



## Forum sur le plan d'action de la Stratégie suisse de nutrition 2021 Jeudi 23 septembre 2021, 9 h - 15 h 15, en ligne

# Résumé

### 1. Introduction

Avec la Stratégie suisse de nutrition, la Confédération encourage une alimentation variée et équilibrée auprès de la population de notre pays. En coopération avec des représentants du secteur économique, des ONG, des autorités publiques et du domaine de la formation, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV a élaboré un plan d'action visant à concrétiser les mesures nécessaires à la mise en œuvre de cette stratégie. Chaque année, l'OSAV organise le forum Stratégie de nutrition dans l'optique d'instaurer un échange entre les différentes parties prenantes sur leurs activités et leurs expériences.

### 2. Informations de l'OSAV et de la CFN

#### 2.1. Informations de l'OSAV

##### Nutri-Score

Pour rappel, le Nutri-Score est un système d'étiquetage volontaire des denrées alimentaires qui fournit une information utile pour des achats éclairés. Il n'a pas vocation à remplacer les recommandations nutritionnelles ou la pyramide alimentaire suisses. Fin juin 2021, 35 entreprises avaient confirmé leur intention d'introduire le Nutri-Score pour 81 marques. L'OSAV coordonne le Nutri-Score à l'échelle internationale ; c'est pourquoi toute nouvelle information sur le sujet est mise en ligne sur son [site Internet](#).

##### Campagne à l'occasion de l'Année internationale des fruits et légumes

L'ONU a déclaré 2021 Année internationale des fruits et légumes. À cette occasion, l'OSAV a lancé une campagne pour sensibiliser les jeunes et les jeunes adultes via les réseaux sociaux en particulier. Plus d'informations sur le [site Internet](#) dédié à cette action.

##### Projets terminés

- Deuxième version numérique du [Bulletin nutritionnel suisse](#) après celle de 2019, qui rassemble une série de synthèses sur des études et analyses récentes ayant trait à la nutrition.
- [Rapport final](#) de l'enquête sur l'intérêt porté à la sécurité des denrées alimentaires et à la perception des risques en Suisse (en allemand uniquement, avec [synthèse en français](#)).
- [Étude](#) sur les habitudes alimentaires et l'activité physique de la population en Suisse pendant la période des mesures du Conseil fédéral visant à freiner la propagation du Covid-19 (menée du 13 mars au 26 avril 2020).
- Nombreuses [publications scientifiques](#) résultant de la mise à disposition sur demande des données anonymisées provenant de l'enquête nationale sur l'alimentation [menuCH](#).

##### Projet en cours ou nouveaux

L'OSAV conduit [plusieurs projets](#) sur les risques pour la santé. Actuellement, il est prévu de réaliser une enquête en ligne sur la consommation de compléments alimentaires ainsi qu'une étude pilote utilisant une application web autogérée qui permet d'enregistrer la consommation d'aliments.

#### 2.2. Informations de la Commission fédérale de nutrition (CFN)

La CFN a évalué l'étude DO-HEALTH de Heike Bischoff-Ferrari et al., qui a notamment examiné l'effet de la prise de vitamine D et d'acides gras oméga-3 sur la santé d'adultes en bonne santé âgés de plus de 70 ans. Elle conclut qu'il n'est pas nécessaire d'adapter la stratégie de la CFN de 2012 : un apport en vitamine D de 600 à 1000 UI reste recommandé aux personnes âgées en Suisse. La CFN continuera à suivre de près les résultats de la recherche sur la vitamine D, à les évaluer de manière critique et à adapter les recommandations, si nécessaire.



En revanche, la CFN plaide pour une adaptation des recommandations relatives à la prise de poids pendant la grossesse figurant dans le rapport [L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie](#). En effet, depuis la publication du rapport, de nouvelles études sur la prise de poids chez les femmes enceintes obèses ont été réalisées.

### **2.3. Mise à jour de la pyramide alimentaire suisse et de ses recommandations nutritionnelles**

L'alimentation a une grande influence sur les maladies non transmissibles (MNT). Or il existe un lien étroit entre le surpoids et les MNT, et les coûts occasionnés sont considérables, puisque 80 % des coûts directs de la santé en Suisse sont imputables aux MNT (2017 : environ 79 milliards de francs). Et ce n'est pas tout : une alimentation équilibrée et variée, conforme à la pyramide alimentaire suisse, permettrait de réduire d'environ 50 % les effets négatifs sur l'environnement. Or, en Suisse, les recommandations nutritionnelles ne sont que partiellement suivies.

La pyramide alimentaire et les recommandations nutritionnelles suisses sont actuellement en révision. Celles-ci ont toujours pour objectif d'être scientifiquement fondées, de promouvoir la santé, d'être durables sur les plans écologique, social et économique, adaptées aux habitudes culturelles et applicables. À cette fin, les bases scientifiques seront établies et analysées en 2021-2022. Un [rapport](#) sur la réévaluation des connaissances scientifiques établissant un lien entre la consommation d'aliments appartenant à des groupes spécifiques et des MNT est déjà disponible. Au cours de l'année 2022, des spécialistes de différents domaines et des représentants de groupes cibles traiteront de la révision des recommandations nutritionnelles. Enfin, la version révisée de celles-ci sera publiée en 2024.

### **2.4. Déclaration de Milan**

La Déclaration de Milan a été étendue en 2019 à d'autres catégories d'aliments et au sel : elle porte désormais aussi sur les sauces à salade, les soupes, les boissons lactées, le séré et les produits apparentés au séré. En 2020, l'OSAV a établi un [rapport](#) à ce sujet, qui est disponible et a fait l'objet d'une présentation dans le cadre de ce forum. En 2021, l'OSAV a dressé le premier état des lieux sur les boissons sucrées ; il en publiera le rapport au début de 2022. La publication du rapport du 4<sup>e</sup> état des lieux sur les sucres ajoutés dans les yogourts et les céréales pour le petit-déjeuner est prévue pour 2022, et le rapport portant sur tous les produits inclus dans la Déclaration de Milan pour 2024.

## **3. Du nouveau dans les Hautes écoles**

### **3.1. The cost of food consumption across socioeconomic groups in Switzerland: estimation of the price of a healthier diet and its impact on nutritional inequality**

Une compilation des recherches existantes sur l'alimentation équilibrée montre qu'une alimentation saine va de pair avec des coûts plus élevés. La différence de prix varie considérablement d'un produit à l'autre, mais globalement, une alimentation équilibrée coûte environ 35 % plus cher. Lorsque l'on voit son revenu diminuer, par exemple en raison de l'inflation ou du chômage, on a tendance à économiser sur la nourriture et à choisir une alimentation moins saine.

Mais les coûts ne sont pas les seuls à avoir une influence, et les nombreux facteurs qui jouent un rôle sont souvent difficiles à distinguer les uns des autres. Le temps disponible pour faire les courses et cuisiner, ainsi que les connaissances en matière d'alimentation et de santé influencent aussi, par exemple, la pratique d'une alimentation équilibrée. Il apparaît aussi que les personnes qui sont généralement plus attentives à leur santé, ne fument pas ou font beaucoup d'exercice physique ont tendance à se nourrir plus sainement. Elles sont également prêtes à dépenser plus d'argent pour leur alimentation.

Les prix permettent donc d'inciter à une alimentation équilibrée (p. ex. : taxe sur le sucre). En Suisse, il n'existe toutefois guère de données pertinentes, et on ne peut transposer directement les données d'un pays à l'autre, car l'efficacité d'une politique dépend du contexte culturel et socio-économique du pays ou de la région qui l'appliquent. D'après une étude, une augmentation du prix des boissons sucrées en Suisse, par exemple au



moyen d'une taxe sur le sucre, entraînerait une baisse de la consommation de ce type de boissons et une perte de poids chez les personnes concernées. Il vaudrait la peine d'introduire une taxe sur le sucre en tant que levier pour promotion de la santé, afin que les personnes concernées puissent aussi en retirer des avantages.

### **3.2. Restauration collective : défi pratique de la durabilité**

La restauration collective se caractérise par le fait que la clientèle est homogène et prend régulièrement ses repas au même endroit (cantines scolaires, réfectoires, restaurants d'entreprise, foyers). Souvent, ce type de restaurants bénéficie d'un soutien financier. Ils ont donc la possibilité de promouvoir une alimentation équilibrée. Sur le plan scientifique, la restauration collective a fait l'objet de nombreuses recherches. L'OSAV fournit aussi des recommandations, au demeurant très générales. Les standards de qualité pour une restauration collective promouvant la santé sont actuellement en phase de révision. L'OSAV élabore, avec la participation de nombreux acteurs, un guide et une auto-évaluation au sujet de ces standards de qualité. La durabilité en fera partie.

L'organisation [Beelong](#) a montré en quoi la durabilité est importante dans la restauration collective, mais aussi quels défis elle représente. Par exemple, il manque souvent de plus amples renseignements, notamment sur la provenance des aliments et leur impact sur l'environnement. En outre, tous les cuisiniers n'ont pas les connaissances qu'il est indispensable d'avoir en matière de durabilité. Dans l'ensemble, ils savent trop peu comment cuisiner de manière écologique à budget fixe. Les clients quant à eux ont des attentes par rapport à la cuisine qui diffèrent souvent selon l'âge ou la culture. Et il n'est pas rare que la direction des établissements ne soutienne pas clairement cette approche.

Les principes d'une alimentation durable ont été rappelés : utiliser avec modération les produits d'origine animale, prévenir le gaspillage alimentaire, choisir des produits suisses et de saison, privilégier la production durable et équitable, renoncer aux espèces animales menacées, éviter les emballages et proposer de l'eau du robinet. On peut rapidement commencer à appliquer ces principes en prenant le parti d'introduire un jour végétarien par semaine, de renoncer aux espèces de poissons menacées ou de réduire légèrement les portions de viande. L'OVEF a publié en 2020 des [recommandations pour des achats publics responsables dans le domaine de l'alimentation](#), qui fournissent une bonne base pour les professionnels de la branche.

### **3.3. Valeurs nutritionnelles de référence suisses**

L'OSAV a présenté les valeurs nutritionnelles de référence suisses (VNR). Il s'agit d'indications sur les valeurs énergétiques et la teneur en nutriments nécessaires pour assurer la croissance, le développement et la santé de l'organisme humain, tout en limitant le risque de carences et de MNT. L'établissement de ces valeurs est complexe ; celles-ci ne sont pas conçues comme des recommandations destinées aux consommateurs : l'interprétation des VNR est l'affaire de spécialistes ; elles peuvent servir de base pour des recommandations nutritionnelles.

Les VNR contiennent, pour différents nutriments (p. ex. la vitamine C), une valeur de référence pour la population, le besoin moyen, la dose d'un apport adéquat, la fourchette d'apport de référence pour les macronutriments, la limite supérieure tolérable et la limite inférieure pour l'apport total quotidien. Les valeurs recommandées varient selon l'âge, mais aussi selon le groupe cible auquel les recommandations s'adressent (p. ex., l'industrie alimentaire, la communauté scientifique ou la promotion de la santé).

La Haute école de santé de Genève a montré comment les recommandations nutritionnelles et les valeurs de référence sont élaborées et actualisées, et comment les groupes cibles pour les VNR ainsi que les besoins spécifiques (informations, outils) de ceux-ci sont définis avec l'aide d'un comité d'experts. Un rapport final assorti de recommandations est ensuite remis à la CFN pour évaluation. Se fondant sur ces travaux, l'OSAV décide de la procédure à suivre.