



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV

Nouvelles recommandations nutritionnelles: quelle place pour les produits laitiers?

**Véronique Guerne, secteur Nutrition,
Office fédéral de la sécurité alimentaire et des
affaires vétérinaires (OSAV)**



Recommandations relatives aux aliments

Kohlenhydrate		
Nährstoffe	Alter und Geschlecht	Menge und Quellen
Nahrungsfasern ⓘ	7-11 Monate ♂	- ⓘ
Nahrungsfasern ⓘ	7-11 Monate ♀	- ⓘ
Nahrungsfasern ⓘ	1-3 Jahre ♂	10 g/Tag (47) ⓘ
Nahrungsfasern ⓘ	1-3 Jahre ♀	10 g/Tag (47) ⓘ
Nahrungsfasern ⓘ	4-6 Jahre ♂	14 g/Tag (47) ⓘ
Nahrungsfasern ⓘ	4-6 Jahre ♀	14 g/Tag (47) ⓘ
Nahrungsfasern ⓘ	7-10 Jahre ♂	16 g/Tag (47) ⓘ

«Traduction»



- Connaissances liées aux nutriments
- Connaissances factuelles sur la prévention des maladies liées à l'alimentation

- Prise en compte des habitudes alimentaires



Objectifs des recommandations nutritionnelles suisses

- La pyramide alimentaire se base sur des recommandations nutritionnelles valables en général
 - Recommandations générales ≠ recommandations individuelles
 - Population adulte ≠ végétariens, enfants, sportifs, etc.
- Elle n'illustre PAS la manière dont celles-ci peuvent être appliquées.
- Contribue à la prévention des MNT.



Pourquoi de nouvelles recommandations nutritionnelles suisses?

Réévaluation des connaissances scientifiques établissant un lien entre la consommation d'aliments appartenant à des groupes spécifiques et des MNT (2020).

Mise à jour des dernières connaissances scientifiques sur le lien entre santé et alimentation.

Intégration de l'axe de la durabilité

Objectif de la stratégie suisse de nutrition



Nouvelles recommandations nutritionnelles suisses et pyramide alimentaire





Messages clés

1. Plus de légumineuses et de protéines végétales

- Viande 2-3× par semaine au maximum – principe du «nose-to-tail»



2. Plus de céréales complètes



3. Les fruits et légumes de saison, locaux et issus de l'agriculture durable sont le meilleur choix



4. Privilégiez autant que possible les aliments non transformés et peu transformés.



Groupe 2024	Groupe 2011	Autres changements en 2024
Boissons	Similaire	Pas d'illustration de bouteille PET
Fruits et légumes	Légumes et fruits	Pas d'illustration de jus de fruits
Produits céréaliers et pommes de terre	Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses	Plus de produits à base de céréales complètes représentés
Produits laitiers	Produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu	2-3 portions par jour vs 3 portions par jour
Légumineuses, œufs, viande et autres		Plus de protéines végétales; Légumineuses représentées parmi les protéines
Graines et fruits oléagineux	Huiles, matières grasses et fruits oléagineux	15-30 g par jour vs 20-30 g
Huiles et matières grasses		2 cs par jour vs 2-3 cs par jour
Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)	Sucreries, snacks salés et alcool*	Pas de «recommandation» sur l'alcool

Saisonnalité, régionalité, gaspillage alimentaire, agriculture durable



Produits laitiers

Produits laitiers

De préférence non sucrés.

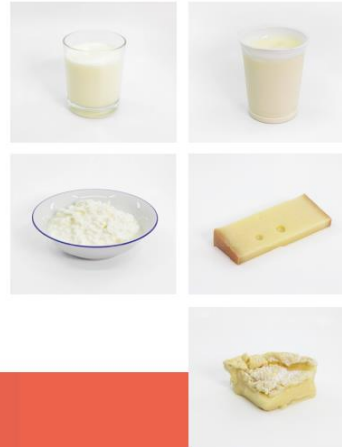
Chaque jour 2 à 3 portions de produits laitiers. Une portion correspond à 2 décilitres de lait ou 150 à 200 grammes de yogourt, séré, cottage cheese, blanc battu ou 30 grammes de fromage à pâte mi-dure et dure ou 60 grammes de fromage à pâte molle.

Conseil

- ☞ S'ils sont stockés correctement, le yogourt ou le fromage blanc peuvent être consommés sans crainte plusieurs jours après la date de péremption. Avant de jeter un produit périmé, utilisez vos sens (vue, odorat, goût) pour savoir s'il est encore consommable.



Exemples pour 1 portion



Produits laitiers

De préférence non sucrés.

Recommandation

Chaque jour 2 à 3 portions de produits laitiers.

Une portion correspond à 2 décilitres de lait ou 150 à 200 grammes de yogourt, séré, cottage cheese, blanc battu ou 30 grammes de fromage à pâte mi-dure et dure ou 60 grammes de fromage à pâte molle.

Bon à savoir

Les produits laitiers sont une source importante de protéines, de calcium, d'iode ainsi que de vitamines B2 et B12.

Les produits de substitution à base de végétaux n'ont pas la même valeur nutritive (protéines, vitamines, minéraux) que les produits laitiers. Il existe des différences de composition entre ces solutions alternatives. Ainsi, les boissons au soja ont une teneur en protéines équivalente au lait de vache, tandis que celles à base d'avoine, de riz, d'amande, ainsi que certaines sortes de substituts de fromage en contiennent moins.

Conseils

- ☞ Privilégiez les produits laitiers sans adjonction de sucre ou autre ingrédient sucrant comme le yogourt nature ou le cottage cheese. Pour varier les plaisirs, vous pouvez les agrémenter de fines herbes ou de fruits frais.
- ☞ La recommandation de 2 à 3 produits laitiers par jour s'atteint en consommant deux portions certains jours de la semaine et trois portions les autres jours.
- ☞ Les personnes qui ne mangent pas de produits laitiers ou seulement en petite quantité doivent couvrir leurs besoins en protéines, calcium, iode et vitamines B avec d'autres aliments.

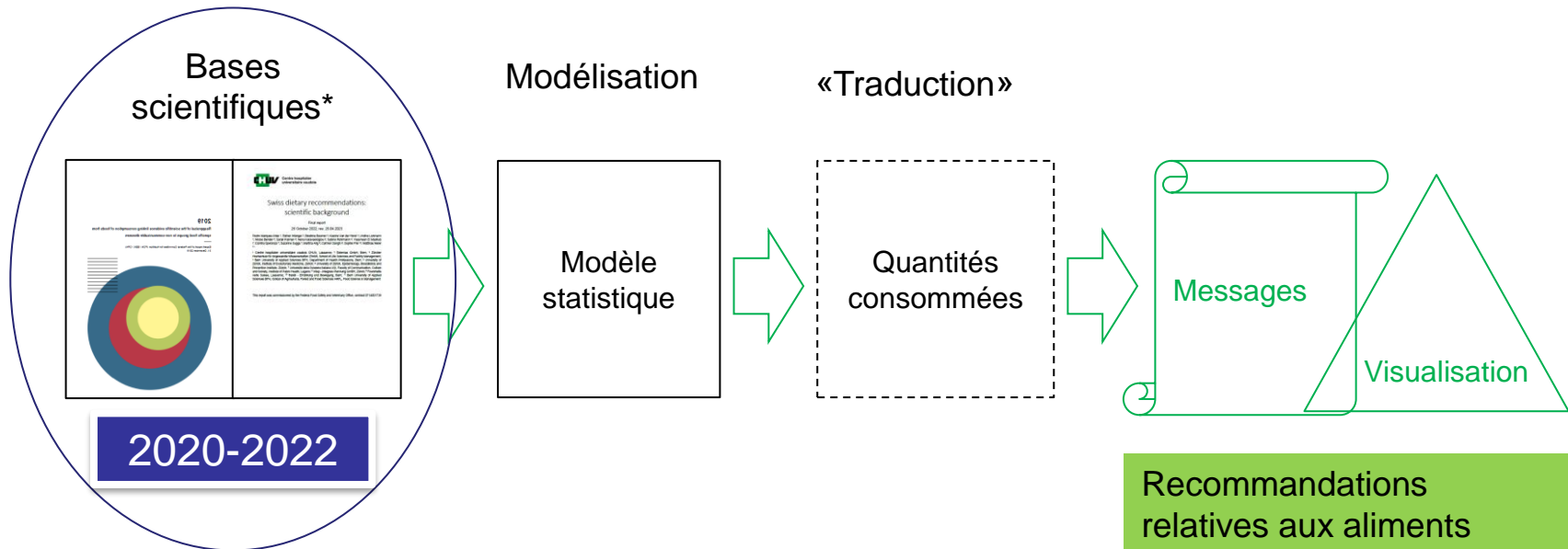


Exemples pour 1 portion





Bases scientifiques → Pyramide alimentaire



* 1) Swiss dietary recommendations: scientific background. 2023
2) Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. 2019



Bases scientifiques

But: une alimentation saine et durable

Collaboration: OFEV

Mandataire: CHUV

- Dernières bases scientifiques
- Lien entre alimentation et santé
- Lien entre alimentation et environnement
- Qu'est-ce qui change par rapport à 2011?
- Comment concilier alimentation et environnement?



Produits laitiers et santé

II: Conflicting evidence and/or divergence of opinion about the benefits of the food

III: Evidence that the food, consumed in excessive amounts, is deleterious

especially colorectal cancer. The potentially detrimental effect already observed in the

A: Data derived from multiple randomized controlled trials or meta-analyses

Conclusion	Class	Level
Milk and dairy, especially yoghurt, might reduce the risk for strokes and CVD	II	A
Milk and dairy, especially yoghurt, might have a protective effect on several cancers, especially colon, oropharyngeal and bladder cancer	II	A
Milk and dairy increase the risk for prostate cancer	III	A
Milk and dairy (except yoghurt) might increase to a weaker extend the risk of some other cancers such as hepatocellular carcinoma	II	A
Milk and dairy, especially yoghurt, might have a protective effect on T2D	II	A
Milk and dairy might reduce weight, but only within a weight-reducing diet	II	A



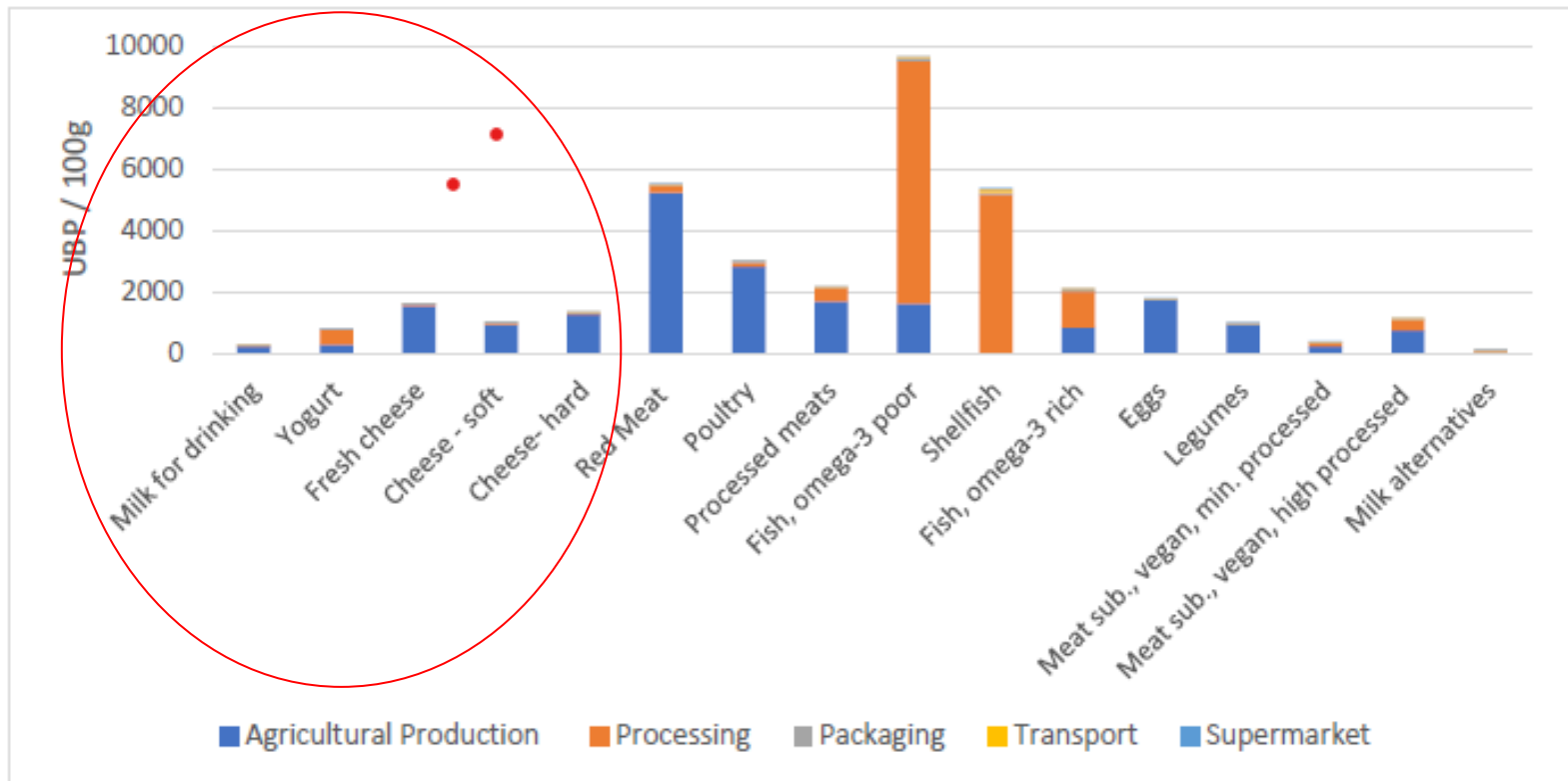
Produits laitiers et santé

Food group	NCD	Minimum	Maximum	Optimal
Milk and yoghurt	Stroke	400 g §; RR between 0.92 and 0.98 per increment of 200 g (for yoghurt 100 g) §	-	-
Total dairy	Colon cancer	400 g §	-	-
Milk/fermented milk	Colon cancer	200 g §	-	-
Cheese	Colon cancer	50 g §	-	-
Milk	Bladder cancer	227 mL §	-	-
Whole milk	Bladder cancer	-	220 g §	-
Fermented dairy	Bladder cancer	67 g §	-	-
Yoghurt	ER-breast cancer	60 g §	-	-
Cottage cheese	ER-breast cancer	25 g §	-	-
Dairies	Insulin resistance	3-5 servings #	-	-
Total dairy	T2D	270 g §	-	-
Yoghurt	T2D	100 g §; RR 0.94 per increment of 100 g §	-	-
Cheese	T2D	-	40 g §	-
Low fat milk	T2D	200 g §	-	-
Low fat dairies	Obesity	4-5 servings #	-	-
Low fat milk	Obesity	200 ml #	-	-
Dairies within diets	Obesity	2-4 servings #	-	-

§ cohort studies; # randomized controlled trials; ER: oestrogen receptor; -, not reported. 1 Serving of dairies corresponds to: milk/yoghurt: 8 oz./237 ml, cheese: 42.5 g. The given values showed a decrease (in the Minimum column) or increase (in the Maximum column) in disease risk in the indicated studies. Only studies with quantitative indications are given, the list is therefore not complete.

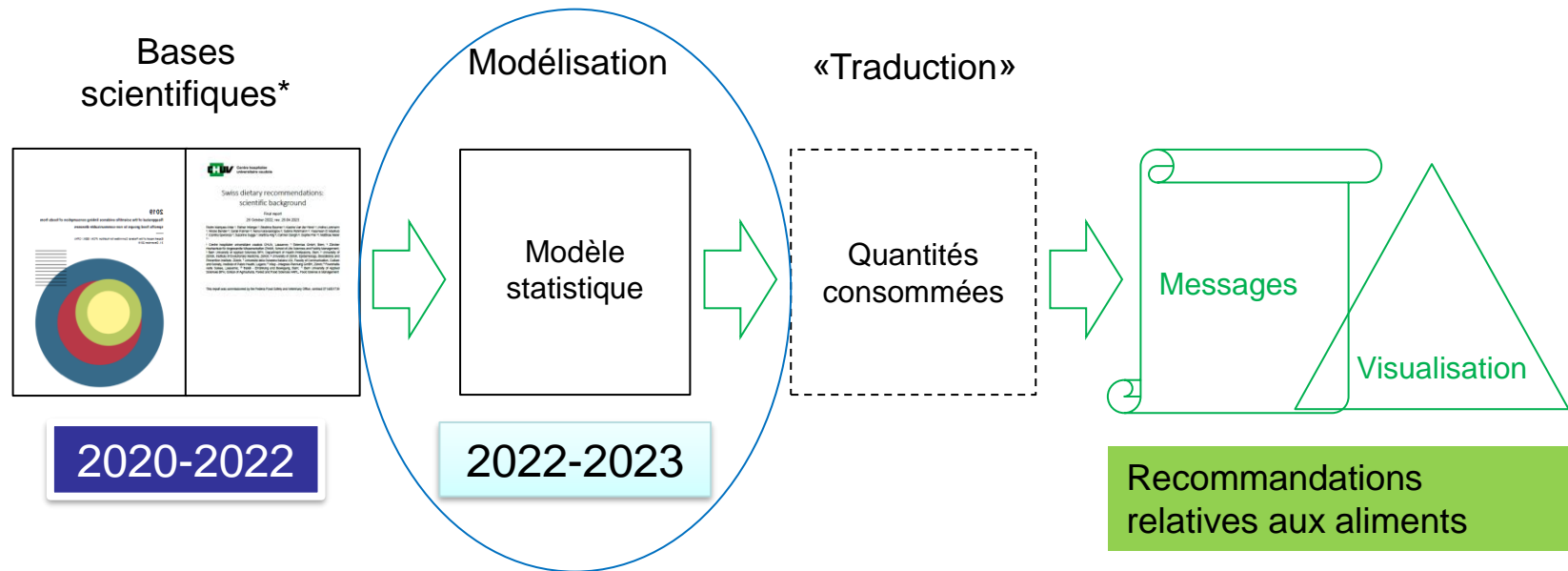


Impact environnemental





Bases scientifiques → Pyramide alimentaire



* 1) Swiss dietary recommendations: scientific background. 2023
2) Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. 2019



Optimisation statistique (Opti-Suisse)

Prise en compte simultanée de plusieurs aspects:

Santé – Environnement – Habitudes de consommation – Besoins nutri.

Rapport du CHUV

- Liste des aliments (47 aliments)
- Effets sur l'environnement (UCE)
- Recommandations en matière de santé

menuCH

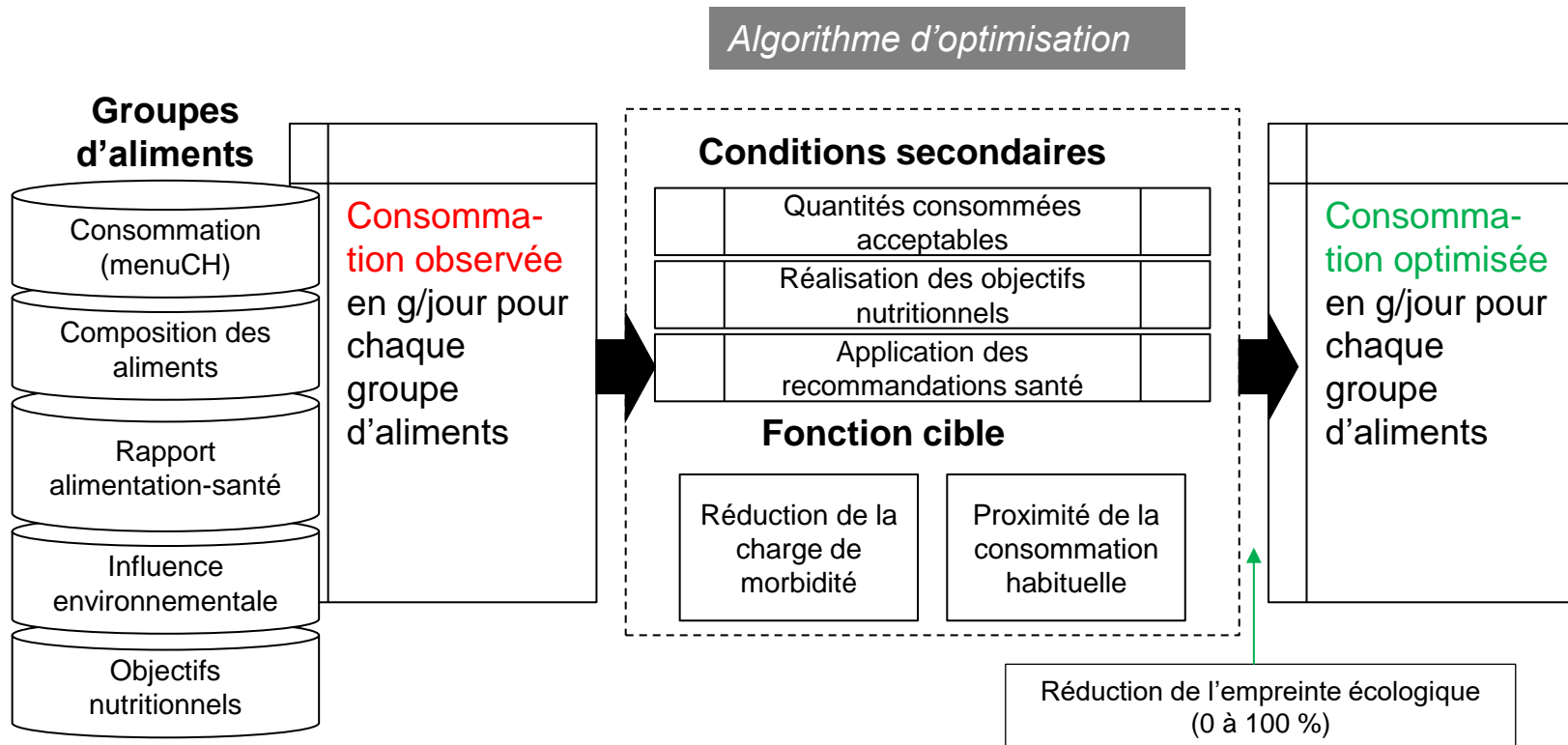
- Habitudes alimentaires (min/max)

Autres

- Valeurs nutritionnelles de référence suisses
- Valeurs nutritives des aliments



Modèle d'optimisation pour adultes en bonne santé (18-65 ans, régime mixte)





Opti-Suisse: produits laitiers



Résultats d'Opti-suisse

Opti-Suisse permet de couvrir les besoins en nutriments

→ Ne couvre cependant pas toute la diversité alimentaire:
47 aliments vs XX 000 sur le marché.

molle)

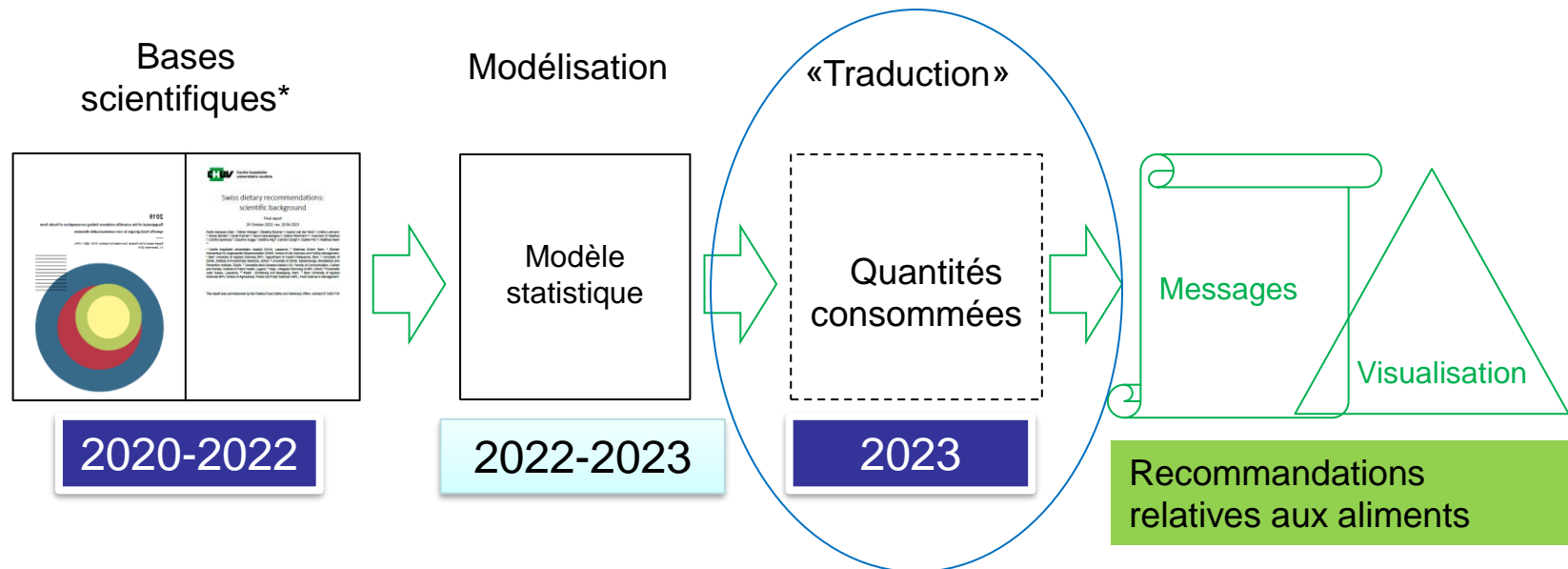
dure)

Opti-Suisse cherchera la solution la plus simple pour respecter ces paramètres

→ Ne tient pas compte de la diversité des aliments



Bases scientifiques → Pyramide alimentaire



* 1) Swiss dietary recommendations: scientific background. 2023
2) Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. 2019



Quantités consommées («traduction»)

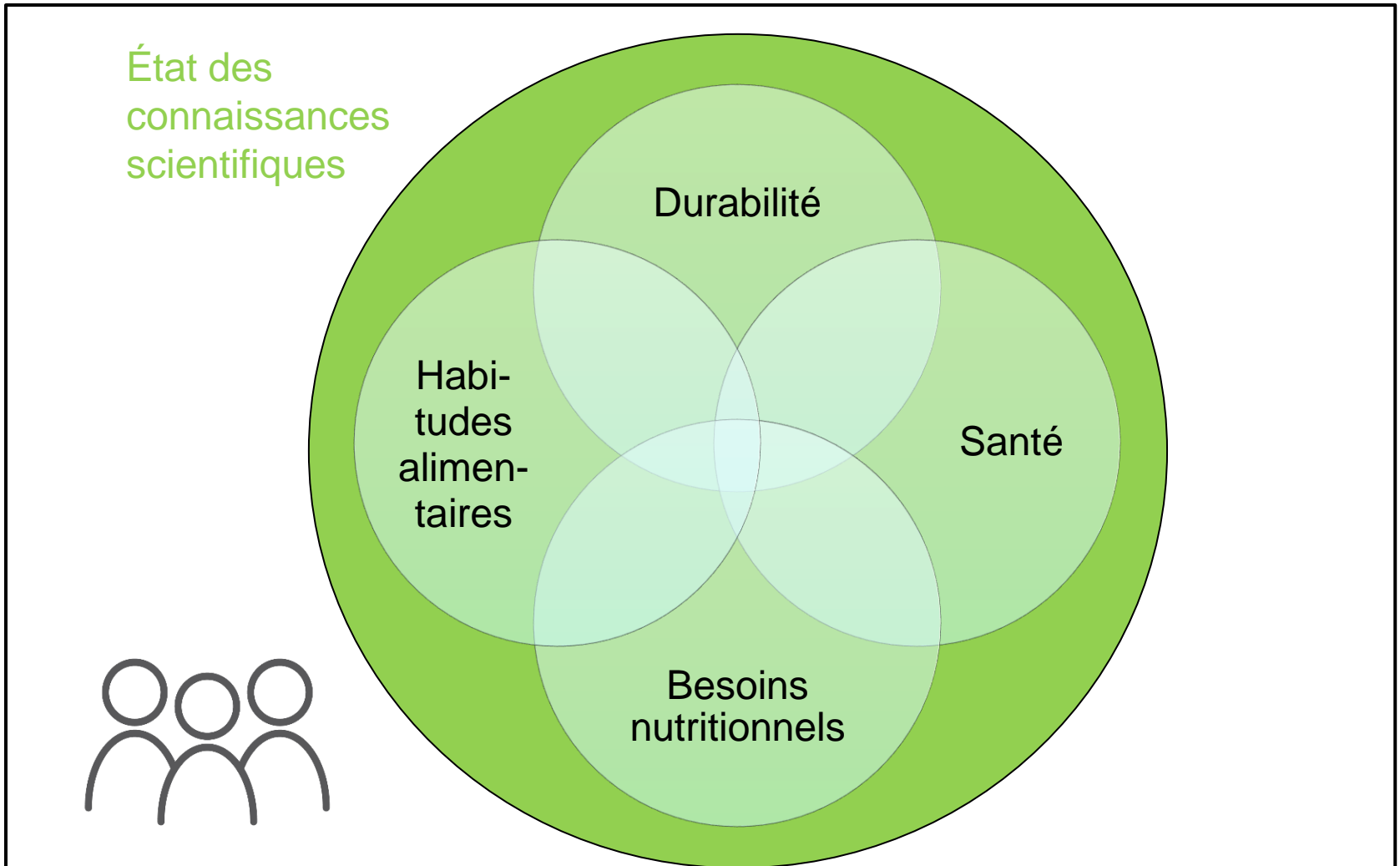
- 360-400 g par jour → 2 à 3 portions par jour
- 4x avec 3 portions et 3x avec 2 portions -> 60 % des besoins en calcium.
- En suivant les recommandations, on couvre en moyenne 1000 mg de calcium/jour.

	Portion	Calcium (mg)	Énergie (kcal)
Lait 3,6 %	200 g	220	130
Lait de chèvre ²	200 g	240	114
Lait de brebis ²	200 g	360	210
Yogourt nature (3,6 %)	180 g	252	119
Cottage cheese	200 g	138	200
Séré (maigre)	200 g	220	122
Séré (1/4 gras)	200 g	220	198
Fromage à tartiner, ¼ gras et crème	60 g	360	90
Fromage de chèvre frais, au lait pasteurisé (type bûchette fraîche)	60 g	58	180
Gruyère	30 g	270	119
Brie	60 g	252	178
Camembert	60 g	222	178



Pourquoi les produits laitiers figurent-ils dans la nouvelle pyramide alimentaire?

- Apports nutritionnels en calcium, vitamine B₁₂, vitamine B₂, iode, zinc et vitamine K (fermentée)
- Protéines de haute qualité
- Effets protecteurs/nocifs controversés dans les études





Des questions?

Merci de votre attention.

