

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Berne, le 11 septembre 2024

Nouvelles recommandations alimentaires: le lait et les produits laitiers restent indispensables

La Société Suisse de Nutrition (SSN) et l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) ont présenté aujourd'hui les résultats de la dernière révision de la pyramide alimentaire suisse. Outre les aspects liés à la santé, les considérations écologiques sont désormais davantage prises en compte, afin de promouvoir une alimentation plus durable.

Les aliments d'origine végétale ont plus de poids dans les nouvelles recommandations alimentaires de la SSN et de l'OSAV. Les critères pris en compte ne sont pas seulement sanitaires, mais aussi écologiques. Le lait et les produits laitiers restent indispensables à une alimentation saine et durable.

Évolution de la pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire suisse présente en image les recommandations de la SSN et de l'OSAV et sert de guide pratique pour une alimentation saine et durable. Depuis son introduction en 1998, elle a été adaptée à plusieurs reprises. La dernière version de 2024 tient compte des aspects écologiques et recommande d'accroître la consommation d'aliments végétaux. C'est pourquoi les protéines d'origine végétale, par exemple celles des légumineuses, sont désormais davantage représentées et apparaissent au même niveau que les produits d'origine animale tels que la viande et le poisson. Les glucides devraient provenir davantage de produits à base de céréales complètes. Le « cadre » reste toutefois le même: il est toujours recommandé de consommer 5 portions de fruits et légumes variés par jour en privilégiant des produits locaux et de saison. Les boissons, en particulier l'eau, restent le groupe d'aliments le plus important.

Le lait et les produits laitiers restent indispensables

Avec deux à trois portions recommandées, l'importance du lait et des produits laitiers reste incontestée dans la nouvelle pyramide alimentaire. En effet, ces derniers fournissent des nutriments essentiels tels que le calcium, des protéines de haute qualité et des vitamines importantes, qui sont souvent moins disponibles dans les alternatives végétales. Le lait et les produits laitiers suisses s'inscrivent donc toujours dans une alimentation saine et durable.

La durabilité en point de mire

La fédération des Producteurs Suisses de Lait (PSL) salue la confirmation du rôle important des produits laitiers dans une alimentation saine et durable. Le lait suisse contribue non seulement à la santé, mais aussi à la durabilité. Le lait produit en Suisse répond aux directives strictes et durables du standard sectoriel "swissmilk green", ce qui en fait un choix responsable sur le plan écologique.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Renseignements

Patrik Zurlinden, responsable du service Nutrition
Christa Brügger, responsable Communication

031 359 57 51
031 359 52 14