



## FAQ – Recommandations nutritionnelles suisses

### Table des matières

1.	Recommandations nutritionnelles suisses : de quoi s'agit-il ?	2
2.	À qui s'adressent les recommandations nutritionnelles ?	2
3.	Pourquoi les recommandations nutritionnelles suisses ont-elles été révisées ?	2
4.	Qu'est-ce qui a changé dans les nouvelles recommandations ?	2
5.	Pourquoi les jus de fruits n'apparaissent-ils plus dans la pyramide ?	3
6.	Pourquoi trouve-t-on encore des produits d'origine animale (viandes, poissons, œufs et lait) dans les nouvelles recommandations ?	3
8.	Pourquoi le lait apparaît-il encore dans la pyramide alimentaire alors qu'il existe des boissons végétales ou autres alternatives végétales ?	3
9.	Pourquoi le groupe « légumineuses, œufs, viande et autres » est-il séparé de celui des produits laitiers ?	3
10.	Est-ce que je peux consommer des légumineuses plus d'une fois par semaine ?	4
12.	Les fruits et légumes de saison sont à privilégier, mais qu'en est-il des produits locaux ?	4
13.	Est-il possible de concilier durabilité et consommation de poisson ?	4
O.		4
14.	Est-il prévu de formuler des recommandations pour différents groupes de personnes (par ex. enfants, adolescents, végétariens, véganes, etc.) ?	4
15.	Pourquoi recommande-t-on l'huile de colza en particulier ?	5
16.	Pourquoi les boissons édulcorées sont-elles dans la pointe de la pyramide ?	5
17.	Pourquoi trois tasses de café par jour ?	5
18.	Pourquoi le mot optionnel est-il utilisé pour le groupe des produits sucrés ?	5
19.	Pourquoi n'y a-t-il pas de recommandations plus précises pour les aliments ultra-transformés (AUT) ?	6
20.	Pourquoi avoir choisi une pyramide et pas une assiette ? Est-ce qu'une assiette optimale sera aussi publiée ?	6
21.	Comment la durabilité a-t-elle été prise en compte ?	6
22.	Lors de la mise à jour des recommandations, est-ce que l'on a plus pris en compte la santé ou l'environnement ?	6
23.	Pourquoi n'avoir pas suivi exactement les recommandations du <i>Planetary Health Diet</i> ?	7
24.	Quelle est la différence entre les recommandations nutritionnelles et les valeurs nutritionnelles de références ?	7
25.	Comment les recommandations nutritionnelles ont-elles été révisées ?	7
26.	Qu'est-ce qu'Opti-Suisse ? Quelles données ont permis l'optimisation de l'alimentation ?	8
27.	Quel est le lien entre les recommandations nutritionnelles suisses et la Stratégie suisse de nutrition ?	8
28.	Est-ce que les nouvelles recommandations couvrent les VNR ?	8



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

Les recommandations nutritionnelles suisses fournissent, sous la forme d'une pyramide alimentaire, des conseils et des principes spécifiques pour une alimentation équilibrée. Elles contiennent des informations sur les aliments et les groupes d'aliments afin de promouvoir la santé générale et de prévenir les maladies non transmissibles (MNT) telles que les maladies cardiovasculaires (MCV) ou le diabète. Les recommandations sont fondées sur des données scientifiques et répondent aux enjeux de santé publique, aux besoins nutritionnels et aux influences socioculturelles. Les recommandations évoluent et sont par conséquent régulièrement contrôlées et adaptées lorsque c'est nécessaire.

## 2. À qui s'adressent les recommandations nutritionnelles ?

Les recommandations nutritionnelles s'adressent à une population en bonne santé de 18 à 65 ans. Les enfants, les adolescents, les femmes enceintes et les personnes ayant un régime particulier (végétarisme, véganisme, sportifs) ou présentant une pathologie nécessitant des apports nutritionnels spécifiques ne sont pas pris en compte.

## 3. Pourquoi les recommandations nutritionnelles suisses ont-elles été révisées ?

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) a pour principale mission de promouvoir activement la santé et le bien-être de l'être humain et de l'animal. Le secteur Nutrition a notamment pour tâches d'élaborer et d'appliquer la Stratégie suisse de nutrition, et de promouvoir une alimentation saine avec des aliments sûrs. Pour atteindre ces objectifs, l'OSAV dirige différents projets et élabore des mesures en faveur de la promotion de la santé. Il transmet les informations utiles de manière transparente à la population suisse.

En 2017, l'OSAV a mandaté la Commission fédérale de la nutrition pour évaluer les preuves scientifiques (publiées entre 2012 et 2017) établissant un lien entre la consommation d'aliments appartenant des groupes spécifiques et le risque de développer des MNT. Le groupe de travail formé d'experts en nutrition a publié le rapport « [Réévaluation des connaissances scientifiques établissant un lien entre la consommation d'aliments appartenant à des groupes spécifiques et des MNT \(2020\) \(admin.ch\)](#) ». Il est arrivé à la conclusion que certaines recommandations nutritionnelles de 2011 devaient être révisées. De plus, les organisations internationales de santé, de nutrition et d'agriculture ont aussi souligné l'importance de prendre en compte l'impact environnemental du système alimentaire afin de promouvoir une alimentation saine et respectueuse de l'environnement. C'est pourquoi, en 2020, l'OSAV a démarré le projet de mise à jour des recommandations en intégrant les aspects de santé et de durabilité.

Afin de prendre en compte les aspects nutritionnels, sanitaires et environnementaux, l'OSAV a suivi la méthodologie proposée par l'EFSA pour sa mise à jour ([Food-Based Dietary Guidelines | EFSA europa.eu](#)) couplée à une modélisation statistique (voir point 26).

## 4. Qu'est-ce qui a changé dans les nouvelles recommandations ?

Les recommandations ont été développées sur la base des dernières publications scientifiques et correspondent à l'état actuel des connaissances.

C'est la première fois que les données de durabilité (voir question 21) sont prises en compte dans l'élaboration des recommandations nutritionnelles suisses. C'est aussi la première fois qu'une modélisation statistique est appliquée pour prendre en considération simultanément plusieurs dimensions pour l'élaboration de recommandations : valeurs nutritionnelles, minimisation des effets néfastes de l'alimentation sur la santé et l'environnement, habitudes de consommation.

Aucune modification fondamentale n'a été nécessaire, mais des adaptations mineures ont toutefois été apportées. Les nouvelles recommandations nutritionnelles suisses sont présentées sous la forme d'une nouvelle pyramide alimentaire en 3D. Si la diversité des aliments n'a pas beaucoup changé, certains groupes alimentaires sont davantage mis en avant, comme les aliments sources de protéines végétales, les produits à base de céréales complètes et les fruits et légumes saisonniers et régionaux. De nouveaux

groupes ont vu le jour et les produits laitiers sont désormais mentionnés séparément comme source de calcium. Les noix et les graines sont également séparées des huiles et des graisses. Les boissons sucrées, les sucreries et les snacks sont classés comme facultatifs et donc superflus dans l'alimentation quotidienne.

## **5. Pourquoi les jus de fruits n'apparaissent-ils plus dans la pyramide ?**

Les jus de fruits n'apportent pas les mêmes bénéfices que les fruits entiers. Premièrement, ils contiennent moins de fibres alimentaires et ont une charge glycémique plus importante. Deuxièmement, leur texture liquide ne permet pas d'atteindre un sentiment de satiété identique à celui d'un fruit entier, ce qui peut induire une consommation plus importante de calories.

Les jus de fruits ne sont donc plus représentés dans le visuel de la pyramide, mais peuvent occasionnellement remplacer une portion de fruit (max. 4 x/semaine).

## **6. Pourquoi trouve-t-on encore des produits d'origine animale (viandes, poissons, œufs et lait) dans les nouvelles recommandations ?**

Les aliments d'origine animale fournissent différents nutriments (les vitamines A, B2 et B12, le fer, le calcium, l'iode, le zinc et les protéines). Leur consommation facilite la couverture en nutriments, notamment en vitamine B12.

## **7. Les légumineuses ou le tofu sont parfois importés ; sont-ils vraiment plus durables que la viande et le poisson produits en Suisse ?**

L'impact environnemental mesuré pour la viande, le poisson, le tofu ou les légumineuses résulte en général de la production. Cependant, les impacts liés à la production de viande sont plus de 10 fois supérieurs à ceux liés à la production de légumineuses. Le transport, quant à lui, ne représente que 1 à 3 % de l'impact total (pour autant qu'il n'y ait pas de transport en avion). De ce fait, même en consommant un produit végétal importé, l'impact environnemental reste moins élevé que pour de la viande produite en Suisse par exemple.

## **8. Pourquoi le lait apparait-il encore dans la pyramide alimentaire alors qu'il existe des boissons végétales ou autres alternatives végétales ?**

Les boissons végétales ou les alternatives aux produits laitiers (yaourt et fromage) ont un profil nutritionnel souvent très différent de celui des aliments d'origine animale. Il est nécessaire de réaliser davantage d'études pour démontrer si ces produits peuvent contribuer à couvrir les besoins nutritionnels.

Si les alternatives aux produits laitier ou boissons végétales sont consommées régulièrement en raison d'allergies, d'intolérance ou par choix personnel, il est important de contrôler régulièrement que les besoins en nutriments sont couverts de façon adéquate.

## **9. Pourquoi le groupe « légumineuses, œufs, viande et autres » est-il séparé de celui des produits laitiers ?**

Les produits laitiers, bien que source de protéines, fournissent du calcium, ce qui n'est pas le cas de la viande. Séparer les deux groupes permet de communiquer plus facilement sur le rôle de chacun.

## **10. Est-ce que je peux consommer des légumineuses plus d'une fois par semaine ?**

Les légumineuses, comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots rouges, appartiennent au groupe « Légumineuses, œufs, viande et autres » en raison de leur forte teneur en protéines. Elles sont aussi très riches en amidon, de sorte qu'elles peuvent aussi remplacer les féculents.

Il est donc possible de consommer chaque semaine une à deux portions de légumineuses comme source de protéines, ainsi qu'une portion supplémentaire comme féculent. Les recommandations encouragent donc la population à consommer plus d'une portion par semaine.

## **11. Est-ce que la recommandation de consommer deux à trois produits laitiers par jour permet de couvrir les besoins en calcium ?**

Le lait et les produits laitiers sont les premiers fournisseurs de calcium. Les recommandations 2024 permettent de couvrir en moyenne 60 % des besoins en calcium avec les produits laitiers. Les 40 % restants sont couverts par d'autres groupes alimentaires comme certains légumes, le pain, les graines et fruits oléagineux ou encore les eaux minérales. La recommandation de consommer deux à trois produits laitiers par jour permet donc de couvrir les besoins en calcium.

Pour atteindre la recommandation, il faut donc consommer deux portions certains jours de la semaine et trois portions les autres jours.

## **12. Les fruits et légumes de saison sont à privilégier, mais qu'en est-il des produits locaux ?**

La saisonnalité et le lieu de production des fruits et des légumes se répercutent sur l'impact environnemental final du produit. Le transport contribue souvent moins à l'empreinte carbone que les émissions liées au mode de production (sauf pour le transport par avion). Par exemple, l'empreinte carbone d'une tomate cultivée localement, mais hors saison dans des serres chauffées est supérieure à celle d'une tomate cultivée en Italie en saison et transportée en camion vers la Suisse. Cela s'explique par le mode de production (sous serre) qui requiert beaucoup d'énergie. L'idéal est donc de choisir des fruits et légumes de saison et produits près de chez soi.

## **13. Est-il possible de concilier durabilité et consommation de poisson ?**

Oui, si l'on évite d'acheter des espèces de poissons fortement menacées ([Votre guide d'achat des poissons et fruits de mer: lesquels sont de source durable? \(wwf.ch\)](#)). Parmi les poissons de mer riches en graisse, préférez les espèces de petite taille (hareng, anchois, sardine, maquereau) aux plus gros poissons qui sont fortement surpêchés (par ex. les prédateurs comme le saumon ou le thon). Il convient de privilégier les poissons portant des labels (par ex. bio, ASC, MSC) ou provenant des eaux indigènes (les labels s'appliquent également aux poissons d'élevage). Il est également important de ne pas consommer trop souvent du poisson, soit entre une et deux fois par semaine au maximum.

## **14. Est-il prévu de formuler des recommandations pour différents groupes de personnes (par ex. enfants, adolescents, végétariens, véganes, etc.) ?**

Les recommandations nutritionnelles s'adressent aux adultes sans pathologie nécessitant des adaptations alimentaires (de 18 à 65 ans). Il est prévu de mettre progressivement à jour des recommandations nutritionnelles pour d'autres types d'alimentation (par ex. végétarisme) et aussi pour

d'autres groupes de population (par ex. enfants et adolescents). En attendant, tous les groupes de population en bonne santé peuvent s'appuyer sur les recommandations nutritionnelles pour choisir les aliments. Certaines informations destinées à des groupes cibles et concernant des régimes particuliers sont déjà disponibles :

[Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge \(bonappetitespetits.ch\)](http://bonappetitespetits.ch)

[Grossesse et allaitement \(admin.ch\)](http://admin.ch)

[Nourrissons et enfants en bas âge \(admin.ch\)](http://admin.ch)

[Seniors \(admin.ch\)](http://admin.ch)

[Alimentation durant l'enfance avec le disque alimentaire suisse \(sge-ssn.ch\)](http://sge-ssn.ch)

[Alimentation durant la grossesse, la période d'allaitement et la première année de vie \(sge-ssn.ch\)](http://sge-ssn.ch)

[Alimentation des séniors \(sge-ssn.ch\)](http://sge-ssn.ch)

[Végétariens et végétaliens \(admin.ch\)](http://admin.ch)

[Alimentation végétarienne \(sge-ssn.ch\)](http://sge-ssn.ch)

## **15. Pourquoi recommande-t-on l'huile de colza en particulier ?**

L'huile de colza est recommandée notamment en raison de sa faible teneur en acides gras saturés et de sa teneur intéressante en acides gras oméga-3. À cela s'ajoute un rapport bénéfique entre acides gras oméga-3 et oméga-6. De plus, cette huile est souvent produite en Suisse.

## **16. Pourquoi les boissons édulcorées sont-elles dans la pointe de la pyramide ?**

On trouve dans le commerce toute une série de boissons dites *light* ou zéro calorie. Dans ces boissons, le sucre est remplacé par des édulcorants qui apportent peu ou pas de calories. Pourtant, toutes les boissons *light* ne sont pas exemptes de calories ; elles peuvent apporter jusqu'à 20 kcal pour 100 ml. Certes, ces boissons sont nettement moins caloriques que les boissons sucrées, mais elles ne constituent pas pour autant une solution de remplacement adaptée. Leur consommation peut entretenir l'habitude au goût sucré et elles contiennent souvent des acides nocifs pour les dents. Une consommation trop importante de boissons sucrées avec des polyols (d'autres substituts du sucre) peut aussi provoquer des problèmes digestifs (ballonnements ou diarrhées). Il est préférable de privilégier les boissons non sucrées et principalement l'eau.

## **17. Pourquoi trois tasses de café par jour ?**

L'OSAV recommande de ne pas boire plus de trois tasses de café par jour. Cette recommandation résulte d'un consensus entre les conclusions de la littérature scientifique, les habitudes de consommation de la population suisse et les aspects environnementaux. Les informations prises en compte pour formuler cette recommandation sont les suivantes : la littérature scientifique indique qu'une consommation modérée de café (jusqu'à environ trois tasses par jour) peut avoir des effets bénéfiques sur la santé et contribuer à l'apport hydrique ; les données disponibles sur les habitudes de consommation révèlent que les Suisses consomment environ 250 ml de café par jour ; d'un point de vue environnemental, la consommation de café devrait être comprise entre zéro et six tasses par jour. La recommandation de trois tasses par jour tient donc compte de tous les aspects essentiels, tout en respectant la dose journalière maximale en caféine recommandée par l'EFSA.

## **18. Pourquoi le mot optionnel est-il utilisé pour le groupe des produits sucrés ?**

Le mot « optionnel » fait référence au rôle du groupe dans le cadre de la couverture des besoins nutritionnels. En effet, tous les éléments nutritifs apportés par ce groupe sont déjà couverts par les autres groupes alimentaires. C'est le seul groupe qui n'est pas indispensable à la couverture des besoins nutritionnels.

## **19. Pourquoi n'y a-t-il pas de recommandations plus précises pour les aliments ultra-transformés (AUT) ?**

Les preuves scientifiques montrent un effet négatif des AUT sur la santé et les MNT. Cependant, la définition de ces aliments ainsi que les méthodologies de comparaison entre les études sont très hétérogènes et il est donc difficile de les catégoriser de façon exacte. En l'absence de définition officielle et de valeurs limites relatives à la consommation, les consommateurs sont encouragés à privilégier autant que possible les aliments non transformés et peu transformés, comme les légumes, les fruits, le pain et les yogourts nature. Les aliments ultra-transformés tels que la charcuterie, les plats préparés et les sucreries sont souvent composés d'un grand nombre d'ingrédients et contiennent en général beaucoup d'énergie, d'acides gras saturés, de sel, de sucre et d'additifs, mais peu de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires. ((Étude BFH))

Le 1<sup>er</sup> janvier 2023, la Haute école spécialisée bernoise (BFH) a lancé un projet de recherche scientifique intitulé « *Relation entre la diversité alimentaire et les produits ultra-transformés sur la base d'enquêtes alimentaires et de données d'achat* ». Les résultats sont attendus pour fin 2024.

Les résultats permettront d'améliorer la connaissance du marché en Suisse (diversité des produits, qualité nutritionnelle et catégorisation précise des aliments). L'un des objectifs principaux est de mieux pouvoir définir les AUT selon leur composition et leur degré de transformation, afin de communiquer plus facilement avec la population à moyen terme.

## **20. Pourquoi avoir choisi une pyramide et pas une assiette ? Est-ce qu'une assiette optimale sera aussi publiée ?**

Selon une [enquête menée en 2017](#) par la Société suisse de nutrition (SSN) en 2017, la population suisse connaît et apprécie les recommandations présentées sous forme de pyramide. Cette pyramide porte le message principal et permet de transmettre des informations générales auprès de la population. Elle reprend les recommandations pour l'entier d'une journée, alors qu'une assiette présente l'équilibre d'un repas. Une nouvelle assiette optimale sera publiée en 2025.

### **Durabilité**

## **21. Comment la durabilité a-t-elle été prise en compte ?**

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.

## **22. Lors de la mise à jour des recommandations, est-ce que l'on a plus pris en compte la santé ou l'environnement ?**

La mise à jour des recommandations nutritionnelles avait pour objectif de présenter un régime alimentaire sain et durable. Les nouvelles recommandations sont scientifiquement fondées, promeuvent la santé, prennent en compte les aspects environnementaux, sociaux et économiques, et sont adaptées aux habitudes culturelles. Les aspects environnementaux ne représentent qu'une dimension dans les nouvelles recommandations nutritionnelles.

## 23. Pourquoi n'avoir pas suivi exactement les recommandations du *Planetary Health Diet* ?

Le *Planetary Health Diet* fournit une ligne directrice qui recommande les quantités d'aliments à consommer chaque jour afin de constituer un régime optimal pour la santé humaine et l'environnement. Cependant, ce sont des lignes directrices qui doivent être adaptées à chaque pays selon le contexte culturel. Il est également important de souligner que les recommandations du EAT-LANCET ne permettent pas de couvrir les valeurs nutritionnelles de référence (VNR) « [Estimated micronutrient shortfalls of the EAT-Lancet planetary health diet - PubMed \(nih.gov\)](#) » (Ty Beal et al., 2023).

Les nouvelles recommandations nutritionnelles Suisse s'orientent vers la promotion d'une alimentation plus végétale, en réduisant la place de la viande et de ses dérivés transformés dans le groupe alimentaire des sources de protéines. Elles encouragent aussi la consommation de fruits et légumes de saison et produits localement, ainsi que la consommation de céréales complètes et d'aliments peu transformés. Tous ces points rejoignent les différentes recommandations environnementales proposées par la commission *EAT-Lancet* ou encore par le Réseau de solutions pour le développement durable (SDSN)

### Méthodologie

## 24. Quelle est la différence entre les recommandations nutritionnelles et les valeurs nutritionnelles de références ?

Les VNR sont des repères quantitatifs concernant les apports nutritionnels ; elles sont calculées pour différents groupes de population selon des critères de santé définis. Elles fournissent aux professionnels des indications utiles sur la quantité d'énergie et de nutriments en théorie nécessaires pour assurer la croissance, le développement et la santé de l'organisme, tout en limitant les risques de carences, de surpoids et d'obésité ainsi que de MNT, comme les cancers ou les MCV. Les [VNR suisses](#) sont importantes pour la promotion de la santé, l'élaboration de règlements relatifs à l'étiquetage des denrées alimentaires et l'identification des populations dont les apports risquent d'être trop importants ou au contraire insuffisants.

Les recommandations nutritionnelles sont la traduction des VNR. Elles sont transmises sous la forme de quantités d'aliments par jour afin de permettre de couvrir les besoins nutritionnels d'une population cible. Les recommandations nutritionnelles sont illustrées par la pyramide alimentaire.

## 25. Comment les recommandations nutritionnelles ont-elles été révisées ?

Le travail de mise à jour des recommandations nutritionnelles a démarré en 2020 et s'est terminé en 2024. Cette mise à jour s'est faite en six étapes.

*L'étape 1 a consisté à récolter les nouvelles données scientifiques comprenant une analyse des liens entre alimentation et santé (MNT) ; une partie de ce travail a mis en évidence les liens entre les aliments fréquemment consommés en Suisse et leur empreinte écologique, de la production à la distribution en passant par le transport et la transformation. Toutes les données peuvent être retrouvées dans le rapport du CHUV ([Pyramide alimentaire suisse \(admin.ch\)](#))*

*L'étape 2 a consisté en une refonte de ces données scientifiques à l'aide d'un modèle statistique permettant de modéliser et d'optimiser les régimes alimentaires selon des critères choisis (par ex. : santé, environnement et habitude de consommation). Elle a servi de base pour le développement des recommandations.*

*Les étapes 3 et 4 ont consisté en des consultations d'experts afin de consolider les choix avant la publication finale. Les commentaires de ces prises de position seront publiés en fin 2024.*

*L'étape 5 s'attache à la création de nouveaux visuels. L'OSAV a mandaté une agence de communication externe pour ce faire.*

*Le processus de mise à jour doit être porté à la connaissance de la communauté scientifique et du grand public en toute transparence, raison pour laquelle les étapes d'élaboration des nouvelles recommandations nutritionnelles doivent être rendues accessibles. Fin 2024, un journal de bord du*

processus de mise à jour sera mis à la disposition du public qui présentera la procédure, les arguments scientifiques justifiant les choix ainsi que les prises de positions officielles.

## **26. Qu'est-ce qu'Opti-Suisse ? Quelles données ont permis l'optimisation de l'alimentation ?**

*Dans le cadre de la mise à jour des recommandations, un modèle d'optimisation (Opti-Suisse) a été développé par l'entreprise MS-Nutrition. Opti-Suisse est un modèle statistique qui permet de modéliser et d'optimiser les régimes alimentaires selon des critères choisis.*

La base de données d'Opti-suisse comporte 47 items alimentaires qui proviennent du rapport du CHUV. Ils ont été choisis selon les habitudes de consommation de la population suisse (menuCH). Les 47 items alimentaires issus du rapport du CHUV ont ensuite été complétés avec leurs VNR ([Home - The Swiss Food Composition Database \[valeursnutritives.ch\]](#)), leur impact environnemental (rapport du CHUV) et leurs fréquences de consommation quotidienne (menuCH). Cette base de données a été développée en collaboration avec la SSN, les auteurs du rapport du CHUV et l'OSAV.

La modélisation a pour objectif d'optimiser les habitudes de consommation observées (= consommation moyenne d'un habitant en Suisse), en respectant les contraintes de santé ([Des valeurs nutritionnelles de référence suisses \[admin.ch\]](#)) et recommandations de santé issues du rapport du CHUV tout en minimisant l'écart par rapport à la consommation moyenne en Suisse et en réduisant l'impact environnemental total.

L'optimisation mathématique a permis de prendre en compte différentes dimensions de façon simultanée : le respect des besoins nutritionnels, le respect des critères de santé (par ex. : 50 g de viande rouge par jour), la réduction de l'impact environnemental et le respect des habitudes de consommation de la population suisse. La solution retenue est celle qui se rapproche le plus des habitudes de consommation (menuCH), tout en étant favorable à la santé et à l'environnement. Le fait de tenir compte des habitudes de consommation de la population permet d'obtenir une meilleure acceptation de la solution.

## **27. Quel est le lien entre les recommandations nutritionnelles suisses et la Stratégie suisse de nutrition ?**

Le mode de vie de la population en Suisse a fortement évolué au cours des dernières décennies, entraînant une augmentation du surpoids et de l'obésité ainsi que des MNT telles que le cancer, le diabète ou les MCV. Un mode de vie sain, dans lequel une alimentation équilibrée joue un rôle important, permet d'éviter ou du moins de retarder la survenue de près de la moitié de ces maladies. L'augmentation du nombre de personnes souffrant d'une ou plusieurs MNT a incité le Département fédéral de l'intérieur à élaborer la Stratégie suisse de nutrition 2017-2024, qui promeut une alimentation diversifiée et équilibrée afin de prévenir l'apparition de MNT. Cette stratégie fait partie intégrante de la Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles 2017-2024 de l'Office fédéral de la santé publique et de la Stratégie Santé2030 du Conseil fédéral. La nouvelle stratégie de nutrition qui débutera en 2025 conservera comme objectif de promouvoir une alimentation équilibrée et durable auprès de la population.

La Stratégie Climat pour l'agriculture et l'alimentation 2050, publiée en 2023, soutient-elle aussi les objectifs poursuivis par la mise à jour des recommandations, à savoir la promotion d'une alimentation saine, mais aussi durable sur le plan écologique, social et économique.

Les nouvelles recommandations nutritionnelles viennent donc soutenir les objectifs des différentes stratégies.

## **28. Est-ce que les nouvelles recommandations couvrent les VNR ?**

Une alimentation conforme à la pyramide alimentaire garantit, à quelques exceptions près, un apport suffisant en nutriments. L'iode et la vitamine D constituent des exceptions, car ils ne sont présents qu'en très petites quantités dans les aliments. Les besoins en iode peuvent être couverts grâce à



l'utilisation de sel de cuisine iodé et la consommation de produits assaisonnés avec ce sel (par ex. le pain). Le corps peut produire lui-même de la vitamine D grâce à la lumière du soleil. Pour cela, il est important de passer régulièrement du temps à l'extérieur - environ dix minutes par jour en été (plus d'information ici : [Besoins en nutriments \(admin.ch\)](#))