

La pyramide alimentaire

Bien se nourrir, tout simplement



La pyramide alimentaire

Les échelons d'une alimentation saine

La pyramide alimentaire vous aide à vous nourrir de manière saine et équilibrée. À sa base se trouvent les fruits et légumes, qui devraient constituer la plus grande partie de vos repas. Les pommes de terre et les céréales sont aussi une catégorie importante de la pyramide alimentaire. Puis viennent les protéines d'origine animale et végétale ainsi que le beurre, l'huile et les noix.

Sucreries, snacks salés, friture et alcool*

1 petite portion pour le plaisir

**ne convient pas aux enfants, adolescents, femmes enceintes et qui allaitent*

Beurre, huile, noix et graines

2 cuillères à café de beurre,
2 cuillères à café d'huile et
1 portion de noix et de graines

Lait, produits laitiers et fromage

3 portions, p. ex. un verre de lait,
un yogourt et un morceau de fromage

Viande, poisson et œufs

1 portion

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

3 portions

Fruits et baies

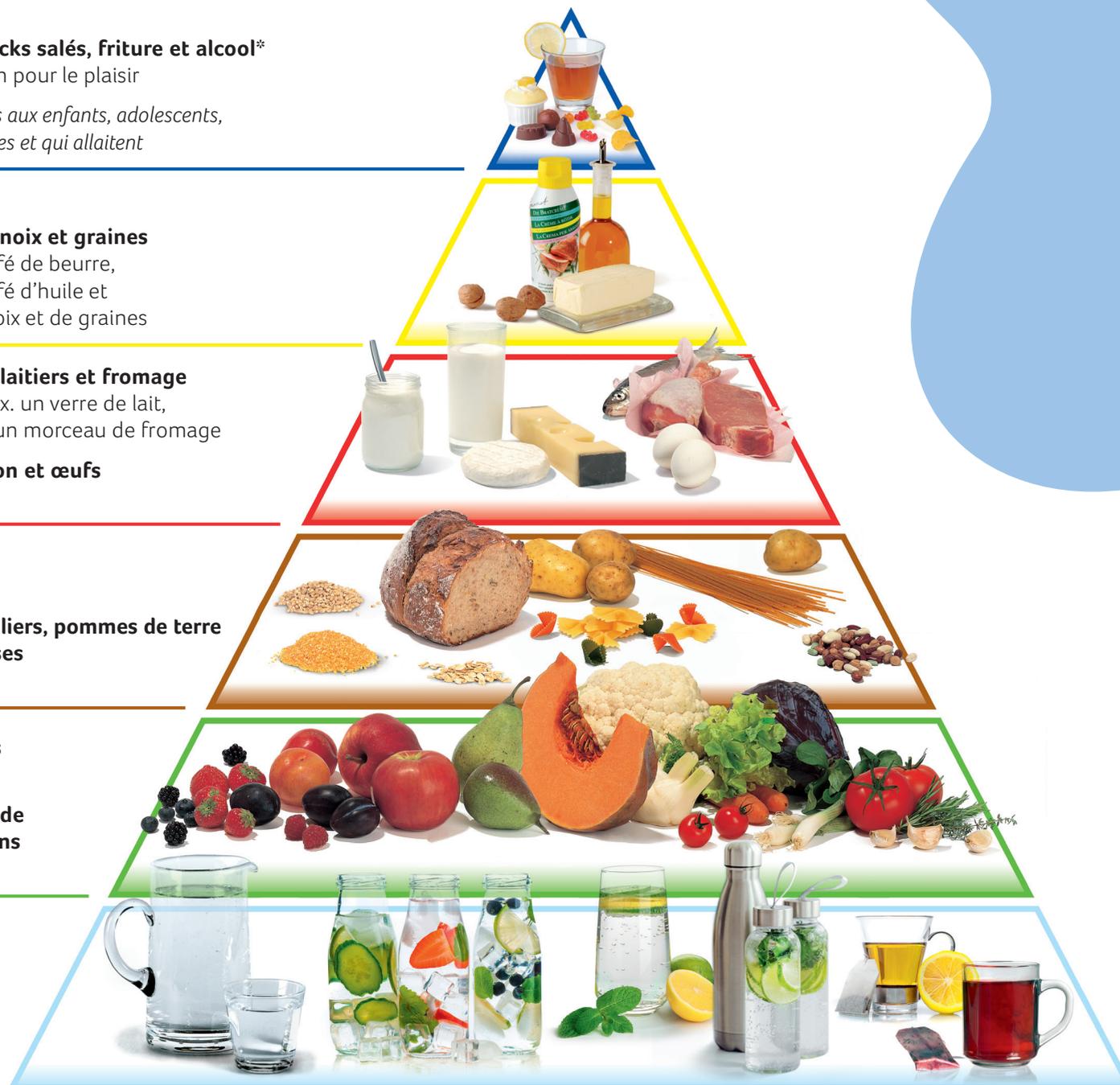
2 portions

Légumes, salade et champignons

3 portions

Boissons non sucrées

1 à 2 litres



Quantités journalières recommandées

Boissons non sucrées

Recommandation: 1 à 2 l d'eau, d'eau minérale ou de tisanes aux herbes, aux fleurs et aux écorces de fruits. Pour varier les saveurs, diluer un volume de jus de fruits ou de légumes dans trois à quatre volumes d'eau.

Fruits et baies

Recommandation: deux portions. Une portion équivaut à 120 g ou une poignée. Préférer les fruits peu sucrés comme les baies, les pommes, les poires et les abricots. Éviter de consommer quotidiennement des fruits sucrés tels que bananes, cerises ou raisin. Opter pour des produits indigènes de saison.

Légumes, salade et champignons

Recommandation: trois portions. Une portion équivaut à au moins 120 g ou une poignée. Privilégier les produits indigènes de saison et les cuisiner de manière à préserver leurs propriétés.

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

Recommandation: trois portions dont deux de céréales complètes. Une portion correspond à une poignée d'aliments préparés. Manger des légumineuses au moins une fois par semaine.

Lait, produits laitiers et fromage

Recommandation: trois portions. Une portion équivaut à 2 dl de lait/babeurre, 180 g de yogourt, 40 g de fromage à pâte dure, 60 g de fromage à pâte molle ou 200 g de fromage frais tel que du séré ou cottage cheese. Privilégier les produits laitiers suisses non sucrés.

Viande, poisson et œufs

Recommandation: une portion. Ce qui correspond à 100-120 g (avant cuisson) de viande, poisson, tofu ou seitan, deux ou trois œufs ou une quatrième portion de produits laitiers. Par souci écologique, utiliser tous les morceaux comestibles des animaux et donner la priorité aux aliments d'origine suisse.

Beurre, huile, noix et graines

Recommandation: deux cuillères à café de beurre et d'huile et 20-30 g de noix et graines. Préférer le beurre et l'huile de colza, des graisses naturelles et indigènes. Manger des noix en guise d'en-cas, dans du muesli, en salade ou avec des fruits.

Sucreries, snacks salés, friture et alcool

Consommer les sucreries, boissons sucrées, en-cas salés et fritures avec modération. Il en va de même pour l'alcool, qui ne convient pas aux enfants et adolescents ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes.

Il est recommandé de consommer trois portions de lait et de produits laitiers par jour.



Prendre soin de soi et de l'environnement

Consommer des boissons et aliments sains tout en se faisant plaisir fait partie d'un mode de vie équilibré. Aimeriez-vous aussi vous nourrir de manière écoresponsable? Alors, regardez plus loin que le bord de votre assiette et considérez la provenance, la production et le transport des denrées qu'elle contient. Savez-vous que notre alimentation est responsable d'environ un tiers de notre impact environnemental global? La manière dont nous nous alimentons aujourd'hui et demain joue donc un rôle crucial. Se nourrir durablement implique de réduire notre empreinte écologique afin de protéger la planète.



Astuces durabilité

Boissons non sucrées

1. Buvez surtout de l'eau du robinet. En Suisse, elle est de bonne qualité, bon marché et disponible partout. Si nécessaire, utilisez un filtre.
2. Évitez autant que possible d'acheter des boissons vendues dans des bouteilles en PET ou en verre, des canettes d'aluminium ou des emballages de petite contenance. Emportez votre propre gourde.
3. Si vous achetez tout de même de l'eau minérale en bouteille, choisissez de l'eau suisse. Éliminez correctement la bouteille vide.
4. Achetez des infusions produites en Suisse.
5. Utilisez l'eau qu'il reste dans votre verre ou votre bouteille pour arroser des plantes.



Fruits, baies, légumes, salade et champignons

1. Achetez des variétés de fruits et légumes cultivées en Suisse ou dans votre région. Joignez l'utile à l'agréable et prenez le temps de vous rendre dans des magasins à la ferme ou au marché.
2. Achetez des fruits et légumes frais uniquement quand ils sont de saison en Suisse. Leur production est alors plus respectueuse de l'environnement.
3. Pelez et parez les fruits et légumes avec parcimonie et jetez les déchets au compost.
4. Ne gaspillez aucun fruit ou légume. Vous pouvez utiliser les restes pour préparer des purées, soupes, gratins ou sauces.
5. Quand vous cuisez des légumes à l'étuvée, utilisez aussi peu d'eau que possible. Ou préparez une recette qui réutilise cette eau, comme un ragoût.



Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

1. Il faut toujours transformer les féculents pour les rendre propres à la consommation. Au moment de faire les courses, veillez à ce que les matières premières soient traitées de la manière la plus douce et écologique possible. Ce principe s'applique aussi quand vous cuisinez chez vous.
2. Choisissez des pommes de terre et des patates douces suisses. Il existe de nombreuses manières de les préparer.
3. Si possible, achetez des farines et céréales indigènes.
4. Soutenez la culture suisse de légumineuses (p. ex. lentilles) et de nouvelles pseudocéréales comme le quinoa.
5. Préparez vous-même les plats à base de féculents et légumineuses. Renoncez aux produits (semi-)finis ultra-transformés. Leur production, qui inclut la transformation de la matière première, le conditionnement, le transport et le stockage, est très gourmande en ressources.
6. Conservez les restes au réfrigérateur. Ils seront délicieux en salades, bowls, soupes ou gratins.

Le label de qualité Suisse Garantie peut vous aider à choisir.



Lait, produits laitiers et fromage

1. Choisissez du lait et des produits laitiers suisses. La production de lait suisse se distingue nettement des pratiques européennes par ses exigences d'élevage strictes, la production de son propre fourrage et des étables respectueuses du bien-être animal.
2. Préférez les produits les plus naturels possible. Leur fabrication nécessite moins d'énergie, d'additifs et de sucre.
3. Les portions individuelles et produits à emporter génèrent plus de déchets. Achetez des emballages de plus grande contenance et préparez des portions individuelles chez vous dans des contenants ou bocaux hermétiques.

.....
Achetez uniquement les quantités dont vous avez besoin et conservez correctement les denrées alimentaires.
.....



Protéines d'origine végétale

1. Privilégiez les aliments cultivés et produits en Suisse.
2. Si vous achetez des denrées transformées, vérifiez la liste des ingrédients. Souvent, elles contiennent beaucoup d'additifs, de matière grasse et de sucre.



Viande, poisson et œufs

1. Consommez de la viande avec modération. Deux à trois portions par semaine suffisent.
2. Utilisez tous les morceaux comestibles des animaux: cette habitude est écologique et permet de varier les saveurs dans votre assiette.
3. Choisissez des poissons suisses issus de la pêche durable. Ils sont tout aussi nutritifs que les poissons d'eau de mer. Évitez de manger des espèces menacées et des poissons d'élevage (production énergivore).
4. Privilégiez les œufs suisses issus de l'élevage en plein air.
5. Utilisez l'eau de cuisson des œufs une fois qu'elle a refroidi pour arroser les plantes.



Beurre, huile, noix et graines

1. Privilégiez le beurre et l'huile de colza, car ces deux matières grasses sont produites en Suisse avec des matières premières indigènes.
2. Limitez votre consommation d'avocats, d'amandes, de noix de cajou, d'huile et de graisse de coco ou d'autres aliments importés. Ils proviennent souvent de monocultures, nécessitent beaucoup d'eau et sont transportés sur de longues distances.
3. Évitez les denrées qui contiennent de l'huile ou de la graisse de palme.
4. Rangez les huiles à l'abri de la lumière et à température ambiante pour qu'elles se conservent mieux.



Sucreries, snacks salés, friture et alcool

1. Cuisinez vous-mêmes les friandises sucrées et salées. Ainsi, vous maîtrisez la provenance des ingrédients et des matières premières.
2. Optez pour du sucre, du sel et de l'alcool d'origine suisse.
3. Lorsque vous préparez des desserts, des pâtisseries et des snacks pour l'apéritif, choisissez des produits laitiers suisses.
4. Prêtez attention à la provenance des matières premières lorsque vous achetez des friandises. Du chocolat au lait suisse, des biscuits au beurre suisse ou des chips à base de pommes de terre suisses, par exemple.
5. Évitez autant que possible les aliments frits. Si vous faites frire des aliments, laissez refroidir l'huile et conservez-la dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière. Si l'huile n'est pas surchauffée, elle peut être utilisée jusqu'à trois fois. Apportez l'huile usagée dans les points de collecte.



Les bienfaits du sport

Un style de vie sain implique une alimentation équilibrée, mais aussi la pratique régulière d'une activité physique: 30 minutes par jour et de préférence à l'air libre. Une habitude qui aide à maîtriser son poids tout en favorisant le bien-être et la santé. Les sports d'endurance améliorent la condition physique, tandis que la musculation développe les muscles et brûle la graisse.

Les bienfaits du repos

Il est aussi important de faire régulièrement des pauses pour se détendre et se reposer ainsi que de bien dormir: le manque de sommeil et le stress perturbent la production hormonale. Ce déséquilibre augmente l'appétit, provoque des fringales et favorise la prise de poids. Les personnes souvent stressées ou qui dorment mal ont plus de risques de souffrir de troubles physiques et psychologiques.





Vous trouverez de plus amples informations sur une alimentation saine et durable ainsi que des conseils pratiques et des recettes sur le site www.swissmilk.ch
Ou en scannant le code QR.

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Nutrition & cuisine

Weststrasse 10
CH-3000 Berne 6

Téléphone +41 31 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

© swissmilk 2021



swissmilk