FAQ – Recommandations nutritionnelles suisses : l'« assiette équilibrée »

Table des matières

1. Recommandations nutritionnelles suisses : de quoi s'agit-il ? 2
2. À qui s'adressent les recommandations nutritionnelles ? 2
3. Qu'est-ce que l'« assiette équilibrée » et pourquoi a-t-elle été remaniée ? 2
4. Quels sont les nouveautés de l'« assiette équilibrée » ? 2
5. D'« assiette optimale » à « assiette équilibrée » – pourquoi ce changement ? 2
6. Les aliments et les proportions ont-ils changé ? 3
7. Qu'est-ce que la formule « 2/5, 2/5, 1/5 » ? 3
8. Comment appliquer le principe de l'« assiette équilibrée » à un repas composé d'un plat unique ? 3
9. L'« assiette équilibrée » vaut-elle pour les personnes ayant des besoins nutritionnels particuliers ? 3
10. Pourquoi l'« assiette équilibrée » végétarienne contient-elle des produits animaux ? 3
11. Pourquoi l'assiette type avec viande contient du bœuf, alors que c'est du poulet qui est représenté sur la pyramide alimentaire ? 4
12. Pourquoi la Confédération lance-t-elle une campagne numérique sur l'alimentation ? 4
13. Qui est l'éditeur de l'« assiette équilibrée » ? 4

1. Recommandations nutritionnelles suisses : de quoi s'agit-il ?

Les recommandations nutritionnelles ont été mises à jour en 2024. Elles énoncent les principes généraux d'une alimentation équilibrée et contiennent des informations concrètes sur les aliments et les groupes d'aliments dans le but de promouvoir la santé et de prévenir les maladies non transmissibles (MNT) comme les maladies cardiovasculaires ou le diabète. Les recommandations sont fondées sur des données scientifiques et tiennent compte des enjeux de santé publique, des aspects de durabilité, des besoins nutritionnels et des influences socioculturelles. Elles sont régulièrement réexaminées et, si nécessaire, adaptées. Pour une meilleure compréhension, les recommandations sont représentées visuellement sous la forme de la pyramide alimentaire ou de l'assiette type, par exemple. La pyramide alimentaire a été mise à jour en 2024 et l'assiette type, désignée désormais sous le nom d'« assiette équilibrée », en 2025.

2. À qui s'adressent les recommandations nutritionnelles ?

Les recommandations nutritionnelles s'adressent aux personnes en bonne santé de 18 à 65 ans. Les enfants, les adolescents, les femmes enceintes et les personnes suivant des régimes alimentaires particuliers (végétariens, véganes ou sportifs, par ex.) ou présentant une pathologie, qui nécessitent des apports nutritionnels spécifiques, ne sont pas concernés. Pour avoir une alimentation saine et équilibrée qui réponde à leurs besoins, ces personnes doivent tenir compte de certains aspects particuliers.

3. Qu'est-ce que l'« assiette équilibrée » et pourquoi a-t-elle été remaniée ?

Cette assiette type doit aider la population à mieux comprendre les recommandations nutritionnelles suisses et à les mettre en œuvre. L'« assiette équilibrée » illustre de manière simple comment composer un repas principal – petit-déjeuner, repas de midi et repas du soir – sain et permet de visualiser les proportions recommandées selon les différents groupes d'aliments. Après la mise à jour de la pyramide alimentaire, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), la Société Suisse de nutrition SSN et Promotion Santé Suisse ont décidé, fin 2024, de moderniser ensemble l'assiette type. Ce projet avait été annoncé lors de la publication des nouvelles recommandations nutritionnelles en 2024.

4. Quels sont les nouveautés de l'« assiette équilibrée » ?

Tout comme la pyramide alimentaire, mise à jour en 2024, l'assiette équilibrée est désormais représentée en 3D et présente de façon illustrée l'alimentation variée prônée par les recommandations nutritionnelles. Un menu principal équilibré se compose d'au moins un légume ou un fruit, d'un aliment riche en amidon (par ex. pomme de terre ou produit céréalier) et d'un aliment riche en protéines (produit laitier, tofu, œuf, viande ou poisson). Il est représenté sous la forme d'une assiette contenant une grande variété d'aliments colorés, dans les proportions recommandées. Des exemples de recettes adaptées aux différents types d'alimentation montrent en outre à quoi peut ressembler un menu sain et équilibré. Cela permet de renforcer la prise de conscience générale concernant l'importance d'une alimentation équilibrée, quel que soit le mode de vie. Le nom même de l'assiette a été adapté.

5. D'« assiette optimale » à « assiette équilibrée » – pourquoi ce changement ?

La nouvelle assiette, intitulée auparavant « assiette optimale », s'appelle désormais « assiette équilibrée ». Deux réflexions sont à l'origine de ce changement : le choix du terme « équilibré » permet d'intégrer directement dans le nom les recommandations nutritionnelles suisses dont l'objectif est de promouvoir une alimentation saine et équilibrée. De plus, le nouveau nom se traduit mieux de façon similaire dans toutes les langues nationales et il est donc compris partout de la même manière.

6. Les aliments et les proportions ont-ils changé ?

Les aliments représentés sur l'« assiette équilibrée » correspondent à ceux qui figurent dans la pyramide alimentaire. La salade et les baies (fraises, myrtilles, framboises) ont été ajoutées. Ces dernières peuvent être consommées en complément ou à la place des légumes, par exemple au petit-déjeuner. Les proportions recommandées pour les différents groupes d'aliments s'inspirent de l'assiette type actuelle. En règle générale, il suffit d'appliquer la formule suivante : 2/5 de fruits et légumes, 2/5 de féculents et 1/5 de protéines. Pendant trois semaines, une campagne d'information sera menée en ligne pour diffuser cette formule.

7. Qu'est-ce que la formule « 2/5, 2/5, 1/5 » ?

Elle indique dans quelles proportions, en moyenne, chaque groupe d'aliments devrait être consommé pour qu'un repas soit équilibré, à savoir 2/5 de fruits et légumes, 2/5 d'aliments riches en amidon et 1/5 d'aliments riches en protéines. Ces proportions ne sont pas à prendre au pied de la lettre, car elles dépendent du type d'aliments composant le menu et des besoins individuels, mais elles donnent un ordre de grandeur valable pour la plupart des adultes.

8. Comment appliquer le principe de l'« assiette équilibrée » à un repas composé d'un plat unique ?

L'« assiette équilibrée » combine les trois groupes d'aliments : les fruits et légumes, les aliments riches en amidon et les aliments riches en protéines. Dans le cas d'un repas composé d'un plat unique comme la pizza, les lasagnes, la tarte aux légumes, la salade de riz, de pâtes et la salade composée, il convient de garder à l'esprit les proportions à respecter pour un repas équilibré et de déterminer dans quelles quantités chaque groupe d'aliments est utilisé dans la recette. Selon le cas, il est toujours possible de compléter le repas, en fonction des besoins, par une salade, une tranche de pain ou une portion de fromage par exemple.

9. L'« assiette équilibrée » vaut-elle pour les personnes ayant des besoins nutritionnels particuliers ?

La diversité des aliments présentée dans l'« assiette équilibrée » se base sur les recommandations nutritionnelles suisses, qui s'adressent aux adultes en bonne santé ayant une activité physique modérée. Certaines personnes ont toutefois des besoins énergétiques moins ou plus importants : dans ces cas, il peut être nécessaire d'adapter les proportions. Il en va de même lorsque l'on manque d'appétit ou que l'on a d'autres besoins particuliers.

10. Pourquoi l'« assiette équilibrée » végétarienne contient-elle des produits animaux ?

L'assiette symbolise la variété des aliments pouvant composer un repas et ainsi la liberté de choix du consommateur. La représentation de produits riches en protéines, tant d'origine animale que d'origine végétale, montre que l'assiette type prend en compte une grande variété d'aliments, sans imposer de régime alimentaire spécifique. Les personnes qui suivent un régime ovo-lacto-végétarien ou strictement végétarien peuvent remplacer les aliments d'origine animale par des alternatives appropriées. Pour avoir une alimentation saine et équilibrée qui réponde à leurs besoins spécifiques, ils doivent tenir compte d'aspects particuliers.

11. Pourquoi l'assiette type avec viande contient du bœuf, alors que c'est du poulet qui est représenté sur la pyramide alimentaire ?

Il s'agit d'une décision délibérée qui vise à illustrer la variété des produits carnés. La pyramide alimentaire et l'assiette équilibrée reproduisent toutes deux, de façon illustrée, les recommandations nutritionnelles pour chaque groupe d'aliments. Les deux illustrations montrent clairement qu'une consommation modérée de viande est recommandée, tout en indiquant les autres sources de protéines qui peuvent la remplacer, comme le poisson, les œufs, les produits laitiers ou des alternatives végétales. Le consommateur reste libre de ses choix.

12. Pourquoi la Confédération lance-t-elle une campagne numérique sur l'alimentation ?

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) a pour mission de promouvoir activement la santé et le bien-être de l'être humain et de l'animal. Le développement et la mise en œuvre de la Stratégie suisse de nutrition et la promotion d'une alimentation saine au moyen d'aliments sûrs en font partie. Pour atteindre ces objectifs, l'OSAV lance différents projets et élabore des mesures pour promouvoir la santé. Il fournit en outre à la population suisse des informations pertinentes de manière claire et transparente.

Une alimentation équilibrée est bénéfique pour la santé. La Confédération a pour objectif de diffuser les recommandations nutritionnelles, mises à jour en 2024, auprès du plus large public possible, afin de renforcer la prise de conscience concernant l'importance d'une alimentation équilibrée et, ce faisant, la promotion de la santé. La publication de l'« assiette équilibrée » marque le début d'une campagne numérique de trois semaines qui vise à faire connaître dans toute la Suisse les recommandations nutritionnelles ainsi que la formule à appliquer pour composer un repas sain et équilibré.

13. Qui est l'éditeur de l'« assiette équilibrée » ?

Elle est co-éditée par la SSN, la fondation Promotion Santé Suisse et l'OSAV. La nouvelle assiette type a été adaptée à la nouvelle identité visuelle de la pyramide alimentaire 2024 (éditeurs : SSN et OSAV). Elle représente un menu composé de viande et de légumes, afin de garantir que tout un chacun se sente concerné, quels que soient son régime alimentaire et ses besoins.