

25.09.2024 - 11:11 Uhr

Pyramide Alimentaire Suisse 2024 : fraîchement publiée, déjà dépassée. Une façade trompeuse qui masque les véritables défis de santé publique

Neuchâtel (ots) -

En référence au communiqué du 11 septembre 2024, dans lequel la Confédération Helvétique publie la révision tant attendue de la pyramide alimentaire suisse, Olivier Bourquin, nutritionniste suisse reconnu, formule par voie de presse, un constat clair et officiel concernant les propositions soumises.

À travers cette analyse critique, il revient sur les propositions formulées, tout en soulignant les lacunes de cette révision face aux réalités nutritionnelles contemporaines et aux besoins de la population suisse.

Une pyramide alimentaire déconnectée des réalités du terrain

La pyramide alimentaire, telle qu'elle fut introduite pour la première fois en 1972 par Anna-Britt Agnsätter en Suède, reposait sur une base composée de trois grands groupes d'aliments : les glucides (pain, pâtes, riz), les fruits et légumes, et enfin les protéines, avec une large part allouée aux produits laitiers. Ce modèle visait à simplifier les choix alimentaires pour le grand public, en insistant sur une consommation majoritaire de glucides complexes. Cette approche, adoptée et promue dans les années 1980 par plusieurs pays, notamment les États-Unis, a rapidement influencé les politiques alimentaires mondiales. Il faudra attendre 1992 sous l'impulsion du ministère américain de l'Agriculture (USDA) pour que la pyramide alimentaire subisse une transformation notable, lorsqu'elle est redéfinie pour inclure cinq grandes familles alimentaires. Bien que cette évolution soit un effort pour diversifier les recommandations nutritionnelles, le modèle continue de mettre en avant de manière disproportionnée certaines catégories dont les sources de glucides et les produits laitiers transformés.

Pourtant, au fil des décennies, la consommation excessive de ces glucides raffinés a contribué à l'augmentation des maladies métaboliques. Aujourd'hui, la pyramide suisse reste figée dans un modèle qui favorise cette surconsommation, malgré des preuves scientifiques qui soulignent ses conséquences néfastes. En Suisse, 28,5 % des hommes et 21,2 % des femmes souffraient d'obésité en 2020. Ces chiffres pourraient atteindre 38,7 % pour les hommes et 27,1 % pour les femmes d'ici 2030, selon l'Office fédéral de la statistique.

Il est frappant de constater que ni les écologistes, ni les partisans d'une alimentation à base de protéines animales, ni les spécialistes de la santé publique ne sont satisfaits de cette pyramide révisée. Ce modèle continue de privilégier une approche simplifiée qui ne tient pas compte des nouveaux enjeux nutritionnels. À titre d'exemple, la Société Suisse de Nutrition recommande toujours la consommation de deux à trois portions de produits laitiers par jour, un conseil largement influencé par des intérêts économiques plus que par des données scientifiques récentes.

La réalité du surpoids et des maladies associées

Les recommandations nutritionnelles actuelles ne répondent pas aux besoins diversifiés de la population, ni aux nouvelles découvertes scientifiques sur la nutrition. Dans une société de plus en plus fatiguée et frustrée, la nourriture est souvent perçue comme une solution rapide pour pallier le stress. Cette réalité se traduit par une consommation d'aliments hyper sucrés, salés, gras et hyper transformés, bien loin des idéaux présentés par la pyramide.

Le surpoids, qui affecte désormais près de 42 % de la population suisse adulte, est à l'origine de nombreux troubles de santé : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, problèmes digestifs, et même des désordres psychologiques. Face à ces défis, les conseils nutritionnels de la pyramide, qu'ils soient anciens ou révisés, se révèlent inefficaces. Il devient évident que cette approche est d'un autre âge.

L'urgence d'une approche nutritionnelle plus globale

La révision de la pyramide alimentaire suisse ne prend pas suffisamment en compte la diversité des besoins nutritionnels, qui varient selon des facteurs tels que l'âge, le sexe, l'activité physique et les conditions de santé. Une approche plus moderne et nuancée s'impose, intégrant également les aspects environnementaux et culturels pour promouvoir une alimentation durable et locale.

L'éducation nutritionnelle doit être renforcée afin de permettre à chacun de comprendre l'impact de ses choix alimentaires. Cela inclut la capacité à interpréter les étiquettes alimentaires et à faire des choix plus éclairés pour sa santé. Cette connaissance est primordiale pour que les recommandations alimentaires ne se contentent pas d'être des concepts abstraits, mais deviennent des outils pratiques au quotidien.

La chrononutrition, en particulier, représente une avancée majeure. Basée sur la physiologie digestive, elle adapte les prises alimentaires en fonction des rythmes biologiques de notre corps, afin d'optimiser l'assimilation des nutriments. Le Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) s'intéresse de près à cette approche innovante, notamment en raison de ses résultats prometteurs dans la gestion des troubles métaboliques tels que l'obésité et le diabète. En synchronisant les repas avec les cycles

hormonaux de la journée, la chrononutrition contribue à améliorer le métabolisme et à réduire les risques de maladies chroniques.

Conclusion : Un changement de cap nécessaire

La pyramide alimentaire suisse, en dépit de cette révision, appartient à une autre époque. Pour répondre aux défis de santé publique du 21e siècle, la Suisse doit réformer en profondeur sa politique nutritionnelle, en s'inspirant de modèles plus récents et en intégrant les nouvelles données scientifiques.

Et comme l'a dit un jour Albert Einstein : "La folie, c'est de reproduire les mêmes comportements et en même temps d'espérer que quelque chose change."

Contact:

BN Nutrition SA
Olivier Bourquin
c/o Alto Groupe SA,
Rte de la Gare 36, 2012 Auvernier
info@bn-nutrition.ch
079/939 98 09

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100099928/100923475> abgerufen werden.