gutup

10 tips simples et actionnables pour t'aider à mieux manger au quotidien.

01 Mets de la couleur dans ton assiette

Chaque fruit, chaque légume, chaque herbe t'apporte des fibres et des composés protecteurs. En variant les espèces d'une semaine à l'autre, tu élargis la palette de fibres qui nourrit ton microbiote.

02 Mange avec les saisons, pas avec les camions

Ce qui pousse localement, au bon moment, arrive plus vite dans l'assiette et demande moins de transformation. Suivre les saisons est aussi la façon la plus simple de changer de végétaux au fil des mois.

03 Invite du vivant à table, chaque jour

Les aliments fermentés apportent des micro-organismes vivants. Dans un essai randomisé mené à Stanford, le groupe qui en mangeait chaque jour a vu la diversité de son microbiote augmenter (yogourt, kéfir, kimchi…).

04 Le matin, choisis de te nourrir, pas juste de te remplir

Un petit-déjeuner qui contient des protéines tient mieux au corps qu'un petit-déjeuner sucré: la satiété dure plus longtemps, et le coup de barre de fin de matinée arrive moins vite.

05 Verse ton huile à froid, pas à la poêle

Deux cuillères à soupe d'huile végétale par jour, dont au moins une de colza: c'est le repère suisse. Le gras aide à absorber les vitamines A, D, E et K. Le colza et le lin se réservent au froid, jamais à la poêle.

06 Sois doux avec tes aliments, comme avec toi-même

Préfère la vapeur, l'étouffée, le mijoté ou le cru bien toléré. Ces cuissons préservent mieux les vitamines sensibles à la chaleur et limitent les composés qui se forment à haute température.

07 Choisis des céréales qui te veulent du bien

Les céréales complètes apportent des fibres, du magnésium et des vitamines du groupe B. Le repère suisse: trois portions de produits céréaliers ou pommes de terre par jour, dont au moins la moitié complètes.

08 Croque une poignée de graines, pas un paquet de chips

Une petite poignée par jour, 15 à 30 g, non salées: c'est le repère suisse. Noix, amandes, graines de lin ou de tournesol apportent des acides gras insaturés, du magnésium et des fibres.

09 Fais plus de place au végétal dans ton assiette

Deux à trois portions de viande par semaine au maximum: c'est le repère suisse depuis 2024. Légumineuses et tofu y figurent au même niveau comme sources de protéines, et apportent en plus des fibres.

10 Mets des légumineuses au menu chaque semaine

Lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés: au moins une fois par semaine selon le repère suisse. C'est la source de fibres la plus dense de la liste, et une boîte rincée suffit déjà.

#0 Et si tu commençais simplement par ça ?

Mange des aliments bruts, issus de la nature comme toi, qui parlent le même langage que ton corps. Ils nourrissent ton microbiote et respectent ton équilibre, à l'inverse des produits ultra-transformés.

Sources. OSAV et Société Suisse de Nutrition, *Recommandations nutritionnelles suisses*, 2024 (portions, huiles, noix, viande, céréales complètes) · Reynolds A. et al., *Carbohydrate quality and human health*, The Lancet, 2019, 393: 434-445 · Wastyk H.C. et al., *Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status*, Cell, 2021, 184: 4137-4153 · Monteiro C.A. et al., *Ultra-processed foods and human health*, The Lancet, 2025, 406: 2667-2684 · Lane M.M. et al., The BMJ, 2024, 384: e077310. Information générale sur l'alimentation: ni diagnostic, ni traitement, ni avis médical. En cas de troubles digestifs qui durent, consulte un médecin ou une diététicienne diplômée.