

# La pyramide alimentaire suisse

manger et boire de manière  
équilibrée et durable



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

swissmilk

## **Impressum**

© Swissmilk 2025

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsables de projet: Susann Wittenberg, œcotrophologue BSc,  
Sina Wegmüller, diététicienne BSc, Swissmilk

Textes: Michelle Rohr, diététicienne désignée BSc, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Graphisme: Qturn GmbH, Bolligen

Images: [sge-ssn.ch/blv.admin.ch](http://sge-ssn.ch/blv.admin.ch), 2024 et Stocksy

Impression: Vögeli AG, Langnau i. E.

N° d'art. 158477F

# Sommaire

<hr/> <b>Boissons</b>	<b>8</b>	<hr/> <b>Graines, fruits oléagineux, huiles et matières grasses</b>	<b>18</b>
<hr/> <b>Fruits et légumes</b>	<b>10</b>	<hr/> <b>Boissons sucrées, sucreries et snacks salés</b>	<b>20</b>
<hr/> <b>Produits céréaliers et pommes de terre</b>	<b>12</b>	<hr/> <b>Exercice et repos</b>	<b>22</b>
<hr/> <b>Produits laitiers</b>	<b>14</b>	<hr/> <b>Consultation en diététique ASDD</b>	<b>23</b>
<hr/> <b>Légumineuses, œufs, viande et autres</b>	<b>16</b>		

# La pyramide alimentaire suisse

Recommandations alimentaires quotidiennes  
pour les adultes de 18 à 65 ans



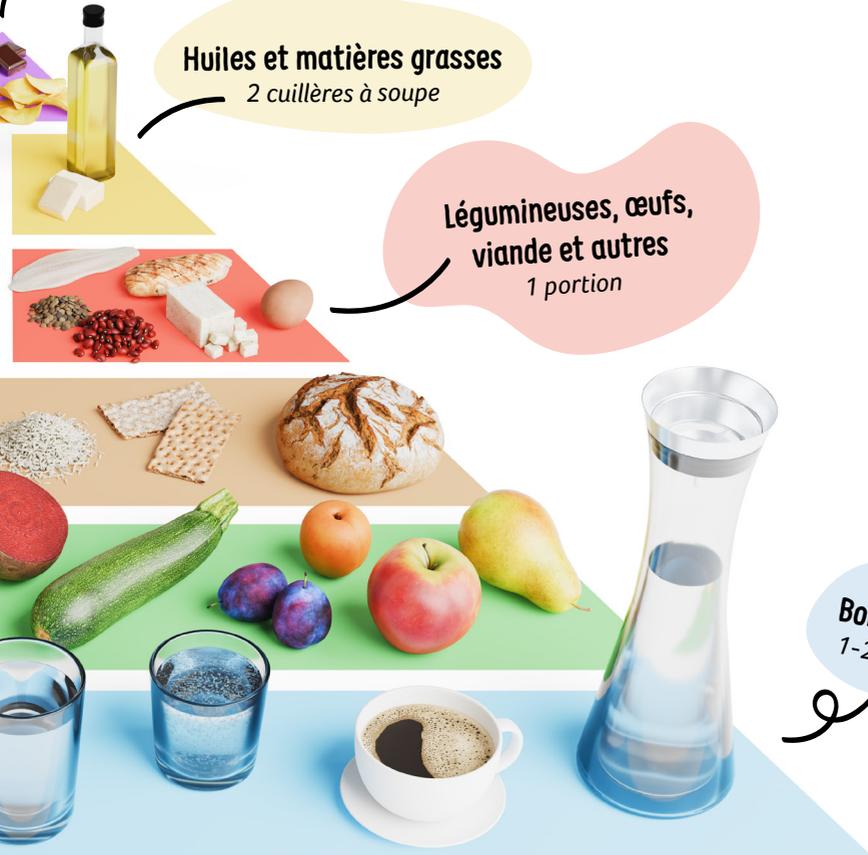
© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

**Boissons sucrées, sucreries et  
snacks salés (optionnel)**  
*0-1 portion*

**Huiles et matières grasses**  
*2 cuillères à soupe*

**Légumineuses, œufs,  
viande et autres**  
*1 portion*

**Boissons**  
*1-2 litres*



## Chère lectrice, cher lecteur,

La pyramide alimentaire suisse, publiée par la Société Suisse de Nutrition (SSN) et l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), veut promouvoir une alimentation équilibrée et durable. La forme pyramidale indique que les aliments de l'étage inférieur peuvent être consommés en grandes quantités, tandis que ceux de l'étage supérieur devraient l'être en petites quantités seulement. Les boissons telles que l'eau et les boissons non sucrées, ainsi que les légumes et les fruits constituent la base de l'alimentation. Les pommes de terre et les produits céréaliers fournissent de l'énergie. Ils sont complétés par des sources de protéines animales et végétales, telles que le lait et les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs, les légumineuses et les autres produits végétaux. Les fruits oléagineux, les graines, les huiles végétales, le beurre et les autres matières grasses, en petites quantités, fournissent des lipides. De temps en temps, une boisson sucrée, une friandise ou un snack salé peuvent être consommés pour le plaisir. Les quantités indiquées sont données à titre indicatif et peuvent être adaptées aux besoins individuels.



**La pyramide alimentaire**  
[swissmilk.ch/pyramide-alimentaire](https://swissmilk.ch/pyramide-alimentaire)



En faisant attention à l'origine, à la production et au transport des denrées, nous pouvons également avoir une alimentation durable. Une alimentation équilibrée et durable favorise la santé et préserve l'environnement: pour offrir un avenir sain à la prochaine génération.

Les sources utilisées pour cette brochure et d'autres informations complémentaires peuvent être consultées sur notre site web.

L'équipe Nutrition de Swissmilk



## Boissons non sucrées

Recommandation: 1 à 2 l d'eau, d'eau minérale ou de tisane non sucrée aux herbes, aux fleurs et aux fruits. Café et thé noir avec modération. Les jus de fruits et les boissons sucrées, lactées et énergétiques (contenant du sucre ou des édulcorants ajoutés) ne font pas partie de ce groupe et ne devraient être consommés qu'en petites quantités et occasionnellement.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

#### 5 idées durables

- ✓ Boire de l'eau du robinet: en Suisse, elle est de bonne qualité, peu coûteuse et disponible partout.
- ✓ Éviter les boissons en bouteilles jetables ou en canettes: emporter une gourde ou choisir des marques suisses et éliminer correctement les contenants. 
- ✓ Acheter des tisanes de production suisse.
- ✓ Utiliser les restes d'eau et l'eau de cuisson des œufs pour arroser les plantes.
- ✓ Acheter du café issu du commerce équitable, renoncer au café en capsules et jeter le marc de café dans les déchets verts (compost).



## Fruits et légumes

Recommandation: 5 portions. Consommer 3 portions de légumes, de salade et de champignons et 2 portions de fruits et de baies (au moins 120 g ou une poignée de chaque, crus ou cuits). Mettre de la variété et des couleurs dans son assiette. Une durée de stockage réduite et une cuisson brève préservent les nutriments.



Calendrier des saisons  
[swissmilk.ch/  
calendrier-des-saisons](https://swissmilk.ch/calendrier-des-saisons)



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

### 5 idées durables

- ✓ Acheter des fruits et légumes de saison: ils sont riches en nutriments, permettent de varier son alimentation au fil de l'année et d'adopter une démarche écoresponsable.
- ✓ Acheter des fruits et légumes locaux: joindre l'utile à l'agréable en prenant le temps de se rendre dans des magasins à la ferme ou au marché.
- ✓ Éplucher avec parcimonie: les épluchures vont dans les déchets verts (compost).
- ✓ Cuire les légumes dans peu d'eau ou utiliser l'eau comme partie du plat (par exemple dans une potée), cela permet de préserver l'eau et les vitamines.
- ✓ Utiliser les restes dans des purées, des soupes, des gratins, des légumes au four ou des sauces.



## La pyramide alimentaire

Produits céréaliers et pommes de terre

# Produits céréaliers et pommes de terre

Recommandation: 3 portions. Une portion correspond à 75-125 g de pain/pâte, 200-300 g de pommes de terre ou 45-75 g de flocons, pâtes, riz, pain croustillant, semoule de maïs, couscous, sarrasin, quinoa, farine, etc. (toujours en poids sec). Choisir si possible des produits à base de céréales complètes.

Acheter sans emballage lorsque c'est possible, p. ex. dans les magasins à la ferme ou dans les magasins en vrac. Cela permet d'éviter les emballages à jeter.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024



### 5 idées durables

- ✓ Acheter les aliments transformés contenant de l'amidon en connaissance de cause. On reconnaît les produits tout prêts respectueux de l'environnement à leurs certifications (bio, équitable), à leur provenance locale, à des matières premières durables et à un emballage réduit.
- ✓ Choisir des pommes de terre et des patates douces indigènes: il existe de nombreux modes de préparation ([www.patate.ch](http://www.patate.ch)).
- ✓ Préférer les farines et les céréales locales: le label de provenance «Pain suisse» est une bonne référence ([painsuisse.ch](http://painsuisse.ch)).
- ✓ Préparer soi-même des produits à base de pommes de terre et de céréales: renoncer aux produits semi-préparés et tout prêts ultratransformés (p. ex. purée de pommes de terre, frites, repas tout prêts, pizzas surgelées). De la transformation de la matière première à l'emballage, en passant par le transport et le stockage, leur production consomme beaucoup de ressources.
- ✓ Utiliser les restes: parfaits pour les salades, les bowls, les soupes et les gratins.



## Produits laitiers

Recommandation: 2-3 portions. Une portion correspond à 2 dl de lait, 150-200 g de yogourt / séré / cottage cheese / blanc battu, 30 g de fromage à pâte mi-dure ou dure, ou 60 g de fromage à pâte molle. Préférer les produits laitiers nature non sucrés.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

#### 4 idées durables

- ✓ Opter pour les produits laitiers suisses: ils proviennent d'élevages respectueux des animaux, les vaches sont nourries principalement avec du fourrage de la ferme ou produit en Suisse, ils sont soumis à des prescriptions plus strictes que les produits importés et parcourent des distances de transport plus courtes.
- ✓ Renoncer aux produits de consommation rapide: les petits emballages et les produits à l'emporter augmentent les déchets. Acheter de grands emballages et emporter des portions dans des boîtes repas ou des bocaux hermétiques.
- ✓ Si la date de péremption est dépassée, vérifier à l'aide de tous ses sens si les produits sont encore consommables.
- ✓ Utiliser les restes: réaliser des dips, des desserts ou des smoothies avec les restes de yogourt ou de séré.



**Production laitière  
durable**  
[swissmilk.ch/durabilite](https://swissmilk.ch/durabilite)



## La pyramide alimentaire

Légumineuses, œufs, viande et autres

### Légumineuses, œufs, viande et autres

Recommandation: 1 portion. Cela correspond à 60 g de légumineuses (poids cru), 120 g de tofu, de tempeh, de seitan nature ou d'autres protéines végétales, 30-40 g de granulés de soja, 2-3 œufs, 100-120 g de viande, de poisson ou de fruits de mer, ou encore à une portion supplémentaire de produits laitiers. Consommer au moins une fois par semaine des légumineuses, comme des lentilles, des pois chiches ou des haricots rouges ou blancs. Consommer de la viande deux à trois fois par semaine au maximum, y compris la volaille et la viande transformée.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

### 6 idées durables

- ✓ Lire la liste des ingrédients des produits transformés: combien d'ingrédients et d'additifs contiennent-ils? Moins il y en a, mieux c'est.
- ✓ Préférer les légumineuses locales, p. ex. les lentilles.
- ✓ Utiliser les coquilles d'œufs crues broyées comme engrais pour les plantes calcicoles.
- ✓ Consommer de la viande et de la volaille avec modération, idéalement des produits issus d'élevages suisses.
- ✓ Nose to tail: utiliser autant que possible toutes les parties de l'animal, cuisiner de manière écologique et variée ([viandesuisse.ch/savoir-faire/nose-to-tail-explique-simplement](http://viandesuisse.ch/savoir-faire/nose-to-tail-explique-simplement)).
- ✓ Choisir des poissons suisses: miser sur la pêche sauvage, les élevages certifiés bio ou les systèmes d'aquaculture à recirculation (RAS); de manière générale renoncer aux espèces menacées.



N'acheter que la quantité de nourriture dont on a besoin et la stocker correctement. L'achat de produits suisses soutient nos agriculteurs·trices et l'économie. Prenez en compte la marque de provenance Suisse Garantie.



## La pyramide alimentaire

Graines, fruits oléagineux, huiles et matières grasses

### Graines et fruits oléagineux

Recommandation: une petite portion. Cela correspond à 15-30 g ou à une petite poignée. Préférer les graines et les fruits oléagineux sans sel et les consommer en en-cas, dans le bircher, dans la salade ou avec des fruits.

### Huiles et matières grasses

Recommandation: 2 cs d'huile végétale (20 g), dont au moins 1 cs d'huile de colza. Par jour, max. 1 cs de beurre, de margarine, de mayonnaise (10 g) ou 2 cs de crème entière, de crème acidulée ou 3 cs de demi-crème.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

#### 4 idées durables

- ✓ Les huiles et matières grasses suisses, comme l'huile de colza et le beurre, sont transportées sur de petites distances.
- ✓ Consommer rarement des aliments importés comme les avocats, les amandes et les produits à base de noix de coco: ils nécessitent beaucoup d'eau et parcourent de longues distances.
- ✓ Pour une meilleure conservation, entreposer les bouteilles d'huile à l'abri de la lumière et à température ambiante.
- ✓ Réutiliser plusieurs fois l'huile de friture en la conservant, après refroidissement, dans un récipient hermétique et à l'abri de la lumière. Apporter l'huile usagée à la déchetterie. Faire rarement de la friture, réduire le gaspillage.



## La pyramide alimentaire

Boissons sucrées, sucreries et snacks salés

### **Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)**

Recommandation: ne consommer qu'en petites quantités (0-1 portion). Une portion correspond à 2 dl de boisson sucrée (y compris les variantes light et zéro), à 20 g de sucreries (p. ex. chocolat) ou à 20 g de snacks salés (p. ex. chips). Ne pas consommer de boissons alcoolisées au quotidien. L'alcool ne convient pas aux enfants et adolescent·es ni aux femmes enceintes et allaitantes.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024



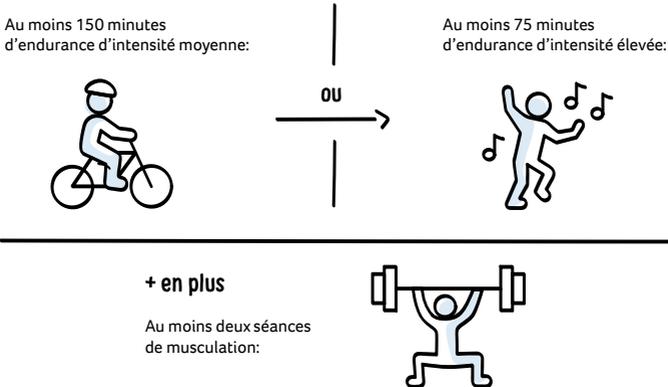
### 5 idées durables

- ✓ Préparer soi-même des pâtisseries, des desserts et des snacks: connaître la provenance des ingrédients.
- ✓ Veiller à la provenance des ingrédients présents dans les sucreries, les pâtisseries et les snacks achetés: choisir des biscuits au beurre suisse et des chips de pommes de terre suisses.
- ✓ Utiliser du sucre suisse pour la pâtisserie et pour donner une touche sucrée: en Suisse, la betterave sucrière est valorisée dans son entier.
- ✓ Pour les desserts, les pâtisseries et les amuse-bouches: choisir des produits laitiers suisses.
- ✓ Acheter du chocolat labellisé équitable: soutenir des conditions de travail justes pour les travailleurs du cacao.

## Les bienfaits du sport

Outre une alimentation adaptée, l'exercice physique fait aussi partie d'un mode de vie sain. Varier les types d'activités permet de stimuler le système cardio-vasculaire et de fortifier l'organisme. Les activités au grand air avec d'autres personnes sont particulièrement bénéfiques.

### Recommandations par semaine:



## Les bienfaits du repos

Il est important de prendre régulièrement des pauses pour se détendre et récupérer, et de veiller à dormir suffisamment d'un sommeil réparateur: le manque de sommeil et le stress provoquent un désordre hormonal. 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.



## **Consultation en diététique ASDD**

Une alimentation équilibrée joue un rôle déterminant pour la santé. Vous souhaitez modifier votre comportement alimentaire? Les diététiciens et diététiciennes ASDD peuvent vous soutenir dans votre démarche. Ils vous aident à identifier vos besoins et à mettre en œuvre les changements de comportement nécessaires. Ils prennent en compte non seulement votre état de santé actuel, mais aussi votre style de vie, vos préférences et les activités physiques que vous pratiquez.

La caisse-maladie prend en charge les frais d'une consultation diététique si celle-ci est prescrite par un·e médecin. Vous trouverez une liste des professionnel·les reconnus ainsi que le formulaire de prescription diététique sur: [svde-asdd.ch](http://svde-asdd.ch).

Vous trouverez de plus amples informations sur une alimentation saine et durable, ainsi que des conseils pratiques et des recettes sur le site [swissmilk.ch](https://www.swissmilk.ch).

**Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Santé & saveur**

Laubeggstrasse 68  
CH-3006 Berne

[marketing@swissmilk.ch](mailto:marketing@swissmilk.ch)  
[swissmilk.ch](https://www.swissmilk.ch)

Berne, avril 2025

© Swissmilk