

Enquête auprès des diététicien·nes 2025

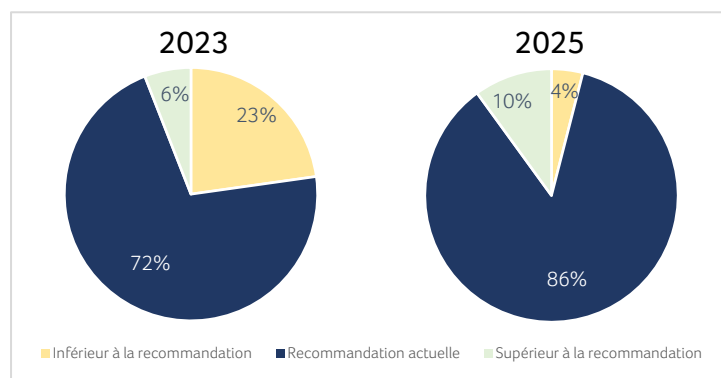
Tous les deux ans, Swissmilk réalise une enquête stratégique auprès des professionnel·les de la nutrition. Les questions concernent l'alimentation en général ainsi que l'utilisation et l'évaluation des offres de Swissmilk. En 2025, 156 personnes de Suisse romande et alémanique, dont 134 étaient membres de l'ASDD, ont participé à l'enquête en ligne.

Composition de l'échantillon

Les destinataires de la newsletter Swissmilk pour les professionnel·les de la nutrition ainsi que de la newsletter de l'Association suisse des diététicien·ne-s (ASDD) ont été invités à participer à l'enquête en ligne, qui a en outre été diffusée sur les réseaux sociaux de Swissmilk et de la Société Suisse de Nutrition (SSN). La participation était ouverte aux personnes travaillant dans le domaine de la diététique en Suisse. Un total de 156 personnes ont participé: 108 de Suisse alémanique, 48 de Suisse romande, 147 femmes, 8 hommes et une personne non binaire. 43 % des participant·es ont entre 21 et 40 ans, 57 % entre 41 et 68 ans. 40 % travaillent à 80 % ou plus, le reste travaille à temps partiel. 48 % des personnes interrogées sont titulaires d'un bachelors de la Haute école spécialisée bernoise, les diététicien·nes titulaires d'un diplôme d'une école supérieure venant en deuxième position (20 %). 134 des participant·es sont membres de l'ASDD.

Recommandations en matière d'alimentation

Il existe un large consensus sur le fait que le lait et les produits laitiers locaux doivent être privilégiés par rapport aux produits étrangers (approbation top 2 88 %). 87 % des personnes interrogées recommandent une consommation suffisante de lait et de produits laitiers et près de trois quarts (72 %) considèrent le lait comme un élément important d'une alimentation saine, tandis que seul un tiers environ estime que le beurre est une matière grasse à recommander. Si le soutien au lait et aux produits laitiers locaux, à la recommandation d'une consommation suffisante ainsi qu'à l'importance du lait dans une alimentation saine est resté globalement stable depuis 2021, la perception du beurre comme une matière grasse recommandable a nettement diminué: avec 3,9 points sur 6, la moyenne 2025 est significativement inférieure à celle de 2021, qui était de 4,3 points. La majorité des diététicien·nes (86 %) suivent la recommandation de l'OSAV et de la SSN de deux à trois portions de lait et de produits laitiers par jours. Concrètement, 13 % des interrogés recommandent deux portions, 36 % deux à trois portions et 37 % trois portions par jour. En 2023, près des trois quarts (72 %) recommandaient encore trois portions de lait par jour, ce qui correspondait à la recommandation officielle.



Nombre de portions de lait recommandées par jour (recommandation officielle 2023: 3 portions; 2025: 2 à 3 portions)

Près de la moitié des personnes interrogées (47 %) recommandent plus souvent le lait partiellement écrémé, avec une teneur en matière grasse de 1,5 à 2,5 %, que le lait entier. Depuis 2021, on observe une tendance à la hausse des recommandations du lait entier (3,5 % de matière grasse), tandis que celles du lait partiellement écrémé sont en légère baisse. Deux tiers des personnes interrogées considèrent le lait comme la meilleure source de calcium, sans substitut équivalent. L'eau minérale enrichie en calcium est citée comme la principale alternative.

Pour les protéines, d'autres produits d'origine animale tels que la viande, les œufs et le poisson sont considérés comme des alternatives équivalentes au lait. Environ une personne sur six considère le lait comme la meilleure source de protéines, sans substitut équivalent.

Pyramide alimentaire vs modèle d'assiette

Dans le cadre des consultations, deux outils principaux sont utilisés pour illustrer une alimentation équilibrée: la pyramide alimentaire et le modèle d'assiette. Ce dernier est très utilisé par les diététicien·nes, 44 % des personnes interrogées l'utilisant exclusivement, tandis que 47 % le combinent avec la pyramide alimentaire. En Suisse alémanique, on utilise plus souvent le modèle d'assiette seul, tandis qu'en Suisse romande, la tendance est d'utiliser plutôt les deux outils en parallèle. Alors que, ces dernières années, l'utilisation combinée affichait une baisse et celle du modèle d'assiette seul une hausse, on observe pour la première fois une stabilisation en 2025. Les modèles les plus utilisés sont ceux de la SSN et de Nestlé, le premier étant plus courant en Suisse alémanique, alors que le second est très répandu chez les jeunes diététicien·nes.

La préférence donnée au modèle de la SSN est expliquée surtout par son fondement scientifique et sa recommandation officielle. Le modèle de Nestlé est quant à lui privilégié surtout en raison de sa clarté visuelle. Le modèle d'assiette de Swissmilk est utilisé par environ une personne interrogée sur douze, une des raisons invoquées étant sa flexibilité.



Le modèle d'assiette de Swissmilk (alimentation sur mesure)

Alimentation à base de plantes durable

Les diététicien·nes comprennent l'alimentation à base de plantes de diverses manières. Elle est le plus souvent décrite comme un régime riche en aliments d'origine végétale (57 %), ensuite comme un régime majoritairement végétane (33 %) et enfin comme un régime réduit en produits d'origine animale (22 %). L'alimentation durable est surtout associée à la conscience environnementale (59 %), à la provenance régionale ou locale (55 %) et à la saisonnalité (41 %). Les aspects environnementaux sont davantage avancés en Suisse romande, tandis que l'origine régionale et la saisonnalité le sont en Suisse alémanique. La place des boissons végétales comme substituts du lait a également été évaluée. Parmi celles-ci, ce sont surtout les boissons à base de soja enrichies qui sont citées comme alternatives. Dans l'ensemble, il apparaît toutefois que la plupart des diététicien·nes ne considèrent pas les boissons végétales comme des substituts équivalents au lait: la moitié des personnes interrogées rejette clairement cette équivalence, que 5 % seulement estiment correcte.

Susann Wittenberg

Responsable de projet
Professionnel·les de la nutrition
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Silvia Bachmann

Responsable de projet Études de marché
silvia.bachmann@swissmilk.ch