



**Contenu :**

## **L'alimentation légère**

- P. 2** Qu'est-ce qu'une alimentation légère ?
- P. 2** Qui peut bénéficier d'une alimentation légère ?
- P. 2** Classification
- P. 7** Conseils pratiques
- P. 7** L'alimentation légère - à retenir
- P. 8** Conseils alimentaires pour une alimentation légère
- P. 10** Impressum

## Qu'est-ce qu'une alimentation légère ?

Une alimentation légère suit les recommandations en matière d'apports nutritionnel et énergétique pour une alimentation saine telles qu'elles sont illustrées par la pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition (SSN). Elle se distingue d'une alimentation normale uniquement par l'absence ou la limitation de denrées alimentaires connues pour engendrer des troubles de l'appareil digestif, et par l'utilisation de modes de préparation favorisant la digestion. La tolérance aux denrées alimentaires diffère d'une personne à l'autre et dépend de plusieurs facteurs. Il s'agit donc d'éviter les denrées alimentaires et les modes de préparation qui, par expérience personnelle, sont connus pour être source de problèmes. Le principe général de l'alimentation légère est de **permettre tout ce qui est bien supporté**.

Une alimentation légère ne permet pas de soigner une pathologie gastro-intestinale, mais elle peut soulager les désagréments occasionnés en déchargeant l'appareil digestif.

## Qui peut bénéficier d'une alimentation légère ?

Les troubles tels que lourdeurs, flatulences, sensation de réplétion et nausées qui se manifestent parfois après les repas peuvent avoir plusieurs origines. Ils peuvent être très gênants et constituer un désagrément quotidien. Pour y remédier il suffit souvent d'adopter des mesures diététiques non spécifiques telles que l'alimentation légère proposée ici. Le recours à un régime alimentaire draconien est généralement superflu. En fait les régimes trop stricts font courir le risque d'une alimentation déséquilibrée, laquelle favorise les carences nutritionnelles. Par opposition l'alimentation légère consiste en une alimentation complète et digeste qui ne surcharge pas inutilement l'appareil digestif.

Si le recours à une alimentation légère ne parvient pas à largement soulager les troubles gastro-intestinaux, il convient de consulter un médecin pour exclure certaines pathologies.

## Classification

La classification suivante a été établie sur la base d'observations empiriques et est proposée à titre indicatif. Il a été mentionné ci-dessus que les intolérances aux denrées alimentaires et aux modes de préparation varient d'une personne à l'autre. Il est donc essentiel que chacun prête attention à ses propres intolérances. Il se peut par exemple que des aliments généralement réputés difficiles à digérer soient facilement digérés par certains. Les désagréments occasionnés dépendent en outre fortement de la quantité d'aliments consommés. De petites quantités d'une « denrée alimentaire perçue par expérience comme difficile à digérer » occasionnent rarement des problèmes.



<b>Groupes d'aliments</b>	<b>Aliments réputés faciles à digérer</b>	<b>Aliments réputés difficiles à digérer</b>
<b>Soupes</b>	Bouillons maigres de légumes et de viande ; potages à base de pain, de farine, de riz, de semoule, d'avoine, de millet, de sagou, d'orge, de légumes digestes ou de pommes de terre ; soupes de farine légèrement rôtie	Potages gras ; soupes de légumes fermentescibles (poireaux, choux ou oignons) ou de légumineuses ; soupes de farine rôtie ; minestrone ; soupe goulache ; consommés garnis de croûtons au fromage ou de pois frits ; potage des Grisons, etc.
<b>Sauces</b>	Jus maigres de viande, de poisson ou de légumes ; sauces claires et maigres de viande, de poisson ou de légumes ; sauces douces au curry, au paprika ou aux fines herbes ; sauces au safran, au yaourt ou au fromage blanc ; mayonnaise au fromage blanc ; mayonnaise allégée en petites quantités ; rémoulade et sauce hollandaise à base d'ingrédients adéquats ; sauce tomate légère ; sauce béchamel allégée ; sauce à la crème contenant au plus 10g de crème/repas/personne ; beurre aux fines herbes en petites quantités (sans ciboulette ni ail ni oignons).	Sauces grasses telles que sauce hollandaise, sauce béarnaise, sauce mayonnaise, sauce au fromage, sauce tartare, sauce au poivre ; sauce vinaigrette ; sauces froides à base d'huile ; sauce Café de Paris ; sauces très épicées telles que sauce arrabiata ou sauce au curry.
<b>Epices</b>	Herbes aromatiques fraîches ou séchées ; épices douces (safran, paprika et curry doux, poivre en petites quantités, gingembre, cumin, coriandre, muscade, clous de girofle) ; moutarde douce (en petites quantités) ; vinaigre ; jus de citron (env. 1 cc) ; extraits de viande ou de levure maigres (en petites quantités) ; sauce tomate	Oignons, câpres, ail, ciboulette ; épices fortes telles que poivre de Cayenne et piment, poivre en grains, paprika et curry forts ; sauce Tabasco ; sauce Worcester ; sauces soja ; mélanges d'épices corsés ; moutarde forte ; sauce au raifort.
<b>Graisses et huiles</b> <i>Les graisses et huiles fortement chauffées sont généralement mal supportées !</i>	Beurre ; margarine ; beurre fondu ; huiles végétales de bonne qualité telles que huile de colza et huile d'olive	Beurre noir ; sauces au beurre chaudes ; saindoux ; graisse de coco ; moelle ; huiles et graisses fortement chauffées ; mets panés et frits
<b>Viande / volaille</b>	Viande maigre de veau, de bœuf, de porc, de volaille (sans peau), de cheval, de lapin, d'agneau et d'autruche ; gibier. <i>En petites quantités</i> : jambon maigre et jambon cru ; viande des Grisons, viande séchée, « Mostbröckli » ; jambon de dinde ; viande fumée.	Viandes et morceaux gras ; de canard, d'oie, de chamois et de mouton ; viandes très épicées et salées telles que civet, lard, gnagi, moelle et viande lardée ; viande longuement saisie ; viande en croûte ou viande enrobée de fromage ou d'œuf, viande panée.



Groupes d'aliments	Aliments réputés faciles à digérer	Aliments réputés difficiles à digérer
<b>Charcuterie</b>	<i>En petites quantités</i> : saucisse de Lyon, saucisse de veau, fromage d'Italie de veau, saucisse de Vienne, cervelas, haché de veau.	Boudin; saucisse au foie ; saucisses de porc ; saucisses à tartiner ; mortadelle ; salami, gendarmes ; lard ; terrines, pâtés et plats de viande précuisinés
<b>Abats</b>	<i>1x par mois au plus</i> : foie, rognons dégraissés, ris de veau, langue, tripes	
<b>Poisson / fruits de mer</b>	Poissons maigres tels que flet, cabillaud (morue), brochet, truite, féra, perche et sole ; saumon grillé, légèrement poêlé ou à l'étuvée ; thon nature (à l'eau salée)	Poissons gras tels que anguille, hareng, maquereau, carpe, anchois et sardine ; sardines et thon à l'huile ; poisson fumé, pané ou frit (sticks de poisson p. ex.) ; plats de poisson précuisinés ; coquillages et crustacés
<b>Oeufs</b>	Oeufs brouillés, omelette sans farine, oeufs pochés, oeufs à la coque (3-5 min).	Oeufs durs ; oeufs à la russe ; oeufs au plat ; omelette à la farine ; plats d'oeufs précuisinés (salade d'oeufs, mayonnaise, etc.)
<b>Lait/produits laitiers</b>	Lait (tous types de lait écrémé) ; yaourt ; yaourt liquide ; képhir ; petit-lait ; babeurre ; fromage blanc ; ricotta ; blanc battu ; fromage frais (cottage) ; fromages doux (emmental, tilsit, édam, St Paulin, gouda) ; brie ; camembert ; gala ; petits-suisseurs ; fromages fondus doux <i>En petites quantités</i> : sbrinz ; parmesan ; crème à café, demi-crème ; demi-crème pour sauce ; demi-crème acidulée ; crème entière (1 CS/jour au plus)	Yogourts aux noix ou aux fruits secs ; fromages corsés tels que gruyère, appenzeller ; fromage au poivre ; tartare ; fromage aux noix ; fromage d'alpage ; Schabziger ; fromage frais à l'ail ; fromage à pâte persillée tels que roquefort et gorgonzola ; plats de fromage fondu riches en graisses tels que fondue, croûtes au fromage, raclette, soufflé au fromage, tarte au fromage ; fromage gratiné ; crème fouettée ; crème double ; crème acidulée ; crème fraîche ; crème pour sauce ; mascarpone
<b>Succédanés de viande</b>	Seitan <i>Dans certaines conditions</i> : tofu ; tempeh ; granulés de soja	Quorn
<b>Légumineuses</b>	Produits à base de soja tels que lait de soja, yaourt de soja (sans noix ni fruits secs), farine de soja et flocons de soja <i>En petites quantités</i> : lentilles rouges fines	Graines de soja ; produits à base de soja panés et fortement épicés ; lentilles brunes et vertes ; pois chiches ; pois secs, jaunes ou verts ; haricots borlotti ; haricots de Soissons ; haricots noirs ; haricots rouges ; haricots mungo, etc.
<b>Groupes</b>	<b>Aliments réputés faciles à digérer</b>	<b>Aliments réputés difficiles à digérer</b>



d'aliments		
<b>Pommes de terre</b>	Pommes de terre cuites à la vapeur, à l'eau, au bouillon, en robe des champs (consommées sans la peau), au four ; purée de pommes de terre ; pommes duchesse ; <i>En petites quantités</i> : Frites au four, pauvres en graisse ; pommes de terre rôties au four pauvres en graisse ; salade de pommes de terre avec une sauce légère	Pommes de terre frites ou rôties telles que frites, chips, rösti, pommes de terre sautées ou croquettes ; salade de pommes de terre avec mayonnaise et oignons ; gratin de pommes de terre très riche en fromage et crème
<b>Céréales / produits céréaliers</b>	Céréales raffinées ; riz blanc, riz complet ou riz brun ; maïs ; millet ; semoule de blé dur (couscous) ; orge ; sarrasin ; amarante ; quinoa ; pâtes ; pâtes complètes ; gnocchi ; knöpfli et spätzli ; tortellini et ravioli avec une farce légère ; farine ; semoule ; flocons de céréale nature, flocons de maïs ; germes de blé	Grains concassés ou complets (épeautre, blé vert, avoine, seigle, blé, orge complet) ; plats de céréales riches en matières grasses et contenant d'autres ingrédients inadéquats tels que gratins ; bouillies de céréales fraîches ; mélanges de flocons avec fruits secs, noix ou graines ; muesli croquant ; son de blé ; barres de céréales riches en matières grasses
<b>Pain / pâtisseries</b> <i>Pour une meilleure digestion des articles de boulangerie, éviter de les consommer dès leur sortie du four !</i>	Pains à la farine complète finement moulue tel que pain de graham ou de seigle ; pain bis ; pain mi-blanc et blanc, tresse, pain toast, pain brioché, petits pains au lait ; grissini ; galettes suédoises ; biscottes, biscottes complètes ; galettes de riz ; génoises nature, gâteaux sans noix ni fruits secs ; petits gâteaux tels que milanais, sablés, biscuits à la cuillère, petit beurre <i>En petites quantités</i> : Pâtes à tarte bien cuites ; pâte à tarte complète ; pâte à tarte au fromage blanc ; pâte sucrée ; tarte aux fruits avec garniture adéquate	Pain frais, peu cuit ; pains à la farine complète grossièrement moulue tels que pain valaisan, pain aux noix, pain de blé entier, pain noir ; pain aux noix et aux fruits secs ; croissants ; croissants complets ; pain aux fruits ou aux poires ; pain au levain ; pain à l'ail ou aux oignons ; pain aux olives ou pain au lard ; pain d'épice ; brioches sucrées ; pâtisseries extrêmement sucrées et riches en matières grasses telles que gâteau à la crème, pâtisseries en pâte feuilletée ; mille-feuilles, boules de Berlin, merveilles, cuisses de dame ; tarte aux pruneaux et tarte à la rhubarbe ; croissants au jambon ; chaussons à la viande ; pizza ; tarte au fromage ou à l'oignon ; quiches
<b>Salades / germes / pousses</b>	Laitue ; mâche (rampon, doucette) ; scarole ; pain de sucre ; salade à tondre ; salade frisée ; salades lollo blonde et rouge ; endives ; pousses de soja blanchies	Cresson ; roquette ; chicorée sauvage (catalonia) crue ; salade de dents-de-lion ; pousses de soja crues ; germes de moutarde
<b>Groupes</b>	<b>Aliments réputés faciles à digérer</b>	<b>Aliments réputés difficiles à digérer</b>



d'aliments		
<b>Légumes</b>	Aubergine ; artichaut ; bouquets de chou-fleur et de brocoli ; haricots verts fins, catalonia cuite ; chou chinois cuit ; endive ; petits pois fins ; fenouil ; concombre pelé et cuit ; carottes ; pois mange-tout fins et surgelés ; céleri-rave ; chou-rave tendre ; côtes de bette ; courge ; laitue romaine ; bette à carde ; pâtisson ; carottes jaunes ; betteraves rouges ; courgette ; navet ; bouquets de chou romanesco ; épinards ; asperges ; céleri branche ; scorsonères congelées ou en conserve ; tomate ; topinambour	Haricots verts ; chou rouge ; radis blancs ; tiges de chou-fleur et de brocoli ; haricots secs ; petits pois ; concombre cru ; chou chinois cru ; pois mange-tout ; ail ; poireau ; grains de maïs en conserve ; raifort ; panais ; poivron ; tous les champignons ; radis ; tiges de chou romanesco ; rhubarbe ; choux de Bruxelles ; scorsonères fraîches ; raves ; choucroute ; chou blanc ; chou frisé ; oignons ; légumes au vinaigre (concombres, cornichons, « mixed pickles », peperoncini, petits oignons blancs)
<b>Fruits</b> <i>Ne consommer que des fruits bien mûrs. Les fruits verts sont peu digestes !</i>	Pomme ; ananas ; poire ; banane ; mûres ; clémentine ; fraises ; pamplemousse ; framboises ; myrtilles ; kaki ; kiwi ; lychees ; mandarine ; mangue ; melon ; nectarine ; papaye ; pêche ; pomelo ; orange ; pastèque sans pépins <i>En compote</i> : tous les fruits qui s'y prêtent, y compris les abricots	Abricots ; figues fraîches ; cassis ; raisinets ; cerises ; mirabelles ; prunes ; airelles rouges ; reines-claude ; groseilles à maquereau ; raisin ; quetsches, fruits pas mûrs (bananes vertes, pêches dures) ; fruits confits ; fruits secs (dattes, figues, raisins de Corinthe, raisins de Smyrne, etc.) ; marrons frais, grillés, glacés ou confits (chauds et froids)
<b>Graines et fruits oléagineux</b>		Noix, noisettes, noix de coco, cacahuètes, amandes, pistaches, etc. ; graines de tournesol et de courge ; graines de pavot et de sésame ; avocats ; olives
<b>Desserts / douceurs / édulcorants</b>	Crèmes, flans, desserts au fromage blanc et au yaourt, mousse au chocolat préparés à partir d'ingrédients allégés ; pâtes de fruits ; confiture, gelée, melle, miel, jus de poire épaissi <i>En petites quantités</i> : poudre de cacao dégraissé ; sorbet ; glace au lait ; crème glacée ; frappé ; birchermuesli avec ingrédients adéquats ; sucre	Chocolat en grandes quantités ; bouchées au chocolat ; massepain ; mousse non allégée ; nougat ; nougatine ; sucre caramélisé ; caramels ; douceurs avec des noix ; cassate ; tourtes glacées ; glace aux noix ; glace double-crème ; diplomate ; vermicelles aux marrons <i>En grandes quantités</i> : succédanés de sucre tels que sorbitol, xylitol, mannitol, etc.
<b>Boissons</b>	Café au lait léger, café à base de céréales ; milk-shakes ; boissons claires à base de malt ou de chocolat ; thé aux fruits ou infusions ; thé vert ou noir ; eaux minérales faiblement gazéifiées ; sirop ; jus de fruits et de légumes (éventuellement dilués)	Café noir et serré ; eaux minérales (nature ou sucrées) glacées et fortement gazéifiées ; jus de choucroute ; boissons énergétiques et boissons alcoolisées selon entente avec votre médecin

## Conseils pratiques :

Une alimentation riche en graisses peut peser sur l'estomac. Il convient d'éviter les modes de préparation traditionnellement riches en corps gras (fritures, mets panés, gratins) et de les remplacer par des modes de préparation sans corps gras ajoutés. Les modes de préparation recommandés sont la cuisson à la vapeur, la cuisson à l'étuvée, le rôtissage à la poêle, la cuisson en papillote, au four traditionnel ou au four à micro-ondes, et le pochage. De même les graisses telles que crème, huile ou beurre ainsi que les dips, les sauces, les marinades, etc. sont à utiliser avec parcimonie. Les aliments gras tels que pâtisseries ou friandises, de même que les viandes et les fromages gras sont à consommer avec modération.

Les mets très épicés ou très salés peuvent également engendrer des problèmes digestifs. Il convient donc d'avoir la main légère sur les épices et le sel et de recourir aux fines herbes pour assaisonner les plats.

L'expérience a montré que les aliments très froids ou très chauds peuvent occasionner des troubles digestifs. Aussi faut-il favoriser les aliments dont la température est modérée.

La quantité d'aliments ingérés influe également sur la digestibilité du repas. De petites quantités sont souvent mieux supportées. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de fractionner votre alimentation en cinq à six petits repas répartis au cours de la journée (3 repas principaux et 2 ou 3 collations). La contrariété, le stress et l'agitation portent préjudice à la digestion. Il est essentiel de manger dans le calme et la détente. Prenez le temps et mastiquez lentement vos mets pour mieux les savourer. Suivez le dicton « Ce qui est bien mâché, est à moitié digéré. »

## **L'alimentation légère - à retenir**

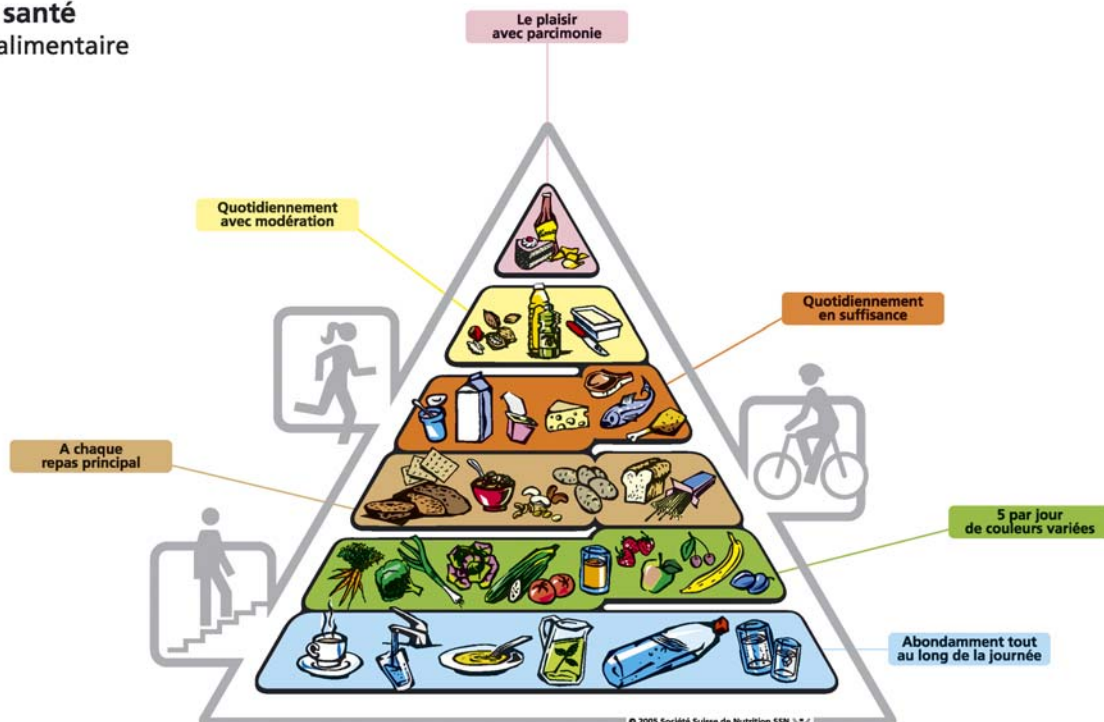
- Suivre les recommandations pour une alimentation équilibrée (pyramide alimentaire de la SSN) et s'abstenir de suivre un régime déséquilibré ou draconien.
- Toutes les denrées alimentaires bien tolérées sont permises. Par contre il convient d'éviter les denrées alimentaires et les modes de préparation qui, d'après l'expérience personnelle, entraînent des troubles de l'appareil digestif.
- Eventuellement fractionner les prises alimentaires en cinq à six petits repas.
- Manger lentement et mastiquer longuement avant d'avaler.



## Conseils alimentaires pour une alimentation légère

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire : nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire (qui vont dans le sens d'une alimentation variée en équilibrée) garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les recommandations en matière de portions et de fréquences de consommation ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être réparties sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient chaque jour être observées. **Les recommandations suivantes permettent, en tenant compte des informations des pages précédentes et des tolérances personnelles, de réaliser une alimentation complète, équilibrée et légère.**

### Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé Pyramide alimentaire



© 2005 Société Suisse de Nutrition SSN



### **Boissons – Abondamment tout au long de la journée**

Boire 1 à 2 litres de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes. Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert).

### **Légumes et fruits – 5 par jour de couleurs variées**

Consommer chaque jour 3 portions de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe). Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = min. 120 g = 1 poignée). Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

### **Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre – A chaque repas principal**

Manger un féculent à chaque repas principal (autrement dit, 3 portions par jour, 1 portion = 75 –125 g de pain ou 60 –100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles /pois chiches ou 180 – 300 g de pommes de terre ou 45 –75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]), dont si possible deux portions sous forme de produits complets.

### **Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs – Quotidiennement en suffisance**

Consommer chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1 portion = 100 –120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 œufs ou 200 g de fromage frais /cottage ou 60 g de fromage à pâte dure ou 100 – 120 g de tofu/quorn).

Consommer en plus, 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, préférer les produits allégés en matières grasses (1 portion = 2 dl de lait ou 150 – 180 g de yogourt ou 200g de fromage frais/cottage ou 30 – 60 g de fromage).

### **Huiles, matières grasses et fruits oléagineux – Quotidiennement avec modération**

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple). Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée. Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour de beurre ou margarine à base d'huile de haute valeur nutritive, pour les tartines. La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20–30g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.).

### **Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie – Le plaisir avec parcimonie**

Consommer les sucreries et les boissons sucrées (p.ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération. Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant les repas. Utiliser un sel enrichi en iode et en fluor et saler les plats avec parcimonie.

## **Consultation individuelle**

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) diplômé(e). Vous trouvez des adresses dans votre région sous [www.asdd.ch](http://www.asdd.ch).



## Impressum

### © 2008 Société Suisse de Nutrition SSN

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

### Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87  
Case postale 8333  
CH-3001 Berne  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch/f](http://www.sge-ssn.ch/f)

### Refonte

Esther Infanger, diététicienne diplômée ES

### Collaboration scientifique

Le groupe spécialisé en gastroentérologie de l'ASDD  
Caroline Bernet, diététicienne diplômée ES – SSN  
Conrad Frey Beatrice, diététicienne diplômée ES – membre du comité de la SSN  
Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES – SSN  
Dr. Annette Matzke, oecotrophologue diplômée - OFSP  
Pascale Mühlemann, Ingénieur en sciences alimentaires et postgrade en nutrition humaine – SSN  
Angelika Welter, oecotrophologue diplômée – SSN

### Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832 / 414.0000 / -1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.