

# swissmilk Newslaiter



## On en parle

Les régimes Low Fat et  
Low Carb, 1<sup>ère</sup> partie

Avril 2011



## Petite histoire de la diététique

Tableaux des valeurs  
nutritives: de l'Antiquité  
à nos jours

Recommandations  
nutritionnelles: plus de  
100 ans d'actualité

La pyramide alimen-  
taire au fil du temps

Manger sainement avec  
la pyramide alimentaire  
de Swissmilk

## Éditorial

L'histoire de la nutrition remonte à il y a bien longtemps. De quoi les aliments se composent-ils? Quelles sont les quantités recommandées? Qu'est-ce qui nuit à la santé? L'homme n'a pas attendu le 21<sup>e</sup> siècle pour se poser ces questions. Dans la Grèce antique déjà, on débattait de l'alimentation.

Il a toutefois fallu attendre la fin du 19<sup>e</sup> siècle et l'avènement de l'analyse chimique des aliments pour découvrir les nombreux éléments nutritifs. Il en est résulté des tableaux des valeurs nutritives, qui sont la base des recommandations alimentaires telles que nous les connaissons aujourd'hui.

## Low Fat ou Low Carb

C'est une question que les diététiciens connaissent bien: «Qu'est-ce qui vaut mieux? Un régime pauvre en sucre ou pauvre en graisses?» En 2011, notre série de Newsletters y apportera des réponses en présentant les avantages et les désavantages de ces deux types de régime alimentaire. La première partie propose un aperçu historique de la diététique et considère l'évolution des recommandations nutritionnelles, pour mieux les comprendre.



# Tableaux des valeurs nutritives: de l'Antiquité à nos jours

490 av. J.-C.

Dans l'Antiquité déjà, les Grecs s'intéressaient beaucoup à l'alimentation. Pour eux, la matière – dont font partie les aliments – se composait de quatre éléments: la terre, l'air, l'eau et le feu.

15<sup>e</sup> s.

Ce principe prévalut jusqu'au 15<sup>e</sup> siècle. C'est alors que le médecin et chimiste suisse Paracelse substitua aux quatre éléments les «trois substances» (tria prima) que sont le soufre, le mercure et le sel. Cette nouvelle définition de la matière était un bouleversement. Mais quelques siècles plus tard, la chimie analytique devait encore nous apprendre que la matière ne peut être réduite à quelques éléments seulement.

18<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> s.

Les premiers tableaux illustrant des analyses d'aliments apparurent au 18<sup>e</sup> siècle. Les premiers tableaux des valeurs nutritives proprement dits remontent à la fin du 19<sup>e</sup> siècle, avec notamment l'ouvrage de l'Allemand Joseph König consacré à la chimie des aliments et des denrées de luxe.

à partir de 1944

En Suisse, c'est la Seconde Guerre mondiale qui occasionna la parution du premier ouvrage réunissant des tableaux de valeurs nutritives, qui fut publié en 1944.

de 1990 à aujourd'hui

Au début des années 90, en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique, l'Institut des sciences de l'alimentation de l'EPF Zurich lance un projet de base de données nationale des valeurs nutritives. L'ouvrage qui en résulte classe les denrées alimentaires en 13 catégories et nombre de sous-catégories. La base de données fournit pour tous les aliments répertoriés des informations détaillées sur les nutriments qu'ils contiennent. [www.swissfir.ethz.ch](http://www.swissfir.ethz.ch)

## Recommandations nutritionnelles: plus de 100 ans d'actualité

Que faut-il manger? En quelle quantité? De quels nutriments avons-nous besoin? Depuis le début du 20<sup>e</sup> siècle, les recommandations nutritionnelles donnent des réponses, qui évoluent au fil des acquis scientifiques.

À l'origine, les recommandations nutritionnelles avaient pour but d'améliorer les conditions de détention des prisonniers, le ravitaillement des troupes et l'assistance aux indigents. Au début du 20<sup>e</sup> siècle, les travaux de l'Allemand Carl von Voit donnent une nouvelle orientation aux recommandations nutritionnelles, qui doivent promouvoir une alimentation saine et digestible pour l'ensemble de la population. Tout en prônant un apport suffisant et équilibré en nutriments, ces recommandations accordent beaucoup d'importance à la palatabilité des aliments. Tandis que

pendant la Première Guerre mondiale, on se basait encore sur la théorie des calories, l'avènement de la théorie des vitamines change la donne. Les résultats probants dans le traitement de maladies telles que la pellagre, le scorbut et le rachitisme augurent une nouvelle ère en diététique. Dans le même temps, on découvre ou isole constamment de nouvelles substances. Ainsi, la tâche ne devient pas plus facile et la détermination des «rations quotidiennes» prend, pour les sciences de l'alimentation, un tour de plus en plus complexe.



1954: Le cercle alimentaire



Source: DGE

1956: Les 7 groupes d'aliments



Source: Verbraucherausschuss für Ernährungsfragen

1980: La pyramide alimentaire



Source: Bund deutscher Konsumgenossenschaften

## La pyramide alimentaire au fil du temps

Les premières représentations graphiques visant à schématiser cette discipline complexe qu'est la diététique datent des années 50.

Le «cercle alimentaire» publié en 1954 en Allemagne était encore très complexe, avec de nombreuses explications. Dans le même temps, aux États-Unis, on définit les «Basic Seven» – à savoir les sept groupes alimentaires de base. Cette division en sept catégories, qui a l'avantage d'être beaucoup plus claire, prévaudra pendant plus de 40 ans et reste, pour l'essentiel, une référence aujourd'hui encore. L'ordre d'importance de chaque catégorie a toutefois évolué au fil du temps, de même que la taille des segments dans la représentation graphique des apports nutritionnels recommandés.

La représentation pyramidale que l'on connaît aujourd'hui a vu le jour en Suède en 1980. Elle n'avait à l'origine que deux étages. En 1992, le Ministère américain de l'Agriculture publie, pour la première fois, une pyramide incluant les sept groupes de base sur quatre étages. Elle fera le tour du monde. Les aliments les plus importants se trouvent à la base tandis que les denrées à consommer avec modération sont à la pointe de la pyramide. La taille du segment renseigne sur la quantité à consommer. Ces dernières années, la pyramide alimentaire a beaucoup évolué. On lui a apporté plusieurs modifications, notamment en ce qui concerne les quantités recommandées de fruits et légumes. Les boissons forment le premier échelon de la pyramide suisse.

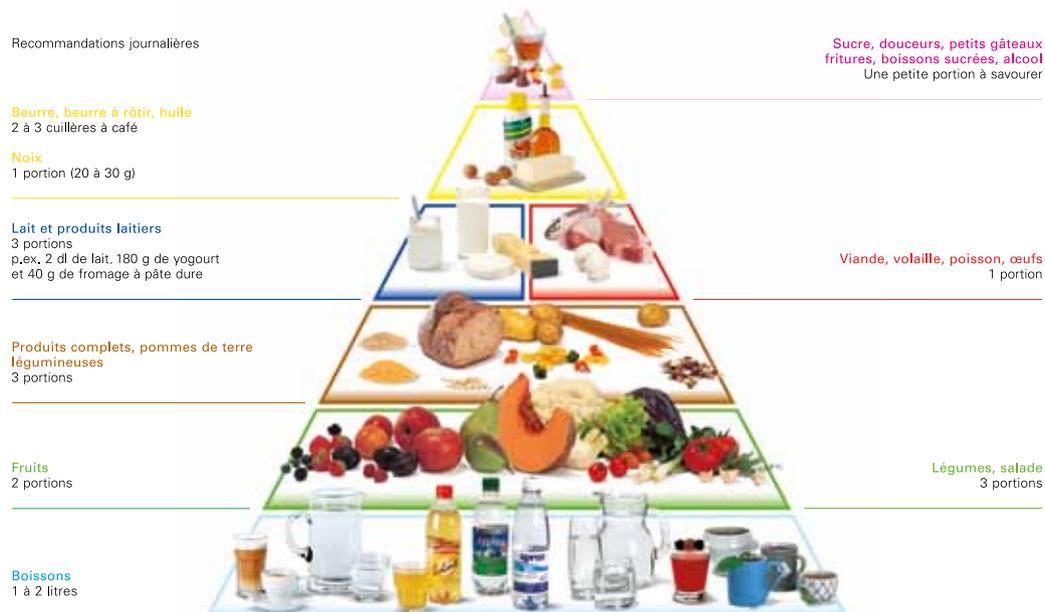
**«Les recommandations nutritionnelles évoluent au fil du temps, à l'instar de leurs représentations graphiques sous forme de cercle ou de pyramide alimentaire.»**

# Manger sainement avec la pyramide alimentaire de Swissmilk

La pyramide alimentaire de Swissmilk repose sur la pyramide de la Société Suisse de Nutrition. Elle promeut une alimentation équilibrée, variée et riche en nutriments. Plus un segment est grand, plus les aliments correspondants peuvent être consommés en grande quantité. La pyramide alimentaire ne donne pas de règles strictes, elle constitue plutôt un modèle auquel se référer au quotidien. Pour une hygiène de vie saine, il est tout aussi

important de faire de l'exercice, de sortir au grand air et de prévoir des moments de détente que de manger équilibré. Swissmilk est d'avis que la provenance et le caractère naturel des aliments ont une grande importance. C'est pourquoi les produits indigènes, qui ne doivent pas être transportés sur de longues distances, sont privilégiés.

«Manger sainement, c'est aussi choisir des produits régionaux de saison.»



## 3 portions par jour

Le lait et les produits laitiers jouent un rôle important pour notre bien-être et nos performances. Trois produits laitiers par jour suffisent à couvrir deux tiers des besoins en calcium et favorisent la santé de l'ossature.

3 portions, c'est:

**2 dl de lait,  
180 g de yogourt et  
40 g de fromage.**



Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques  
Weststrasse 10  
Case postale  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 53  
Fax 031 359 58 55  
pr@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

## Liens



### Newslaiter

Commander l'édition actuelle «Petite histoire de la diététique» par téléphone au 031 359 57 28 ou par courriel à [commande@swissmilk.ch](mailto:commande@swissmilk.ch)



### Pyramide de poche

Manger sainement, c'est tout naturel! Format carte de crédit, une pyramide à prendre partout avec soi. À commander gratuitement sur [www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop)



### Plans hebdomadaires

Des idées pour toute la famille: plans hebdomadaires de recettes de saison. [www.lmenu.ch/semainier](http://www.lmenu.ch/semainier)

### Sources

Bund deutscher Konsumgenossenschaften (éd.) (1988): Nahrungsmittelpyramide. 6<sup>e</sup> édition, Hambourg, coop Verlag, p. 1.

Colombani, Paolo (éd.) (2010): Zusammensetzung der Schweizer Lebensmittel. Zurich, SwissFIR, EPF Zurich.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (éd.) (o. J.): Der Ernährungskreis. Umschau-Verlag.

Eissing, Günter/Bönnhoff, Nora/Scheer, Carsten (2003): Visualisierung von Verzehrsempfehlungen durch Ernährungskreis und -pyramide. In: Ernährung im Fokus 3-07/03.

Leitzmann, Claus (2004): Ernährungspyramiden unter der Lupe. In: UGB Forum 3/04.

Schwarz, Mathias (éd.) (2005): Fleisch oder Nudeln – Ernährungsempfehlungen auf Schlingerkurs. Kassel, kassel university press GmbH.

Verbraucherausschuss für Ernährungsfragen (éd.) (o. J.): Alle die Gesundheit lieben, achten auf die guten Sieben. In: Schriftreihe «Richtige Ernährung», Cologne, Eigenverlag, S. 4.

### Impressum

La Newslaiter paraît 4 fois en 2011.

Éditeur: Swissmilk, Berne.

Rédaction: Susann Wittenberg, nutritionniste B. Sc., Swissmilk.

Concept/rédaction: C-Matrix Communications, Zoug.

Graphisme: gra'vis, Eich.

N° d'article: 133080F

