonne santé, il a été décidé de mettre en avant l'activité physique dans les feuilles d'informations. L'alimentation équilibrée et l'activité physique forment ensemble un pilier fondamental pour la prévention des MNT et une vie en bonne santé.
13	L'activité physique ne devrait pas être représentée, car il s'agit de recommandations nutritionnelles. Il ne faut pas mélanger tous les aspects.	

3.8. Autres thématiques non classées

Codes	Commentaires	Réponses OSAV
10	Les données de consommations suisses sont anciennes et ne correspondent plus à la réalité.	menuCH est la seule base de données officielles représentant les habitudes de consommations alimentaires.
	Le public cible n'est pas le bon et les apports nutritionnels trop haut.	Les recommandations nutritionnelles sont destinées à une population en santé et sont basées sur les valeurs nutritionnelles de référence suisses (VNR suisses).



ANNEXES

1. Questionnaire officiel sur l'actualisation des recommandations nutritionnelles suisses 2024

Notes : merci de noter vos sources lorsqu'un argument est cité. Il n'y a pas d'obligation à remplir tous les champs si ceux-ci ne sont pas dans votre champ de compétence.

Nom, prénom et organisation :

Date :

La nouvelle classification des groupes alimentaires est-elle appropriée ?

Les nouveaux noms des groupes alimentaires sont-ils appropriés ? Souhaiteriez-vous faire d'autres propositions ?

Boissons, fruits et légumes, céréales et autres féculents, « légumineuses, œufs, viandes... », Lait et produits laitiers, Fruits et graines oléagineux, Huiles et matières grasses ajoutées, non essentiels

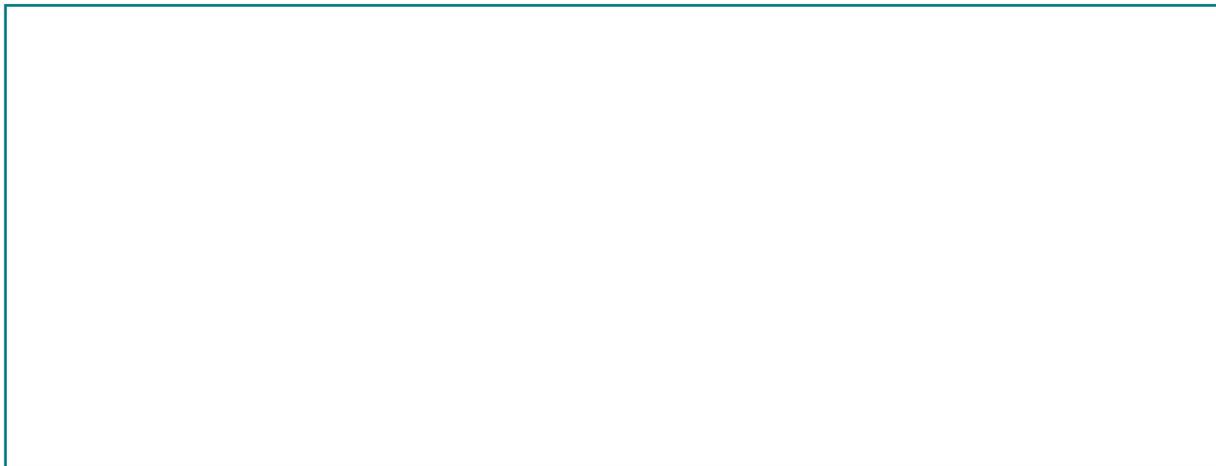
Les boissons alcoolisées ne sont plus mentionnées dans le titre du niveau supérieur. Est-ce que la recommandation sur la consommation d'alcool devrait-elle quand même être donnée ? Si oui, comment ?

Avez-vous des commentaires spécifiques sur les nouveaux groupes alimentaires (aliments inclus dans les groupes, recommandations de consommation) ? *(Soutenu par de la littérature scientifique)*

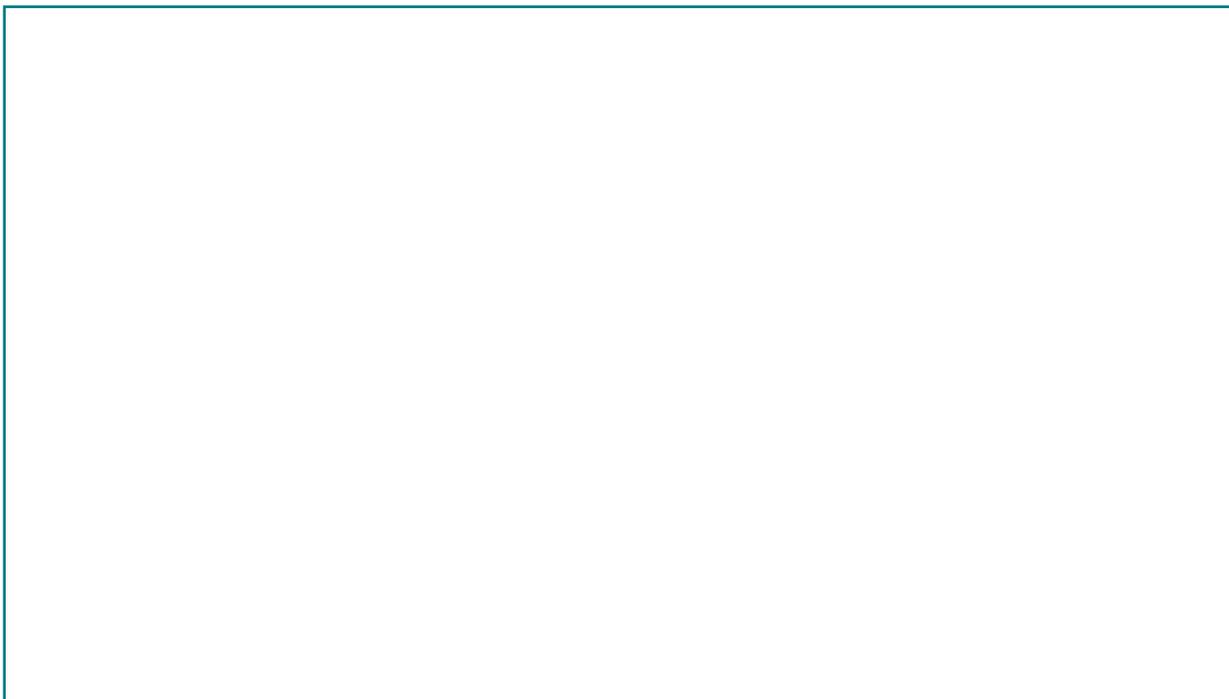
L'alcool doit-il rester dans les recommandations ?

Les messages clés par groupe alimentaire vous semblent-ils appropriés ? Voudriez-vous en suggérer d'autres ?

« Boire 1 à 2 l/jour en privilégiant l'eau », « 5 fruits et légumes de saison », « Plus de céréales complètes dans votre assiette », « Varier les sources et privilégier les produits laitiers non sucrés », « Limiter la viande et augmenter les légumineuses : pour votre santé et l'environnement », « Chaque jour de l'huile : en petite quantité, mais de qualité », « 1 petite poignée par jour de fruits ou graines oléagineux », « Le moins souvent possible et en petites portions »



La durabilité est-elle suffisamment mise en avant dans les nouvelles recommandations ? Si non, quelle recommandation pouvez-vous faire ?

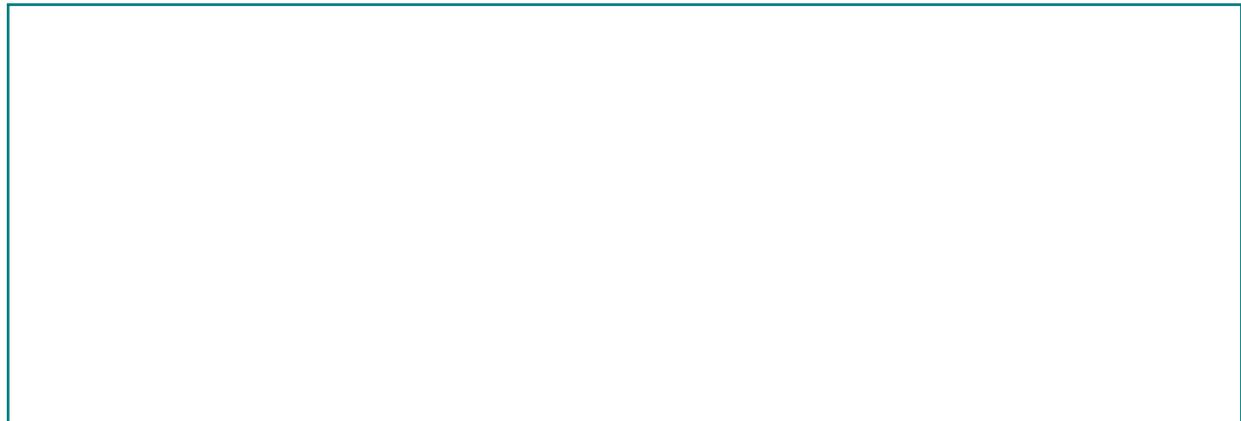


L'activité physique doit-elle être présente dans le graphisme de la pyramide ?

1.



Que souhaiteriez-vous voir ou ne pas voir apparaître sur le visuel de la pyramide (ex. : couleurs, type d'aliments...)



Autres commentaires/remarques/suggestions ?



2. Offizieller Fragebogen zu Aktualisierung der Schweizer Ernährungsempfehlungen 2024

Hinweis: Bitte geben Sie Ihre Quellen an, wenn Sie ein Argument anführen. Es besteht keine Verpflichtung, alle Felder auszufüllen, wenn sie nicht in Ihrem Zuständigkeitsbereich liegen.

Name, Vorname und Organisation:

Datum

Ist die neue Einteilung der Lebensmittelgruppen sinnvoll?

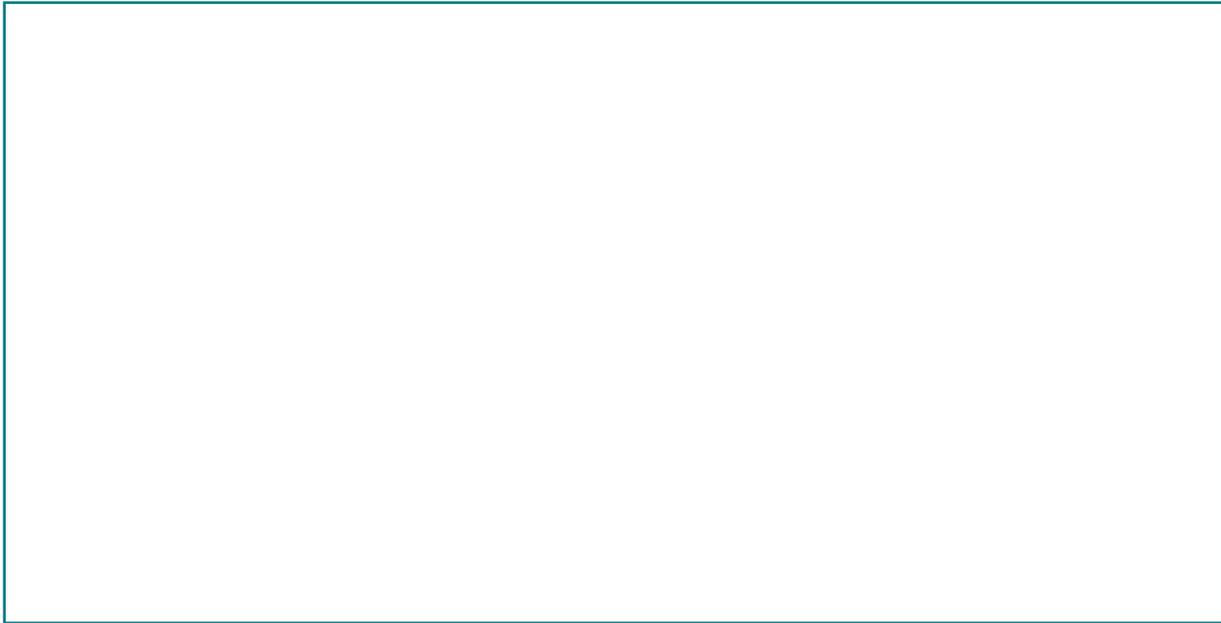
Sind die neuen Namen der Lebensmittelgruppen angemessen? Haben Sie andere Vorschläge und mit welcher Begründung? *Getränke, Früchte und Gemüse, Getreide- und andere Stärkeprodukte, Milch und Milchprodukte, «Hülsen-früchte, Eier, Fleisch... », Zugesezte Öle und Fette, Ölf Früchte und -saaten, Nicht-Essen-zielles (Süssge-tränke, Süsses und Salziges)*

Die alkoholischen Getränke werden im Titel der obersten Stufe nicht mehr erwähnt. Müsste die Empfehlung zum Alkoholkonsum trotzdem bereitgestellt werden? Wenn ja, wie ?

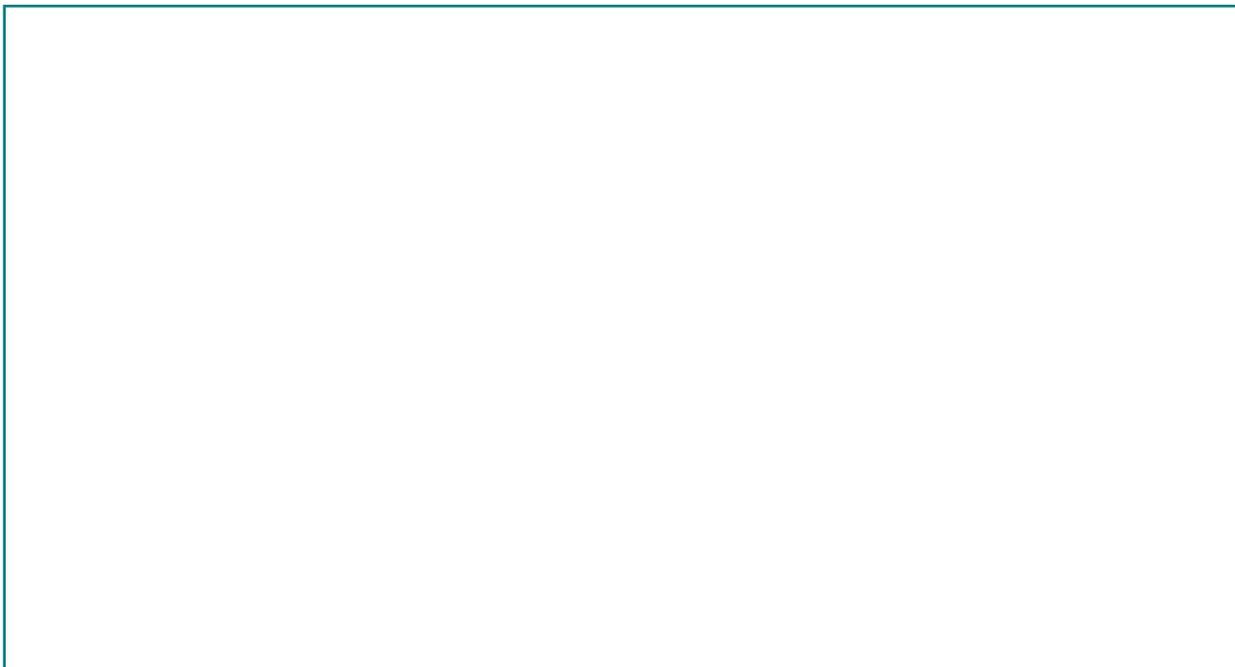
Haben Sie Anmerkungen zu den neuen Lebensmittelgruppen (in den Gruppen enthaltene Lebensmittel, Konsumempfehlungen)? *(belegt durch die wissenschaftliche Literatur)*

Erachten Sie die Kernbotschaften für die Lebensmittelgruppen als angemessen? Haben Sie andere Vorschläge?

«1–2 l/Tag trinken, vorzugsweise Wasser» «5 Portionen Gemüse und Früchte der Saison» «Mehr Vollkornprodukte auf den Teller» «Die Quellen abwechseln und ungesüsste Milchprodukte bevorzugen» «Weniger Fleisch und mehr Hülsenfrüchte: für Ihre Gesundheit und die Umwelt» «Jeden Tag wenig, aber qualitativ hochwertiges Öl» «1 kleine Handvoll Öfrüchte oder -saaten pro Tag» «So selten wie möglich und in kleinen Portionen»



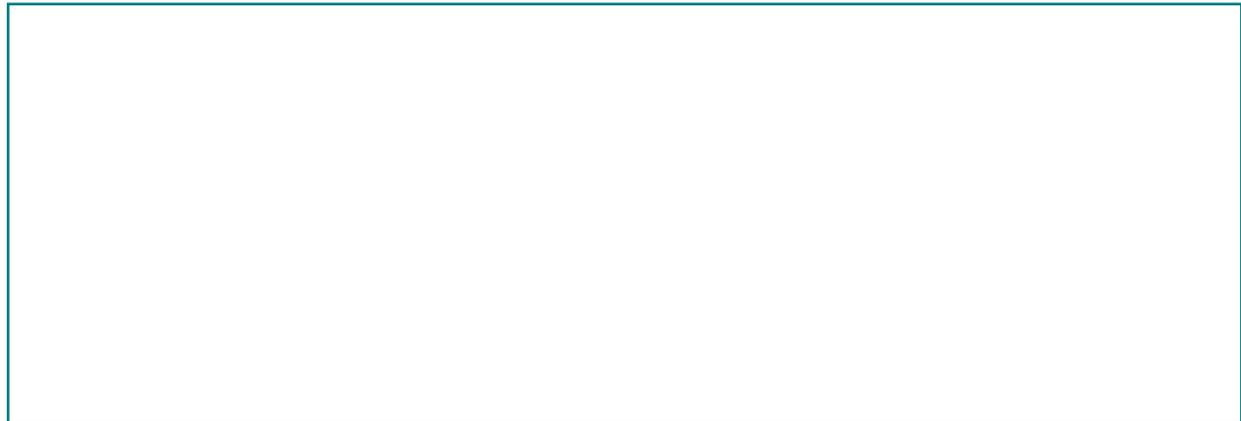
Wird die Nachhaltigkeit in den neuen Empfehlungen genügend hervorgehoben? Wenn nein, was würden Sie empfehlen?



Sollte die körperliche Aktivität in der grafischen Gestaltung der Pyramide ersichtlich sein?



Was sollte Ihrer Meinung nach im visuellen Teil der Pyramide dargestellt beziehungsweise nicht dargestellt werden (z. B. Farben, Lebensmittelart usw.)?



Weitere Kommentare / Anmerkungen / Vorschläge?

