

Essentia

A woman with dark, curly hair and a bright smile is holding a red apple in her right hand. She is wearing a blue button-down shirt. The background is softly blurred, showing indoor plants and a warm, natural light setting.

Juin 2026

**Alimentation:
une question
d'équilibre**

assura.

« Une alimentation saine joue un rôle clé dans la prévention des maladies, notamment des troubles cardiovasculaires, du diabète, de l'arthrose ou de certains cancers. »



Le temps passé à table est souvent synonyme de pause, de partage, de convivialité et de plaisir gustatif. Au-delà de ces importantes dimensions sociales et de plaisir, ce que nous mangeons est déterminant pour notre santé et notre bien-être.

Comme souvent, l'essentiel est dans l'équilibre: se faire plaisir sans restriction systématique, tout en limitant les excès. Car, nous le savons, une alimentation saine joue un rôle clé dans la prévention des maladies, notamment des troubles cardiovasculaires, du diabète, de l'arthrose ou de certains cancers.

Atteindre cet équilibre n'est pas évident si l'on en croit menuCH, la première enquête nationale sur la nutrition publiée en 2024. Elle montre que les habitudes alimentaires de la population suisse ne sont pas suffisamment saines. Nous consommons trop d'aliments gras, salés, sucrés ainsi que de viande et pas suffisamment de produits laitiers, de fruits et légumes et de légumineuses. Un constat qui se reflète notamment dans ces chiffres: 15% des jeunes et 43% des adultes sont en situation de surpoids ou d'obésité, avec les risques pour la santé que cela peut entraîner.

Si manger est un acte naturel et vital, choisir une alimentation saine et équilibrée peut, en revanche, s'avérer plus compliqué. D'autant que l'offre en produits alimentaires est vaste, les stratégies marketing bien rodées et les tentations nombreuses. À cela s'ajoute la multiplication de consignes et d'outils censés nous orienter. Nutri-Score, pyramide alimentaire, cinq portions de fruits et légumes par jour... il n'est pas si simple de faire le tri et de parvenir à appliquer les bonnes pratiques au quotidien.

Face à ce constat, les autorités publiques et associations multiplient les initiatives d'information et de prévention. Ce numéro d'Essentia poursuit le même objectif: vous proposer des repères accessibles et concrets pour mieux comprendre ce que veut dire «manger équilibré» au quotidien.

Je vous en souhaite une bonne lecture.

Ruedi Bodenmann
Directeur général

Alimentation : une question d'équilibre

Essentielle pour la santé, l'alimentation équilibrée fait l'objet de nombreuses idées reçues. Gras, sucre, informations nutritionnelles... Voici quelques clés pour mieux comprendre ce que nous mettons dans nos assiettes.



Sucre et gras, aussi des alliés santé ?

« Que ton aliment soit ta première médecine ». Hippocrate ne croyait pas si bien dire. Une alimentation équilibrée est l'une des clés pour conserver un corps en bonne santé. Et si certains aliments sont cités en exemple, d'autres, plus décriés, s'avèrent aussi être nos alliés.

Bien sûr, il n'existe pas d'assiette parfaite, nos besoins évoluant avec l'âge, l'activité physique, ou encore notre état de santé. Mais des repères restent constants :



Fruits et légumes
(glucides simples naturels)

Apportent de l'énergie et participent au bon fonctionnement de notre système immunitaire et de nos organes. Contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Un ou plusieurs légumes et fruits à chacun des trois repas principaux.



Féculents et céréales
(glucides complexes)

Procurent une énergie durable, favorisent la satiété et la digestion.

À chaque repas, par exemple, 45 à 75 g de pâtes ou de riz (poids avant cuisson), deux tranches de pain ou 250 g de pommes de terre.



Produits laitiers
(protéines et calcium)

Renforcent et entretiennent nos tissus et nos os, permettant de prévenir les maladies comme l'ostéoporose.

Un produit laitier pour deux des trois repas principaux.



Viande, poisson, œufs, légumineuses, soja, etc.
(protéines)

Jouent un rôle clé dans l'entretien de nos muscles et tissus et sont impliqués dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et de notre digestion.

Une fois par jour : 120 g de viande, poisson ou soja ou 2-3 œufs ou 150 g de légumineuses cuites. Pensez à varier ces aliments pour limiter la consommation de viande (max. 3 fois/semaine).



Huiles et oléagineux
(lipides – « bonnes »
graisses)

Interviennent dans le bon fonctionnement de notre cerveau et de notre cœur, tout en facilitant l'absorption de certaines vitamines (A, D, E, K).

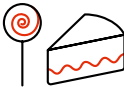
Deux cuillères à soupe d'huile végétale par jour et une poignée d'oléagineux (amandes, noix, etc.).



**Beurre, crème
entière, snack salés**
(lipides – « mauvaises »
graisses)

Apportent peu de nutriments et augmentent les risques cardiovasculaires.

À consommer avec modération et occasionnellement.



**Biscuits, bonbons
et produits sucrés**
(glucides simples
raffinés)

Fournissent une dose d'énergie rapide mais peuvent entraîner des problèmes dentaires et de santé comme le diabète.

Limitier à une consommation occasionnelle.

On l'oublie parfois, mais sucre (glucides) et gras (lipides) ne sont pas à proscrire de notre alimentation! Pour autant, il faut savoir faire la différence entre leurs bonnes et leurs moins bonnes versions pour garder une assiette équilibrée. Et pour savoir comment marier ces aliments, la Société suisse de nutrition propose de nombreuses recettes équilibrées, dont certaines adaptées aux régimes végétariens ou végétans. À découvrir sur : sge-ssn.ch/fr

Ai-je besoin de compléments alimentaires ?

Avec une alimentation variée et équilibrée, les compléments alimentaires sont rarement indispensables. Ils s'avèrent toutefois utiles en cas

de besoin identifié : carence, apport insuffisant (ex. : vitamine D en hiver), grossesse, vieillissement ou alimentation végétalienne.



« Les compléments alimentaires ne sont pas anodins et peuvent interagir avec certains médicaments. Mieux vaut donc demander conseil à son médecin ou son pharmacien avant d'en prendre, afin de vérifier leur réelle utilité et la bonne posologie. Comme ce ne sont pas des médicaments, ils ne sont pris en charge ni par l'assurance de base, ni par nos assurances complémentaires. »

Rui Fernandes

Manager, Département Prestations
Mont-sur-Lausanne

Décoder pour mieux manger

Les emballages alimentaires regorgent d'informations, encore faut-il savoir les décoder. Alors, faisons le tri entre idées reçues, slogans marketing et vrais repères nutritionnels.

Il s'affiche sur plus de 10'000 produits en Suisse. Le Nutri-Score donne une vision immédiate de la valeur nutritionnelle des aliments (A pour les plus équilibrés et E pour une qualité nutritionnelle faible). Utile comme premier point de repère, il n'est pas infaillible car il se concentre sur les nutriments et l'apport énergétique, mais ne tient pas compte de la teneur en vitamines ou de la composition détaillée des produits. D'où l'importance de savoir lire la liste d'ingrédients et les valeurs nutritionnelles indiquées sur les emballages.

Les ingrédients y sont classés par quantité. Le premier indiqué est donc le composant principal du produit et donne un indice sur sa qualité. Il est également intéressant d'observer la longueur de la liste : plus elle est courte et facile à lire, mieux c'est. Lorsque des termes compliqués comme malto-dextrine ou des codes commençant par un «E» s'enchaînent, cela trahit souvent un produit ultratransformé et riche en additifs. Les allergènes, quant à eux, s'affichent généralement en gras ou en majuscules pour attirer immédiatement notre attention.

Vrai ou faux ?

Une lecture éclairée des étiquettes constitue une première étape pour mieux s'orienter. La seconde consiste à interroger les affirmations largement répandues. Tour d'horizon sur quelques a priori :

Les féculents font grossir

Aucun aliment ne fait grossir. Intégrés à une assiette équilibrée et en quantité raisonnable, les féculents sont indispensables à notre santé. Riches en fibres quand ils sont complets, ils limitent même les fringales.

On doit éviter de manger entre les repas

Grignoter n'est pas conseillé mais prévoir des collations équilibrées pour les petits creux dans

la journée nous permet d'éviter de manger de façon compulsive.

Il faut éviter les aliments transformés

Il faut distinguer aliment transformé et aliment ultratransformé. Le premier est un produit légèrement modifié pour être plus facile à consommer ou à conserver, comme des carottes râpées ou des légumes surgelés. Une transformation qui modifie généralement peu

Les portions varient d'un produit à l'autre (ici 40 g). Mieux vaut donc toujours se baser sur les valeurs nutritionnelles indiquées pour 100 g ou 100 ml afin de pouvoir comparer plusieurs produits.

Valeurs nutritionnelles

	Pour 100 g	Par portion (40 g)
Énergie	2038 kJ / 489 kcal	815 kJ / 196 kcal
Matières grasses	28,3 g	11,3 g
dont acides gras saturés	7,4 g	3,0 g
Glucides	27,5 g	11,0 g
dont sucres	17,2 g	6,9 g
Fibres alimentaires	11,0 g	4,4 g
Protéines	25,6 g	10,2 g
Sel	0,94 g	0,37 g

Les aliments très riches en acides gras saturés et en sucres (plus de 5 g pour 100 g) ou en sel (plus de 0,4 g pour 100 g) sont à consommer avec modération. Ce sont souvent ces chiffres qui font la différence entre un produit équilibré et un autre.

Des aliments qui affichent une bonne teneur en fibres (plus de 6 g pour 100 g) et en protéines (plus de 10 g pour 100 g) sont plus intéressants sur le plan nutritionnel.



Tout savoir sur le
Nutri-Score

les propriétés nutritionnelles par rapport à l'aliment original. Mais il n'en va pas de même pour les aliments ultratransformés, comme la pâte à tartiner ou les sodas. Ils sont souvent fabriqués avec des ingrédients largement modifiés et des additifs qui, eux, ne sont pas recommandés.

Les produits allégés sont meilleurs pour la santé

Allégé ne veut pas dire plus sain. Parfois, la composition de ces produits compense le gras ou le sucre par un ajout d'additifs ou d'édulcorants, les rendant finalement moins rassasiants et plus transformés.



10 Faits et chiffres

Sur nos réseaux sociaux



Baies de goji, graines de chia, spiruline... les superaliments ont la cote ! Riches en vitamines, minéraux, acides gras ou encore antioxydants, ils sont souvent présentés comme des alliés santé incontournables. Mais connaissez-vous leurs alternatives locales ?

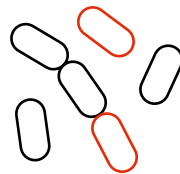
- Aux baies de goji on préférera les raisinets, concentrés en vitamine C, en fibres et en antioxydants.
- 🌿 Les graines de lin se substituent aux graines de chia par leur teneur élevée en fibres, en vitamine E et en oméga-3.
- 🌿 Les côtes de bettes sont riches en protéines, en chlorophylle et en fer, au même titre que la spiruline.

Tout aussi efficaces et plus durables, elles se trouvent chez votre primeur !

**#Assura #SuperAliment
#Nutrition #PreventionSante
#AlimentationEquilibree**



Découvrez notre page Facebook :
facebook.com/AssuraCH



Toutes les bactéries ne sont pas mauvaises. Certaines sont même très utiles à notre corps et participent à renforcer notre système immunitaire. Notamment celles que l'on trouve dans les aliments fermentés comme le yaourt, la choucroute ou le kombucha. Par ce procédé, les micro-organismes naturellement présents dans ces produits se transforment et en augmentent le taux de vitamines, antioxydants et minéraux. Source de probiotiques, ils sont également bénéfiques pour notre digestion et la santé de notre intestin.

Qu'est-ce qu'on mange ?

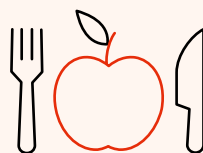
Plus besoin de se poser la question avec le *batch cooking* ! Le principe : cuisiner en une seule fois les ingrédients de base de tous les plats de la semaine. Chaque jour, il n'y a plus qu'à assembler et réchauffer ceux qui vont composer notre assiette. Une solution qui permet de profiter au quotidien de repas variés et faits maison. Fini la tentation de se faire livrer ou de réchauffer un plat industriel en rentrant du travail.



Boire suffisamment fait partie intégrante d'une alimentation équilibrée. L'eau participe à presque toutes les fonctions du corps : elle nous aide à réguler notre température, facilite notre digestion, soutient notre concentration et transporte les nutriments là où ils sont nécessaires. Comme l'organisme ne peut pas la stocker, il est important de s'hydrater régulièrement tout au long de la journée, à hauteur d'un à deux litres par jour.



« Mange tes carottes, ça rend aimable ». Si la remarque fait sourire, est-elle fondée ? Les antioxydants contenus dans les carottes, les caroténoïdes, sont bénéfiques pour notre équilibre émotionnel, aidant notre organisme à réduire le stress oxydatif et l'inflammation. Par extension, en étant plus apaisés, nous serions plus aimables. Mais qu'on y croie ou non, les carottes restent des alliés nutrition solides grâce à leur forte teneur en vitamines, en potassium et en fer. Alors dans tous les cas... mangeons nos carottes !



En mode veggie

Manger végétarien plusieurs jours par mois, voire par semaine, est une façon simple d'équilibrer son alimentation. Lentilles, pois chiches, haricots, tofu, tempeh, œufs sont autant d'aliments permettant de se régaler et de faire le plein de protéines sans manger de viande. Et pour varier les plaisirs, de nombreuses recettes végétariennes saines sont disponibles en ligne.



Mondia Plus : prêt pour l'imprévu

Les voyages sont une occasion idéale de découvrir de nouvelles cultures et habitudes, notamment alimentaires. Avec Mondia Plus, vous pouvez savourer chaque instant de votre séjour grâce à :



Remboursement des frais d'annulation de votre voyage en cas d'imprévu.



En cas de maladie ou d'accident, prise en charge intégrale et illimitée des frais médicaux dans le monde entier.



Assistance 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 dans le monde entier.



Rapatriement médicalisé vers la Suisse pour vous et vos enfants. Recherche et sauvetage à la suite d'une disparition ou d'une situation de danger.

Retrouvez tous les avantages de Mondia Plus sur assura.ch/mondiaplus



Contact

assura.ch

0800 277 872

(numéro gratuit)

