

VIANDE INFORMATION

1-2012



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

La «Viande Information» ne sera désormais plus disponible que sous la forme d'une e-newsletter.

Abonnez-vous maintenant et gagnez:
www.viandesuisse.ch/infoviande

Quel est le rôle de la viande dans la pyramide alimentaire suisse?

Angelika Hayer et Marion Wäfler
Société Suisse de Nutrition SSN

La nouvelle pyramide alimentaire suisse publiée récemment donne des recommandations pour une alimentation alliant plaisir et équilibre. Editée par la Société Suisse de Nutrition SSN et désormais aussi avec le concours de l'Office fédéral de la santé publique OFSP, il s'agit donc de la première pyramide alimentaire suisse officiellement reconnue. La nouvelle pyramide est présentée dans les pages suivantes, et les recommandations relatives à la consommation de viande sont expliquées plus en détail.



Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

Boissons

Chaque jour 1–2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.



Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

En Suisse, le modèle de la pyramide alimentaire s'est bien établi pour illustrer les recommandations d'une alimentation équilibrée.

La force de ce modèle de pyramide réside dans le fait qu'il communique très simplement la nature et les quantités des denrées alimentaires dont l'être humain a besoin pour manger et boire «sainement». On aspire ainsi à garantir un apport suffisant en substances nutritives.

Le modèle de la pyramide alimentaire véhicule notamment deux messages centraux, qui constituent la base d'une alimentation équilibrée.

- **Proportions:** les aliments mentionnés aux étages inférieurs de la pyramide sont à consommer en abondance, et ceux des niveaux supérieurs en quantités moindres. Il n'y a pas de denrées alimentaires interdites. Une alimentation saine est le fruit

d'une combinaison judicieusement proportionnée des différents aliments.

- **Alternance:** une alimentation équilibrée est d'abord diversifiée et tient compte à la fois des différents groupes d'aliments et des différents aliments au sein de ces groupes.

La pyramide alimentaire suisse

La Société Suisse de Nutrition SSN et l'Office fédéral de la santé publique OFSP ont publié la nouvelle pyramide alimentaire suisse en décembre 2011. Celle-ci découle de l'ancienne pyramide alimentaire SSN, dont les contenus et les graphiques ont été remaniés en étroite collaboration avec des professionnels issus du monde scientifique et de la pratique.

Au niveau des contenus, le caractère actuel des anciennes recommandations a été contrôlé. Concernant l'évaluation de la recommandation, il s'agissait tout d'abord de savoir comment préserver – voire améliorer – l'état de santé actuel d'un individu et/ou de la population suisse avec une alimentation équilibrée. De plus, il a été tenu compte de la manière dont l'alimentation pouvait contribuer à la prévention du surpoids, des maladies cardio-vasculaires, du cancer, du diabète sucré, de l'ostéoporose et d'autres maladies liées à l'alimentation.

Les études actuelles confirment les recommandations de la pyramide alimentaire, si bien qu'aucune modification essentielle n'a dû être apportée ici. En revanche, de nombreux changements au niveau du style ont été effectués, afin d'améliorer la compréhension. Ainsi, les noms de certains groupes d'aliments ont été simplifiés, et quelques recommandations reformulées et/ou concrétisées. Les nouvelles feuilles d'info relatives à la pyramide alimentaire (version longue)¹ renferment un grand nombre d'explications d'un grand intérêt et utiles pour les consommatrices et les consommateurs. Des conseils extrêmement concrets pour la pratique sont par ailleurs donnés.

Pour ce qui est de la formulation des recommandations ainsi que des explications pratiques, une attention particulière a été accordée à la conformité de celles-ci par rapport aux différentes exigences: les recommandations doivent correspondre aux données scientifiques actuelles, garantir un apport suffisant en énergie et en substances nutritives, et promouvoir la santé. Dans le même temps, elles doivent mêler applicabilité au quotidien, flexibilité et plaisir, tenir compte des habitudes alimentaires typiques et, last but not least, satisfaire à des aspects écologiques et sociaux.

Les nouveautés graphiques de la nouvelle pyramide alimentaire suisse ont également été placées sous le signe de la clarté. Les nouvelles illustrations sont facilement reconnaissables. De plus, l'illustration de la pyramide a été complétée par une «info-box» qui montre succinctement les recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique. Il est ainsi possible de voir d'un seul coup d'œil les proportions requises de tous les groupes d'aliments. Les recommandations détaillées figurent dans les nouvelles feuilles d'info.

Groupe-cible de la pyramide alimentaire suisse

La pyramide alimentaire suisse cible le groupe des adultes en bonne santé (de 19 à 65 ans), ayant des besoins énergétiques situés entre 1800 et 2500 kcal/jour. Les principes de la pyramide alimentaire s'appliquent fondamentalement aussi aux adolescents et aux personnes de plus de 65 ans – mais il faut tenir compte de certaines différences concernant les besoins en énergie et en substances nutritives (plus d'informations à ce sujet dans les feuilles d'info SSN sur www.sge-ssn.ch).

Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse ne sont cependant pas valables et/ou seulement avec d'importantes modifications, pour les groupes de personnes ayant des besoins alimentaires spécifiques comme p. ex. les enfants, les femmes enceintes, les femmes qui allaitent, les sportifs, les personnes présentant certains tableaux cliniques (p. ex. intolérance au gluten, diabète) ou souhaitant perdre du poids.

Apport énergétique et nutritionnel

Une alimentation conforme à la pyramide alimentaire et aux recommandations y afférentes permet d'apporter à l'organisme suffisamment d'énergie, de substances nutritives et protectrices. La vitamine D constitue l'exception, car elle n'est présente qu'en très petites quantités dans les aliments. Il est de plus recommandé aux femmes qui veulent ou qui sont susceptibles d'être enceintes d'absorber, en sus de leur alimentation, 400 µg d'acide folique sous forme de suppléments, afin de prévenir les anomalies du tube neural.

Les quantités d'aliments recommandées dans la pyramide fournissent environ 1800-2500 kcal – selon que l'on consomme les plus petites ou les plus grosses quantités indiquées. Cette fourchette correspond aux apports énergétiques recommandés pour les personnes de 19 à 65 ans ayant un niveau d'activité physique faible.² Comme c'était le cas jusqu'à présent, la nouvelle pyramide alimentaire suisse respecte les recommandations de répartition des nutriments suivantes: protéines 10-20% de l'apport énergétique total (AET), lipides 30 à 40% de l'AET et glucides 45 à 55% de l'AET.



Quelles sont les nouveautés à l'étage des aliments protéiques?

Les apports en protéines sont toujours basés sur une valeur-cible de 10-20% de l'AET dans la pyramide. Les quantités d'aliments protéiques recommandées sont donc pratiquement inchangées. La valeur des portions de séré, cottage cheese et yaourt a juste été uniformisée à 150-200 g pour des raisons pratiques, car dans le commerce, diverses tailles d'emballages sont proposées pour ces denrées alimentaires.

Les quantités recommandées ont également été uniformisées en ce qui concerne le fromage. Ainsi, la valeur d'une portion de fromage est désormais de 30 à 60 g et ce, qu'il soit utilisé en tant que produit laitier ou fournisseur de protéines. La fourchette de 30 à 60 g s'explique de cette manière: une portion de fromage à pâte mi-dure et dure correspond à 30 g, une portion de fromage à pâte molle correspond à 60 g.

Plusieurs modifications ont été apportées en même temps au niveau des formulations, qui sont censées être plus claires. Pour faciliter la compréhension, les volailles et les aliments protéiques végétaux (tofu, seitan, Quorn) bénéficient désormais également d'une indication quantitative. Par ailleurs, on ne recommande plus de manière explicite les produits laitiers pauvres en graisses, car cela a suscité des malentendus et propagé l'idée qu'il ne fallait consommer que des produits laitiers allégés.

La place de la viande dans la pyramide alimentaire suisse a-t-elle changé?

La SSN recommande de manger chaque jour trois portions de produits laitiers (p. ex. lait, yaourt, fromage...) et une portion d'un aliment protéique (p. ex.

100-120 g de viande, poisson, tofu, Quorn ou 2-3 œufs). La viande tient toujours une bonne place dans le cadre d'une alimentation permettant de couvrir les besoins nutritionnels, car elle représente une importante source de protéines, de fer, de vitamine B12 et d'autres nutriments. L'important est d'alterner entre les différents fournisseurs de protéines, afin de profiter le plus largement possible des différentes substances nutritives.

La nouvelle feuille d'info de la pyramide alimentaire suisse (version longue) donne un exemple de ce à quoi pourrait ressembler une sélection variée de différents aliments protéiques sur une semaine complète. Ce tableau peut p. ex. être utilisé également en consultation individuelle.

Recommandation relative au groupe «Produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu»

3 portions de lait/produits laitiers par jour. 1 portion correspond à: 2 dl de lait ou 150-200 g de yaourt/séré / cottage cheese/ autres laitages ou 30 g de fromage à pâte mi-dure / dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

En sus chaque jour 1 portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu, de Quorn, de seitan, de fromage ou de séré. Alternier entre ces fournisseurs de protéines. 1 portion correspond à: 100-120 g de viande/volaille/poisson/tofu/seitan/Quorn (poids frais) ou 2-3 œufs ou 30 g de fromage à pâte mi-dure/dure ou 60 g de fromage à pâte molle ou 150-200 g de séré/cottage cheese.

	Source de protéines	Plats possibles
Lundi	Œufs	Omelette, œufs brouillés, œuf au plat, gratin...
Mardi	Viande	Rôti, steak, émincé, hachis, pot-au-feu...
Mercredi	Tofu	S'apprête de la même manière que la viande, sous forme de tranches, d'émincé, de hachis...
Jeudi	Fromage	Séré aux herbes avec des pommes de terre, (y compris séré, raclette, fondue, gratin recouvert de fromage, cottage cheese) fromage en salade, sandwich au fromage...
Vendredi	Poisson/ fruits de mer	Poisson à la vapeur, gratin de poisson aux légumes, salade de fruits de mer
Samedi	Volaille	En lamelles dans la salade ou dans une poêlée de légumes, cuite au four ou grillée
Dimanche	Viande	Rôti, steak, émincé, hachis, pot-au-feu...

La durabilité est davantage prise en considération

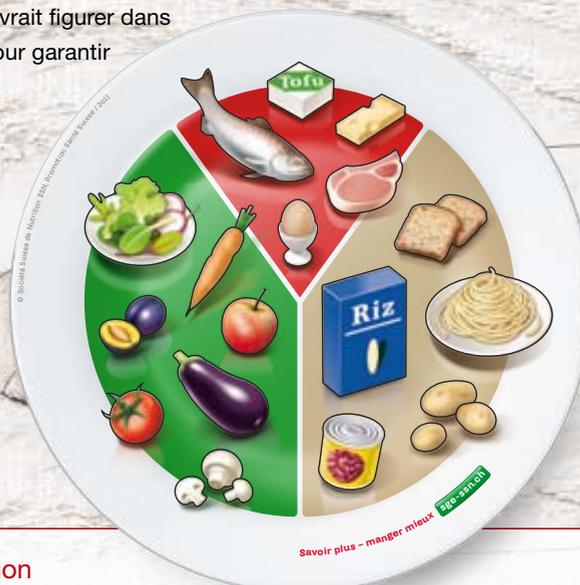
Comme le montrent des sondages réalisés auprès de consommatrices et de consommateurs suisses, la propre santé n'est pas le seul élément important; des aspects écologiques, une action responsable et le souhait d'une détention animale conforme aux règles de l'art comptent tout autant.^{3,4} Le thème de la durabilité est également abordé dans la nouvelle feuille d'info de la pyramide alimentaire suisse (version longue). Cette feuille d'info renferme notamment des conseils pratiques sur la manière dont les consommatrices et les consommateurs peuvent adopter un comportement responsable par rapport à l'animal et à l'environnement. Ainsi, il est recommandé par exemple de privilégier les denrées alimentaires de saison et régionales, et d'éviter en revanche celles qui viennent de loin et qui ont été transportées par avion.

L'étage des fournisseurs de protéines ne contient pratiquement que des aliments qui posent problème sur le plan écologique. Mais ici aussi, il est possible de faire des choix plus écologiques. Selon diverses études, la viande suisse – et en particulier le porc et la volaille issus de l'agriculture biologique – affiche le meilleur bilan CO₂ de toutes les sortes de viandes.^{5,6,7,8} Du point de vue écologique et sanitaire, il est recommandé d'agir, en matière de consommation de viande, selon la devise «la qualité plutôt que la quantité».

L'assiette optimale

La pyramide alimentaire suisse illustre les principes fondamentaux d'une alimentation équilibrée. Le modèle appelé «L'assiette optimale» montre à quoi ressemble une telle alimentation sur un repas. L'assiette optimale indique d'une part les denrées alimentaires qui composent un repas complet, et d'autre part, les proportions dans lesquelles chacun de ces aliments devrait figurer dans l'assiette pour garantir

l'équilibre du repas. Outre une boisson, un repas complet comprend au moins un légume/fruit, un aliment farineux (pommes de terre, produit céréalier ou légumineuses) et un aliment riche en protéines (viande, poisson, œufs, tofu ou produit laitier). La nouvelle feuille d'info SSN «L'assiette optimale» contient d'autres informations à ce sujet.⁹



Conclusion

La nouvelle pyramide alimentaire suisse recommande chaque jour la consommation d'une portion d'un aliment protéique comme p. ex. la viande, le poisson, les œufs, le tofu. La viande reste considérée comme un précieux fournisseur de protéines, de fer et de vitamine B12, notamment. Des aspects écologiques, une action responsable et le souhait d'une détention animale conforme aux règles de l'art sont des éléments dont les consommateurs se préoccupent de plus en plus. Conformément à la devise «la qualité plutôt que la quantité», il est recommandé, lorsque l'on consomme de la viande, de veiller à ce qu'il s'agisse de viande suisse de grande qualité. Un tel comportement de consommation est également profitable à la santé.

Nouveau sur www.sge-ssn.ch:

- Feuille d'info sur la pyramide alimentaire suisse (version courte) en 11 langues
- Feuille d'info (version longue) avec des informations détaillées et des conseils concrets en 3 langues
- Informations de fond sur la conception de la pyramide alimentaire suisse
- Feuille d'info «L'assiette optimale»

Sources et informations approfondies

- ¹ Société Suisse de Nutrition SSN (2011). La pyramide alimentaire suisse. Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre. Internet: www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/100-ernaehrungsthemen/10-gesundes_essen_trinken/Lebensmittelpyramide/_sge_pyramid_long_F.pdf
- ² Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (2008). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Auflage, 3. vollständig durchgesehener und korrigierter Nachdruck. Neustadt: Neuer Umschau Buchverlag.
- ³ Coop (2011). Les tendances alimentaires sous la loupe «Manger avec plaisir» www.coop.ch/pb/site/medien/node/71052099/Lfr/index.html
- ⁴ Coop (2011). Les tendances alimentaires sous la loupe «Manger? En toute sécurité!» www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/600-medien_presse/00-medienmitteilungen/Studienbericht%20VI_fr.pdf
- ⁵ Fritsche U., Eberle U. (2007). Treibhausgasemissionen durch Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln – Arbeitspapier. Öko-Institut e. V. – Institut für angewandte Ökologie, Darmstadt/Hamburg.
- ⁶ Teufel J., Gattermann M., Brommer E., Stratmann B. (2011). Grobscreening zur Typisierung von Produktgruppen im Lebensmittelbereich in Orientierung am zu erwartenden CO₂-Fussabdruck. LANUV-Fachbericht 29 (Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen (LANUV NWR), Recklinghausen.
- ⁷ Hoffmann I., Lauber I. (2001). Gütertransporte in Zusammenhang mit dem Lebensmittelkonsum in Deutschland. Teil II: Umweltwirkungen anhand ausgewählter Indikatoren. ERNO, 2 (3), 187-193.
- ⁸ Von Koerber K., Kretschmer J., Schlatzer M. (2007). Ernährung und Klimaschutz – Wichtige Ansatzpunkte für verantwortungsbewusstes Handeln. Ernährung im Fokus, 07(05), 130-137
- ⁹ Société Suisse de Nutrition SSN (2011). Feuille d'info: L'assiette optimale. www.sge-ssn.ch/fr/info-alimentaires/feuilles-dinfo-et-posters-didactique.html

Informations complémentaires

Proviande, Viande Suisse
www.viandesuisse.ch

Nutrinfo – service d'information de la SSN
Téléphone: 031 385 00 08
E-mail: nutrinfo-f@sge-ssn.ch
www.nutrinfo.ch

Responsable

Proviande, Viande Suisse
Case postale 8162, 3001 Berne
Jasmin Stadelmann
Téléphone: 031 309 41 11
E-mail: ernaehrung@proviande.ch

Numéro de mars 2012

La «Viande Information» ne sera désormais plus disponible que sous la forme d'une e-newsletter: s'inscrire maintenant gratuitement!

Ceci est la dernière «Viande Information» envoyée sur papier. Désormais, pour des raisons de coûts et pour préserver l'environnement, nous n'enverrons plus la «Viande Information» que sous la forme d'une newsletter électronique par courriel. Veuillez vous inscrire sur www.viandesuisse.ch/infoviande si vous souhaitez continuer de prendre connaissance quatre fois par an des nouveautés et des explications autour de la viande suisse. **Nous tirerons au sort parmi toutes les inscriptions reçues d'ici au 30.4.2012 10 chèques bouchers d'une valeur de CHF 100.–.**