gutup

30 végétaux différents cette semaine.

TON TOTAL

___ / 30

La plupart des gens en comptent une douzaine sur une semaine. Le repère suivi par la recherche est à trente.

Ce guide t'explique pourquoi c'est la variété qui compte et comment combler l'écart dans une semaine normale sans cuisiner davantage ni dépenser plus.

LE MÉCANISME

Ce qui se joue dans ton intestin et ce que dit vraiment la recherche

LES OUTILS

Huit gestes, 113 lignes de courses, le calendrier des saisons suisses

LA MISE EN ROUTE

Quatre formules de repas et un plan pour le mois qui vient

Le chiffre de trente vient d'une observation faite en recherche sur la diversité du microbiote, et non d'une recommandation officielle suisse: prends-le comme un repère utile plutôt que comme une consigne. Les recommandations suisses de référence, celles de la Société Suisse de Nutrition, sont mises en regard à la page 8. Ce guide donne une information générale et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

Pourquoi c'est la variété qui compte

On t'a probablement répété « cinq fruits et légumes par jour », ce qui est une question de quantité. Ici on parle d'autre chose, et le mécanisme se comprend en trois étapes.

Tu manges des fibres que tu ne digères pas

Chaque espèce végétale contient un assortiment de fibres qui lui est propre. Ton intestin grêle en laisse passer une bonne partie intacte jusqu'au colon.

→

Tes bactéries s'en nourrissent

Chaque famille de bactéries a ses fibres de prédilection. Une alimentation répétitive nourrit toujours les mêmes espèces; une alimentation variée en nourrit davantage.

→

Elles produisent des acides gras à chaîne courte

En fermentant ces fibres, elles fabriquent notamment du butyrate, que les cellules de la paroi du colon utilisent comme carburant principal.

D'où vient le chiffre 30?

Le **projet American Gut** est une étude de science citoyenne: plus de dix mille participants ont envoyé un échantillon de selles et rempli un questionnaire alimentaire détaillé. En analysant les données, les chercheurs ont constaté que le nombre de **végétaux différents déclarés par semaine** était l'un des facteurs les plus liés à la diversité du microbiote.

Les personnes déclarant **plus de 30 espèces par semaine** avaient un microbiote plus diversifié que celles qui en déclaraient **dix ou moins**. Le chiffre 30 est donc un seuil de comparaison issu de cette étude, devenu un repère pratique.

Il faut rester prudent sur ce que cela signifie: il s'agit d'une association observée entre deux mesures, et non de la preuve qu'atteindre 30 améliore la santé. La diversité du microbiote est un indicateur que la recherche suit de près, ce n'est pas un objectif médical à atteindre.

Pourquoi ça ne marche pas avec trois légumes en grande quantité

Manger un kilo de carottes nourrit les mêmes bactéries qu'une carotte. Ce sont les **types de fibres** qui varient d'une espèce à l'autre, pas la quantité. D'où la règle: une espèce compte une fois par semaine, point.

Ce que la recherche établit par ailleurs

Les apports en fibres alimentaires sont, eux, solidement documentés: les grandes revues systématiques associent des apports plus élevés à de meilleurs indicateurs de santé.

En Suisse, la Société Suisse de Nutrition recommande **30 g de fibres par jour** et trois portions de produits céréaliers ou pommes de terre par jour, dont au moins la moitié complètes. Varier les végétaux est la façon la plus simple d'y arriver.

IDÉE REÇUE 1

« Je mange déjà cinq fruits et légumes »

Possible, et c'est déjà bien. Mais si ce sont les mêmes cinq toute la semaine, ton compteur affiche 5, pas 35. Les deux repères ne mesurent pas la même chose.

IDÉE REÇUE 2

« Il faut des superaliments »

Aucun besoin de baies exotiques ni de poudres. Le persil du marché, les lentilles en bocal et les graines de courge en vrac comptent exactement pareil, pour dix fois moins cher.

IDÉE REÇUE 3

« Un complément ferait l'affaire »

Ce qui est étudié ici, c'est la diversité des végétaux dans l'assiette. Aucune gélule ne reproduit trente assortiments de fibres différents. En cas de doute sur un complément, demande à un professionnel.

Combien de temps avant de voir un changement? Les travaux de David et ses collègues, publiés dans Nature, montrent que la composition du microbiote se modifie en **quelques jours** après un changement d'alimentation et qu'elle revient aussi vite à son état de départ si l'on reprend ses anciennes habitudes. C'est la régularité qui compte, pas la performance d'une semaine.

Comment compter sans te tromper

Une espèce différente = 1 point, **une seule fois par semaine**, quelle que soit la quantité. Trois pommes font 1. Une pomme, des noisettes et du persil font 3.



Légumes

Racines, feuilles, tiges, fleurs, fruits salés. Le plus large des six groupes.

Compte aussi: pomme de terre, maïs, olives, algues.



Fruits

Frais, surgelés nature ou séchés sans sucre ajouté.

Compte aussi: avocat, olive, tomate si tu ne l'as pas comptée en légume.



Légumineuses

Le groupe le plus souvent à zéro, et le plus riche en fibres.

Compte aussi: tofu, tempeh, houmous, farine de pois chiche.



Céréales complètes

Complètes seulement: le raffinage retire la majeure partie des fibres.

Chaque céréale est une espèce: avoine, seigle, épeautre, sarrasin comptent séparément.



Noix et graines

Une poignée suffit pour compter. Les purées d'oléagineux comptent aussi.

Le lin et le chia se comptent moulus: entiers, ils passent sans être digérés.



Aromates et épices

Le groupe le plus rentable: quantité libre, prix dérisoire, et ça compte.

Frais ou séchés, peu importe. Ail et oignon comptent ici ou en légumes, une seule fois.

Une journée à 9 espèces

Rien d'exceptionnel: un petit-déjeuner, un plat unique, un encas.

avoine · pomme · graines de courge · lin moulu · lentilles · carotte · oignon · persil · curcuma

9 espèces

Les quatre erreurs de comptage

Compter deux fois la même espèce. Tomate crue lundi et tomate cuite jeudi: c'est 1.

Compter les variétés d'une même espèce. Trois sortes de pommes: 1 point. Pomme et poire: 2.

Compter le jus. Le pressage retire l'essentiel des fibres, donc l'intérêt pour le microbiote.

Compter le raffiné. Pâtes blanches, riz blanc, farine blanche: ce ne sont pas des céréales complètes.

Ce qui compte et qu'on oublie

Les surgelés nature. Récoltés puis congelés rapidement, ils comptent exactement comme le frais.

Les conserves rincées. Un bocal de pois chiches, égoutté et rincé, compte pour 1.

Les épices du placard. Curcuma, cumin, paprika, cannelle: une pincée suffit à compter.

Le chocolat noir, le café, le thé. Ce sont des végétaux. Compte-les si tu veux, ils ne remplacent aucun groupe.

Où tu en es, sans doute

Fais le compte de ta semaine passée avant de changer quoi que ce soit. C'est ton point de départ.

0–10 · tu manges répétitif
deux gestes suffisent à doubler

11–20 · la moyenne
regarde quel groupe est à zéro

21–29 · tu y es presque
les aromates et graines finissent le travail

30+ · le repère de l'étude
garde-le en variant d'une semaine à l'autre

Huit gestes qui font monter le compteur

Aucun de ces gestes ne demande de cuisiner davantage, et le chiffre indiqué correspond au nombre d'espèces qu'il ajoute à ta semaine.



Le bocal de graines sur la table +4

Mélange courge, tournesol, lin moulu et sésame dans un bocal, pose-le à côté du sel. Une cuillère sur la soupe, la salade, les pâtes, le yaourt. Quatre espèces gagnées tous les jours sans rien préparer. Moulu, le lin se garde deux semaines au frigo.



Deux aromates par plat +2 à +6

Persil et ail dans les pâtes, gingembre et curcuma dans la soupe, cumin et coriandre sur les légumes rôtis. Un bouquet coûte trois francs et se congèle haché dans un bac à glaçons. Un cube dans la poêle, et le compte monte.



La légumineuse du dimanche +1 à +3

Un bocal de lentilles ou de pois chiches, rincé, réparti sur trois repas: dans une salade lundi, dans une soupe mercredi, écrasé en tartinade jeudi. Zéro cuisson, zéro trempage. Le bocal ouvert se garde trois jours au frigo.



Un végétal jamais cuisiné +1

Une fois par semaine, prends ce que tu ne connais pas: panais, topinambour, kale, céleri-rave, sarrasin, graines de chanvre. Sur le marché, la saison fait le tri à ta place. Rôti au four avec une épice, presque tout devient bon.



Le sachet de surgelés nature +2

Épinards, petits pois, haricots, baies: récoltés puis congelés rapidement, ils comptent comme le frais et attendent la semaine où tu n'as le temps de rien. Une poignée jetée dans une soupe ou une poêlée, sans décongeler.



Change de céréale à chaque paquet +3

Quand le riz complet est fini, prends de l'épeautre. Puis du sarrasin, puis du millet. Aucun effort, et chaque paquet vaut une espèce de plus dans le mois. Les temps de cuisson se ressemblent, ta recette ne change pas.



Le fond de frigo en soupe +2

Le dimanche soir, tout ce qui traîne passe à la casserole avec de l'ail et une épice. Ça compte, ça vide le bac à légumes et ça évite le gaspillage. Mixée, elle se congèle en portions pour les soirs sans idée.



L'encas qui compte +2

À la place du biscuit de 16h: une poignée d'amandes et un fruit, ou deux carrés de chocolat noir et des noisettes. Deux espèces, et la fringale de fin de journée en moins. Prépare cinq sachets le dimanche, un par jour de semaine.

Ce que coûtent les deux premiers gestes

Prix indicatifs en grande distribution suisse, pour plusieurs semaines d'utilisation.

- **4 graines en vrac** — le bocal, 6 à 8 semaines
- **2 bouquets d'herbes** — congelés hachés, 1 mois
- **2 bocaux** — lentilles et pois chiches
- **3 épices** — curcuma, cumin, paprika

+13 espèces

Tu n'as pas besoin des huit. Les deux premiers — le bocal de graines et les deux aromates par plat — ajoutent déjà six à dix espèces par semaine, pour trois francs et zéro minute de cuisine supplémentaire. **+10**

La liste de courses à emporter

113 végétaux différents, tous trouvables en Suisse romande. Coche 30 lignes, une seule fois chacune, et ta semaine est faite.

TON TOTAL
___ / 30



Légumes 34

- ☐ carotte
- ☐ poireau
- ☐ courge
- ☐ chou blanc
- ☐ chou rouge
- ☐ chou frisé (kale)
- ☐ chou de Bruxelles
- ☐ brocoli
- ☐ chou-fleur
- ☐ épinard
- ☐ blette
- ☐ fenouil
- ☐ betterave
- ☐ céleri-rave
- ☐ céleri branche
- ☐ courgette
- ☐ aubergine
- ☐ poivron
- ☐ tomate
- ☐ oignon
- ☐ échalote
- ☐ salade verte
- ☐ mâche
- ☐ roquette
- ☐ radis
- ☐ navet
- ☐ champignon
- ☐ panais
- ☐ topinambour
- ☐ asperge
- ☐ artichaut
- ☐ concombre
- ☐ pomme de terre
- ☐ patate douce



Fruits 22

- ☐ pomme
- ☐ poire
- ☐ orange
- ☐ citron
- ☐ pamplemousse
- ☐ kiwi
- ☐ fraise
- ☐ framboise
- ☐ myrtille
- ☐ cassis
- ☐ groseille
- ☐ raisin
- ☐ prune
- ☐ abricot
- ☐ pêche
- ☐ cerise
- ☐ banane
- ☐ avocat
- ☐ figue
- ☐ melon
- ☐ rhubarbe
- ☐ fruit sec non sucré



Légumineuses 12

- ☐ lentilles vertes
- ☐ lentilles corail
- ☐ pois chiches
- ☐ haricots rouges
- ☐ haricots blancs
- ☐ flageolets
- ☐ pois cassés
- ☐ petits pois
- ☐ fèves
- ☐ edamame
- ☐ tofu ou tempeh
- ☐ houmous



Céréales complètes 14

- ☐ flocons d'avoine
- ☐ épeautre
- ☐ seigle
- ☐ orge
- ☐ blé complet
- ☐ riz complet
- ☐ riz rouge
- ☐ sarrasin
- ☐ millet
- ☐ quinoa
- ☐ polenta (maïs)
- ☐ boulgour
- ☐ pain au levain complet
- ☐ pâtes complètes



Noix et graines 13

- ☐ noix
- ☐ amandes
- ☐ noisettes
- ☐ noix de cajou
- ☐ pistaches
- ☐ noix du Brésil
- ☐ graines de courge
- ☐ graines de tournesol
- ☐ graines de lin moulues
- ☐ graines de chia
- ☐ sésame
- ☐ graines de chanvre
- ☐ purée d'oléagineux



Aromates et épices 18

- ☐ persil
- ☐ basilic
- ☐ ciboulette
- ☐ thym
- ☐ romarin
- ☐ sauge
- ☐ menthe
- ☐ coriandre
- ☐ aneth
- ☐ laurier
- ☐ ail
- ☐ gingembre
- ☐ curcuma
- ☐ cumin
- ☐ paprika
- ☐ cannelle
- ☐ origan
- ☐ curry ou ras-el-hanout

Le vrac pour les graines

Achète les graines et légumineuses sèches en vrac: tu prends la quantité que tu utilises vraiment, et tu peux essayer une nouvelle espèce pour deux francs.

Le marché pour la saison

Sur un étal de producteur, ce qui est là est de saison: tu n'as pas besoin de vérifier. C'est aussi là que tu trouves les variétés qui ne passent pas en grande distribution.

Le congélateur pour la suite

Herbes hachées en glaçons, soupes en portions, surgelés nature: trois façons d'avoir des végétaux disponibles le soir où tu n'as le temps de rien.

Les quatre dernières familles se gardent des mois au placard. Achetées une fois, elles comptent chaque semaine: c'est là que se joue la moitié de ton total, sans rien cuisiner de plus.

+57

Le calendrier des saisons en Suisse

Acheter de saison est la façon la plus simple de changer de végétaux au fil des mois sans avoir à y penser. Voici vingt-deux cultures, mois par mois.

● pleine saison
○ conservation suisse
importé, hors saison

Culture	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Carotte	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○
Chou blanc et rouge	○	○	○			●	●	●	●	●	●	●
Courge	○	○						●	●	●	●	●
Oignon	○	○	○				●	●	●	●	●	○
Pomme de terre	○	○	○	○		●	●	●	●	●	●	○
Poireau	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Betterave	○	○	○			●	●	●	●	●	●	●
Salade et mâche	○	○		●	●	●	●	●	●	●	●	○
Champignon de culture	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Épinard			●	●	●	●			●	●	●	
Brocoli et chou-fleur					●	●	●	●	●	●	●	
Courgette						●	●	●	●			
Tomate						●	●	●	●	●		
Poivron							●	●	●	●		
Asperge				●	●	●						
Pomme	○	○	○	○				●	●	●	●	○
Poire	○	○						●	●	●	●	○
Fraise					●	●	●					
Cerise						●	●					
Abricot et pêche							●	●				
Baies et prune						●	●	●	●			
Raisin									●	●		

Ce que la saison fait à ta place

Un légume de pleine saison change tous les deux à trois mois. Suivre la saison suffit donc à renouveler la moitié de ta liste quatre fois par an, sans y penser.

L'hiver reste bien fourni

De décembre à mars, la Suisse produit encore courges, choux, poireaux, carottes, betteraves, pommes et poires de garde: neuf lignes de ta liste, sans rien importer.

Le surgelé nature quand ce n'est plus la saison

Plutôt qu'une tomate importée en janvier: des épinards, petits pois ou baies surgelés nature, récoltés en saison puis congelés. Ils comptent pareil.

Quatre formules de repas à composer toi-même

Ce ne sont pas des recettes à suivre mais des structures dans lesquelles tu pioches ce que tu as: à toi de choisir selon la saison et selon ce qu'il te reste au frigo.



Le bol du matin

1 céréale complète + 1 fruit + 2 graines + 1 épice.

Flocons d'avoine, poire, graines de courge, lin moulu, cannelle. La veille au soir dans un bocal, prêt le matin.

5 lignes cochées



La soupe du soir

3 légumes + 1 légumineuse + 2 aromates + 1 graine sur le dessus.

Courge, poireau, carotte, lentilles corail, ail, thym, graines de courge. Se congèle en portions.

7 lignes cochées



Le bol de midi

1 céréale + 1 légumineuse + 2 légumes crus + 1 noix + 1 herbe.

Sarrasin, pois chiches, betterave râpée, mâche, noix, persil. Se transporte au bureau.

6 lignes cochées



La poêlée express

2 légumes de saison + 1 oignon + 1 épice + 1 graine.

Chou, champignons, oignon, cumin, sésame. Douze minutes à la poêle, une seule casserole.

5 lignes cochées

Ton plan pour le mois qui vient

Mieux vaut installer un geste par semaine plutôt que les huit d'un coup: au bout d'un mois le compte tient tout seul, et ta digestion a eu le temps de s'habituer.

SEMAINE 1

Compte, sans rien changer

Note ce que tu manges pendant sept jours et fais le total. Tu sauras d'où tu pars et quelle famille est à zéro.

SEMAINE 2

Le bocal et les aromates

Les deux gestes les plus rentables: un bocal de quatre graines sur la table, deux aromates dans chaque plat.

SEMAINE 3

La légumineuse et la céréale

Un bocal de légumineuses réparti sur trois repas, et une céréale complète que tu n'utilises jamais.

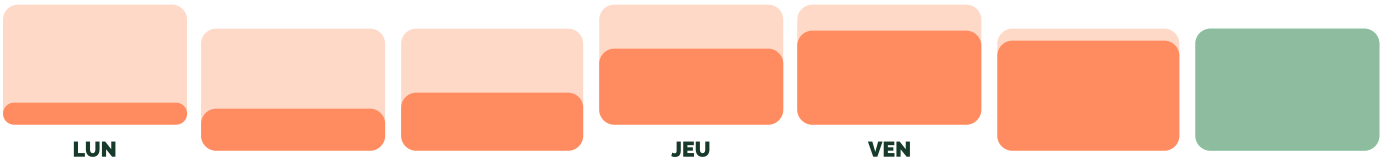
SEMAINE 4

La saison et l'inconnu

Tu achètes avec le calendrier, plus un végétal jamais cuisiné. Refais le compte: la marche est franchie.

À quoi ressemble une semaine qui dépasse 30

Il n'y a ici aucun repas particulier ni aucune course exceptionnelle. Le total ne progresse que sur les espèces nouvelles, puisque les répétitions ne comptent pas.



LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
6	**11**	**15**	**20**	**25**	**29**	**32**
avoine, myrtilles, courge, carotte, poireau, persil	pomme, lentilles, riz complet, tomate, ail	seigle, courgette, basilic, noix	banane, pois chiches, épinard, cumin, sésame	kiwi, chou-fleur, sarrasin, gingembre, amandes	poire, betterave, fenouil, thym	le végétal inconnu, curcuma, lin

Une semaine à 22 suivie d'une semaine à 28 vaut mieux qu'un mois parfait puis l'abandon. Les travaux de David et ses collègues, publiés dans Nature, montrent que le microbiote se modifie en quelques jours — et revient à son état de départ tout aussi vite. C'est la régularité qui compte, pas la performance.

Où ça se situe face aux repères suisses

Les 30 végétaux ne remplacent aucun des repères officiels: ils donnent une manière de les atteindre, en variant les espèces plutôt qu'en augmentant les portions.

Le repère suisse	Ce qu'il dit	Ce que la variété y ajoute
5 par jour	Trois portions de légumes et deux de fruits par jour, recommandation de la Société Suisse de Nutrition.	Cinq portions *différentes* plutôt que cinq fois la même: le repère est atteint et le compteur monte.
3 portions de produits céréaliers ou pommes de terre	Par jour, dont au moins la moitié sous forme de céréales complètes.	Changer de céréale à chaque paquet: avoine, épeautre, seigle, sarrasin comptent séparément.
30 g de fibres par jour	L'apport visé pour un adulte; la consommation moyenne observée en Suisse reste en dessous.	Les familles les plus riches en fibres sont justement celles qu'on oublie: légumineuses, graines, céréales complètes.
Des légumineuses au moins une fois par semaine	Recommandation suisse, en alternative aux sources de protéines animales.	Un bocal réparti sur trois repas remplit le repère et coche une ligne de ta liste.
Une poignée de noix par jour	Une petite poignée de 15 à 30 g de noix ou graines non salées, selon la pyramide alimentaire suisse.	Un mélange de quatre graines dans un bocal: la poignée quotidienne devient quatre espèces.

Les questions qu'on nous pose

Est-ce que ça coûte plus cher?

Les familles les plus rentables sont les moins chères: légumineuses en conserve, graines en vrac, épices, céréales complètes. Un bocal de lentilles vaut moins de deux francs et compte autant qu'un légume rare.

Faut-il du bio?

Le comptage ne change pas. Varier trente végétaux non bio reste plus intéressant, pour la diversité, que manger trois végétaux bio.

Je vis seul, je jette la moitié

Achète en petite quantité au marché ou en vrac, utilise les surgelés nature, congèle les herbes hachées. La soupe du dimanche absorbe le reste.

Et les enfants?

Graines dans le yaourt, épices douces, soupes mixées et légumes rôtis passent généralement mieux que les crudités. Compte les mêmes espèces qu'eux, ça simplifie les courses.

Si tu ressens des inconforts digestifs

Augmenter les fibres provoque parfois des inconforts digestifs. Ce guide donne des repères généraux: il n'a pas de quoi savoir si c'est une question d'adaptation, une intolérance, un syndrome de l'intestin irritable ou autre chose.

Ces situations demandent une prise en charge individuelle. Une diététicienne ou une nutritionniste regarde ton alimentation réelle, tes antécédents et tes symptômes, puis adapte les quantités et les formes de cuisson à ton cas.

En cas de douleurs, de perte de poids inexpliquée, de sang dans les selles ou de symptômes qui durent, c'est ton médecin qu'il faut consulter, pas un guide.

Trouver une experte près de chez toi →

Passe des repères à ton assiette.

Recettes riches en végétaux, producteurs et commerces engagés près de chez toi, et expertes en nutrition: tout est sur gutup.ch.

Les recettes → **gutup.ch →**

Sources. Reynolds A. et al., *Carbohydrate quality and human health*, The Lancet, 2019, 393: 434-445 (base chiffrée des 25 à 29 g de fibres par jour) · Wastyk H.C. et al., *Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status*, Cell, 2021, 184: 4137-4153 (essai randomisé, 17 semaines: les fibres seules n'ont pas suffi, sur cette durée, à augmenter la diversité) · David L.A. et al., *Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome*, Nature, 2014 · Schönenberger K.A. et al., *Dietary fibre intake and ultraprocessed food consumption in Switzerland*, BMJ Nutrition, Prevention & Health, 2024 (menuCH: 87 % des adultes sous 30 g de fibres par jour) · McDonald D. et al., *American Gut*, mSystems, 2018 (origine du repère des 30 végétaux: association observée en science citoyenne) · OSAV et Société Suisse de Nutrition, *Recommandations nutritionnelles suisses*, 2024 (céréales complètes, légumineuses comme source de protéines, une poignée de noix ou graines par jour) · calendriers de saison, Union suisse des paysans. Le repère des 30 végétaux n'est pas une recommandation officielle suisse; l'objectif chiffré officiel porte sur les fibres. Ce document est une information générale et ne remplace pas une consultation médicale ou diététique.

gutup