

# tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN  
\_n°4/2011\_



**Les compléments alimentaires**

## VOL DIRECT VERS L'OBJECTIF:

LE DISQUE DE L'ALIMENTATION POUR LES ENFANTS propose une approche aisée d'une alimentation librement choisie et gourmande à l'âge scolaire. Commandez dès maintenant le frisbee pliable \* représentant le disque de l'alimentation et enrichissez vos connaissances à l'aide du matériel pédagogique gratuit de la SSN:

[www.sge-ssn.ch/matériel-didactique](http://www.sge-ssn.ch/matériel-didactique)



\*[www.sge-ssn.ch/frisbee-fr](http://www.sge-ssn.ch/frisbee-fr) (CHF 4.- le frisbee y compris les idées de jeux; rabais de quantité)

# \_EDITORIAL\_

«Le changement est le sel du plaisir» – C'est grâce à cette maxime de Friedrich Schiller que vous tenez aujourd'hui entre vos mains un Tabula entièrement nouveau. Au cours de ces derniers mois, nous avons remis en question l'ensemble des contenus de notre magazine et tenté par la même occasion de donner à Tabula une présentation encore plus attrayante – finalement, l'alimentation est aussi affaire de sensualité. Comme par le passé, chaque numéro est consacré à un sujet de fond. Cette fois, nous nous sommes intéressés aux *compléments alimentaires*: dans quels cas ont-ils une utilité et dans quels autres est-il absurde d'en consommer? Nous continuerons également d'apporter des réponses à des questions d'actualité souvent posées. Mais, le changement consiste également à abandonner une partie de ce qui existe. C'est ainsi que nous avons décidé de renoncer aux rubriques *Didactique* et *Cuisine d'ailleurs*, que nous avons décidé de renoncer aux rubriques *Didactique* et *Cuisine d'ailleurs*, créant de la place pour des nouveautés. Dès aujourd'hui, nous consacrerons un dossier à une profession peu banale et à des personnalités du monde de la nutrition sortant de

l'ordinaire. Dans ce Tabula, nous ouvrons le bal avec *Samuel Säggerer*, dont l'organisation «Table couvre-toi» assure un approvisionnement alimentaire gratuit aux plus démunis – sujet brûlant en période de Noël. Nous poursuivons avec une note festive dans la rubrique *Sous la loupe* consacrée justement aux biscuits de Noël. Le magazine Tabula n'est pas le seul à connaître des changements: la pyramide alimentaire de la SSN a elle aussi fait peau neuve récemment. Vous trouverez *la nouvelle pyramide sous forme de poster* au centre de ce cahier, et tous les détails sur la nouvelle version sont expliqués dans *l'entrevue* que nous avons eu avec Angelika Hayer, responsable du projet (voir page 23). Pour remanier la pyramide et renouveler Tabula, nous avons bénéficié des nombreuses remarques utiles que nous ont adressées nos lecteurs. Nous attachons toujours une grande importance à votre opinion. Aussi allons-nous ouvrir dans nos prochains numéros une rubrique Forum des lecteurs dans laquelle nous publierons vos avis et vos commentaires. Je laisse maintenant vous plonger dans le nouveau Tabula. Tel le sel dans un met, tout est finalement une question de goût. Nous espérons donc que les changements apportés à Tabula seront à votre goût. Bon appétit!

THOMAS LANGENEGGER / SSN

Rédacteur en chef Tabula

---

## 04\_REPORTAGE

### Les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont toujours plus populaires – y compris en Suisse. Dans quelles situations ces préparations sont-elles réellement utiles? Peuvent-elles aussi avoir des effets négatifs sur la santé? Notre article de fond se penche sur ces questions parmi tant d'autres.

---

## 16\_SOUS LA LOUPE

### Biscuits de Noël

A nouveau dans toutes les bouches en cette période de l'année! Mais que savons-nous vraiment sur l'origine des biscuits de Noël?

---

## 10\_DANS LA VIE D'UN AUTRE

---

## 12\_POSTER

---

## 14\_SAVOIR PLUS – MANGER MIEUX

---

## 20\_LIVRES

---

## 22\_LA SSN

---

## 24\_MÉMENTO

---

**T** **tabula:** publication officielle de la Société Suisse de Nutrition SSN. **PARUTION:** trimestrielle. **EDITEUR:** Société Suisse de Nutrition SSN, Schwarztörstrasse 87, 3001 Berne, tél. +41 31 385 00 00, pour vos dons à la SSN: SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch. **REDACTION:** Thomas Langenegger. **COMITE DE REDACTION:** Marianne Botta Diener / Anne Endrizzi / Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Gabriella Pagano / Annette Matzke / Françoise Michel. **MISE EN PAGE:** Thomas Langenegger. **IMPRESSION:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn. **PAGE DE COUVERTURE:** Fotolia/Gina Sanders. **PAGES 4 ET 5:** iStockphoto/syolacan et Promotion Santé Suisse/Suisse Balance.

## Les compléments alimentaires

Ni remèdes miracles, ni produits de bien-être: En hiver, nombreux sont ceux qui ne jurent que par les suppléments nutritionnels. Toutefois, ceux-ci ne constituent pas une assurance contre les conséquences d'une alimentation peu équilibrée.

Si l'on en croit les estimations d'une étude lausannoise, un Suisse sur quatre essaie de rester en forme, actif et en bonne santé en ingurgitant des vitamines en poudre, des boissons enrichies en minéraux ou autres compléments alimentaires. Comparé aux autres pays, la Suisse se situe plutôt en fin de classement: un Allemand sur trois se dope aux nutriments chimiques; un Américain sur deux avale quotidiennement une ou plusieurs préparations et deux tiers des petits Danois reçoivent régulièrement des suppléments vitaminés. Mais chez nous également, le marché des concentrés de nutriments connaît un essor spectaculaire. On ne dispose pas de données récentes pour la Suisse, mais les milieux autorisés évoquent une croissance annuelle de près de 10 pour cent.

Souvent emballés comme des médicaments extrêmement efficaces, on les présente comme les auxiliaires de nombreuses fonctions cellulaires, les garants d'une ossature solide et d'une dentition saine et même comme des substances vitales pour la santé. «Mais tous les experts s'accordent à dire que les fruits et les légumes sont ce qu'il y a de mieux» déclare le Dr. Ulrich Moser, président de la Société Suisse de Nutrition qui plaide clairement pour la richesse nutritionnelle des aliments naturels: «Comme leur nom l'indique, les compléments

nutritionnels ne font que compléter l'alimentation. Ils peuvent combler un éventuel déficit et prévenir l'apparition de carences. Mais ils ne sauraient guérir les maladies.» Depuis peu, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) examine tout ce qui est considéré comme un complément alimentaire; lorsqu'une préparation est rangée parmi les médicaments, c'est Swissmedic qui est compétent. Le critère déterminant pour établir les catégories sont le dosage et les promesses publicitaires faites autour du produit: les compléments alimentaires ne doivent pas promettre d'effet thérapeutique car ils font partie des denrées alimentaires. Leur teneur en substances nutritives ne doit pas dépasser certaines limites et ils doivent surtout être dépourvus de tout effet secondaire.

### En Suisse, les conditions sont strictes

Alors que dans les supermarchés américains, les boîtes en plastique contenant des produits allant de la vitamine A au zinc remplissent des rayons entiers, les compléments alimentaires ne représentent encore pour la grande distribution suisse qu'un produit de niche. Dans notre pays, les fabricants préfèrent les pharmacies ou les drogueries pour conférer à leurs produits l'apparence d'un médicament. Cependant, Denner ou droguerie, Aldi ou





pharmacie, la dose journalière recommandée pour une substance contenue dans un complément alimentaire doit couvrir au minimum 15 pour cent des besoins. D'autre part, la dose ne doit pas non plus être trop élevée. Des quantités importantes de vitamines et de minéraux se révèlent souvent comparables à une médication, avec les effets secondaires associés. C'est la raison pour laquelle l'ordonnance fédérale sur les aliments spéciaux prescrit la quantité maximale de vitamines et de sels minéraux que doit contenir une dose quotidienne. Pour les vitamines, cette limite correspond généralement à trois fois le besoin journalier. «Toutefois, s'agissant des vitamines A et D qui sont liposolubles, les limites sont inférieures car elles sont stockées par l'organisme et peuvent entraîner des effets secondaires plus rapidement», explique Madame Elisabeth Nellen-Regli, responsable de la section Denrées alimentaires de l'OFSP. En ce qui concerne les minéraux et les oligoéléments, l'ordonnance n'autorise que la dose journalière. Contrairement aux

**Ce qui est bon en petite quantité ne sera pas nécessairement meilleur en plus grande quantité. Bien au contraire!**

vitamines, ces éléments sont stables en termes de conservation et n'ont pas besoin d'être surdosés à titre préventif. Les préparations qui contiennent une quantité de minéraux supérieure aux besoins journaliers ne peuvent plus être vendues comme compléments alimentaires et sont soumises à la loi sur les médicaments. A ce titre, elles sont placées sous le contrôle de Swissmedic et ne peuvent être vendues qu'en pharmacie ou en droguerie. Comparativement à de nombreux autres pays, la

Suisse possède des conditions très strictes dans ce domaine. Par exemple, alors que la Belgique autorise 500 grammes de coenzymes Q10 par portion journalière et que l'Autriche renonce même à fixer une limite supérieure, la Suisse n'en tolère que 30 mg. Les spécialistes essaient depuis plusieurs années de faire adopter, au moins dans l'Union Européenne, des règles uniformes mais, à ce jour, leurs efforts sont restés vains.

### **Le mieux est-il l'ennemi du bien?**

Aujourd'hui, de nombreuses entreprises vendent des suppléments nutritionnels sur Internet. Certains de ces produits, censés faciliter la perte de poids ou augmenter l'endurance en toute sécurité, contiennent parfois des substances dangereuses pour la santé. Ces marchands agissent à partir de l'étranger pour éviter d'être surveillés. D'autres fabricants constituent un réseau de revendeurs privés qui commercialisent les compléments alimentaires lors de réunions sympathiques selon Tupperware. Ces préparations sont difficiles à vérifier car on ne peut se les procurer librement sur le marché et elles échappent ainsi aux contrôles des services cantonaux compétents. Nul ne devrait croire que les vitamines et les minéraux pris au-delà des besoins quotidiens ne peuvent que faire du bien. Ce qui est bon en petite quantité pour combler un déficit ne sera pas nécessairement meilleur en plus grande quantité. Bien au contraire! Selon une étude médicale, des doses élevées de bêta-carotène artificiel étaient censées protéger les fumeurs du cancer des poumons. Or, c'est le contraire qui s'est produit. Une prise excessive de vitamine a probablement préservé chez des fumeurs les cellules des poumons déjà atteintes. D'autres études entreprises sur les antioxydants ont modéré l'enthousiasme du monde scientifique. Ulrich Moser, qui a travaillé chez Roche Vitamines puis chez DSM, un fournisseur de vitamines pour l'industrie, se rap-





Flickr/Samuel Tessier

pelle: «L'euphorie était générale à l'époque. Grâce à l'effet antioxydant des vitamines A, C et E, beaucoup ont vu dans celles-ci un moyen naturel et bien toléré de prévention contre le cancer, l'infarctus ou l'attaque cérébrale.» Les entreprises pharmaceutiques ont gagné beaucoup d'argent avec ces vitamines ACE et les ont commercialisées comme produits prophylactiques, anti-âge et de bien-être. «Mais on n'a pas pu démontrer que les vitamines ou les oligo-éléments pris en quantité dépassant les besoins individuels de base diminuaient le risque de maladie.» ajoute Ulrich Moser. Il faudrait donc déterminer au cas par cas avec un médecin ou un nutritionniste quels sont les suppléments nécessaires et à quelle dose.

### **Les suppléments sont un garde-fou**

Ulrich Moser, le spécialiste des nutriments plaide pour une prise de compléments quand on ne parvient pas à se nourrir selon les règles de la pyra-

mide alimentaire. «Si une personne n'aime pas le poisson comme moi, par exemple, elle manquera de certains acides gras oméga-3 à longue chaîne que l'on ne peut simplement remplacer par les oméga-3 à chaîne plus courte contenus dans l'huile de noix ou de lin. Je prends donc moi-même tous les jours une capsule d'huile de poisson.» Et parce que son emploi du temps très chargé ne lui permet pas toujours de respecter les recommandations alimentaires, Ulrich Moser avoue volontiers que les comprimés multivitaminés pris quotidiennement lui procurent une certaine sécurité. Madame Heike Bischoff-Ferrari, chercheuse spécialisée dans la vitamine D auprès du Centre vieillesse et mobilité de l'université de Zurich, donne elle aussi un coup de pouce à son apport en vitamines: «Avec 800 unités quotidiennes de vitamine D, soit 20 µg, je protège la santé de mes os. En effet, à moins de consommer deux portions de poisson gras par jour, aucun aliment ne procure la quantité de vitamine D

◁ Aux Etats-Unis, des magasins entiers ne vendent que des compléments alimentaires.

dont chacun a besoin.» Et même une alimentation très équilibrée ne permet pas toujours d'éviter les carences en acide folique et en iode. On comblera donc ces déficits dangereux en utilisant du sel iodé et parfois des comprimés d'acide folique.

### **Les compléments alimentaires dès le départ**

Le développement du tube neural, qui est à l'origine de la moelle épinière commence dès le premier mois de la grossesse. Si l'acide folique nécessaire à ce développement manque, l'enfant est exposé à des risques graves. Pour lui permettre de prendre un bon départ dans la vie, il faut donc éviter à tout prix les carences en acide folique. Hélas, ce départ est trop rarement planifié ou remarqué. C'est pourquoi toute femme susceptible de tomber enceinte devrait couvrir ce besoin à titre préventif en absorbant quotidiennement 400 µg d'acide folique de synthèse. Mais peu d'entre elles se conforment à cette recommandation officielle. Selon des chiffres recueillis en Allemagne, un tiers seulement des femmes enceintes suivent ce conseil et prennent de l'acide folique au moins quatre semaines avant la conception et jusqu'à la fin du premier tiers de la grossesse. «Nous ne disposons pas de données précises, mais nous constatons nous aussi qu'une bonne protection des femmes enceintes par la prise d'acide folique est difficile à obtenir et doit être contrôlée», confirme Manuela Deiss, diététicienne à l'hôpital cantonal d'Aarau.

### **Des déficits dus à l'âge**

Une enquête réalisée à l'hôpital universitaire de Lausanne avec 6000 personnes montre clairement que les personnes qui recourent aux compléments nutritionnels présentent un meilleur profil en termes de santé. Mais il ne faudrait pas en conclure pour autant que ces préparations suffisent à préserver la santé. Il n'en reste pas moins que les personnes qui font attention à leur forme physique et à leur alimentation consomment nettement plus souvent des pastilles de vitamines et des boissons enrichies en minéraux alors que d'autres groupes de la population qui présentent les risques les plus élevés de carences nutritionnelles sont paradoxalement ceux qui y remédient le plus rarement. L'étude a clairement démontré que le nombre de personnes

### **SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES LORS DE MALADIES CHRONIQUES**

Les maladies chroniques brûlent les réserves de vitamines et de sels minéraux de l'organisme. Le patient qui doit garder le lit pendant de longues semaines et qui ne sort jamais au soleil devrait s'accorder une portion supplémentaire de vitamine D. Par ailleurs, de nombreuses affections chroniques des intestins et des processus inflammatoires de longue durée accroissent les besoins nutritionnels. On sait également que des traitements épuisants comme les chimiothérapies, par exemple, augmentent les besoins en certains nutriments. Un choix particulièrement attentif d'aliments riches sur le plan nutritionnel pourrait le plus souvent combler les déficits. Mais la grande faiblesse du patient, son manque d'appétit et de fortes douleurs constituent autant d'obstacles à la mise en œuvre d'une telle mesure. Dans de tels cas, une sélection ciblée de compléments alimentaires pourrait combler les lacunes et favoriser ainsi le processus de guérison.

d'un certain âge qui consomment des compléments alimentaires est en augmentation. Et pour certains, c'est une sage décision. En effet, les besoins en calories ne cessent de diminuer avec l'âge;; de ce fait, les personnes âgées mangent moins, ce qui peut provoquer des carences en vitamines et en sels minéraux. Une alimentation équilibrée et riche en nutriments pourrait prévenir ce risque mais les seniors ont plus de difficulté à acheter régulièrement des produits frais, à manger varié et à préparer des légumes. Rien que pour cette raison, plusieurs substances vitales viennent à manquer au moment même où, en raison de l'âge, les forces nous quittent. Heike Bischoff-Ferrari met également en cause une possible carence en vitamine D: «De mai à novembre, notre organisme peut lui-même produire de la vitamine D à partir du rayonnement solaire. Mais les personnes âgées devraient s'exposer quatre fois plus longtemps au soleil que les plus jeunes pour produire une même quantité de vitamine D.». La carence menace, mais elle peut être évitée par un apport en compléments alimentaires stabilisant les os et renforçant la musculature. La vitamine D aide les os à stocker suffisamment de calcium et renforce le tonus musculaire. De ce fait, un supplément en vitamine D permet de réduire les risques de chute et de fractures chez les personnes âgées. «Personnellement, je recommande aux adultes en



général une dose quotidienne de 600 unités de vitamine D (15 µg) et à toute personne âgée de plus de 60 ans 800 unités de vitamine D (20 µg)», nous dé-

### **Pour l'acide folique également, il est intéressant de faire la distinction entre naturel et artificiel mais dans le sens contraire**

clare Madame Bischoff-Ferrari. Sous sa direction scientifique, un groupe d'experts de l'OFSP étudie actuellement l'opportunité d'augmenter nettement dans un avenir proche la recommandation portant sur la vitamine D.

Chez les personnes âgées, les déficits en vitamine B12 sont également plus fréquents. Pour en faciliter l'absorption au niveau de l'intestin, l'estomac sécrète une substance qui est une glycoprotéine de liaison. La production de ce facteur intrinsèque diminue cependant avec l'âge. Conséquence: l'organisme n'absorbe qu'insuffisamment la vitamine B12. Là encore, un apport supplémentaire serait salutaire, mais les recommandations officielles dans ce sens manquent.

### **Le naturel n'est pas forcément meilleur que le synthétique**

Les aliments naturels ont sur les préparations synthétiques l'avantage de contenir, outre des vitamines, d'autres éléments essentiels tels que des substances végétales secondaires par exemple. C'est pourquoi la prise de compléments ne peut jamais totalement remplacer la consommation de fruits et légumes notamment. Mais si l'on considère isolément les vitamines et les sels minéraux, ceux qui ont une origine naturelle sont-ils toujours meilleurs que ceux qui sont fabriqués artificiellement? De nombreux consommateurs en sont convaincus. C'est pourquoi certaines firmes produisent le plus possible de compléments alimentaires provenant de sources naturelles. Beate Kehrli, collaboratrice scientifique chez Burgerstein, une société qui produit des vitamines et des minéraux: «On nous demande très souvent si nos produits sont naturels. Nous nous efforçons, chaque fois que c'est possible et utile, de recourir à des sources naturelles pour fabriquer nos produits. Dans certaines préparations,

nous utilisons du bêta-carotène extrait d'algues ou le coenzyme Q10 issu de la fermentation naturelle de levures. Mais notre marge de manœuvre est limitée: recueillir la quantité de vitamine C nécessaire à partir de ressources naturelle serait écologiquement irresponsable.» De toute manière, la vitamine C naturelle n'est pas meilleure que celle produite en laboratoire. La molécule est strictement la même et l'organisme ne fait pas de distinction entre naturel et artificiel. Il en va tout autrement de la vitamine E. lorsque cette substance liposoluble est produite en laboratoire, on obtient toujours un mélange de huit différentes formes moléculaires de la vitamine E. La nature, quant à elle, maîtrise l'art de ne créer qu'une seule forme de molécule qui agit plus longtemps dans l'organisme où son absorption est optimale. Les autres formes sont, au mieux, deux fois moins efficaces. Certaines ne possèdent même que le huitième de l'efficacité de la vitamine naturelle. Pour l'acide folique également, il est intéressant de faire la distinction entre naturel et artificiel mais, en l'occurrence, dans le sens contraire: alors que l'organisme n'absorbe qu'à moitié l'acide folique contenu dans la mangue, la salade verte, les épinards ou le foie, il l'utilise presque entièrement lorsqu'il est produit artificiellement. Un autre avantage de l'acide folique de synthèse se manifeste à la cuisson. Alors que la chaleur détruit la vitamine naturelle, l'équivalent synthétique supporte des températures élevées.

**FRIEDRICH BOHLMANN**

*est nutritionniste diplômé et auteur*

### **LIENS SUR LE SUJET**

Prevalence and characteristics of vitamin or dietary supplement users in Lausanne, Switzerland: the CoLaus study.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17940542](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17940542)

Ordonnance du DFI sur les aliments spéciaux (Etat le 1<sup>er</sup> novembre 2010))

[www.admin.ch/ch/f/rs/8/817.022.104.fr.pdf](http://www.admin.ch/ch/f/rs/8/817.022.104.fr.pdf)

National Institutes of Health NIH (USA)  
Multivitamin-mineral Supplements

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/MVMS-HealthProfessional>

Discussion Paper on the setting of maximum and minimum amounts for vitamins and minerals in foodstuffs

[http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/supplements/discus\\_paper\\_amount\\_vitamins.pdf](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/supplements/discus_paper_amount_vitamins.pdf)



# Les compléments sont sur une pente ascendante

L'histoire des compléments alimentaires remonte loin dans le temps. Il y a 2500 ans déjà, les Perses introduisaient du fer dans leur vin avec l'idée que cette mixture leur donnerait plus de force au combat. Mais ce n'est qu'au XXe siècle que les concentrés de nutriments ont réellement percé.

Les navigateurs partis à la conquête des océans, perdant leurs dents et leurs forces au cours des longs mois de traversée à cause du scorbut, n'ont pas seulement découvert l'Amérique mais également un moyen efficace de prévenir cette maladie des marins: la choucroute et citron. Mais ce n'est qu'en 1932 que le biochimiste hongrois Albert von Szent-Györgyi a réussi à analyser ce produit miraculeux. Il venait de découvrir la vitamine C que l'on put ensuite synthétiser grâce au processus mis au point par le chimiste suisse Tadeus Reichstein. On a appelé «vitamines» ces substances miraculeuses sans lesquelles la vie – «vita» en latin – n'était apparemment pas possible. Au début du XXe siècle, trois millions de personnes aux Etats-Unis ont été atteintes par la pellagre, maladie qui a causé la mort de 100.000 personnes. En Asie du Sud Est, on a eu affaire au bérubéri qui provoquait une grave atrophie musculaire et une grande faiblesse physique. Une fois de plus, des vitamines, en l'occurrence la niacine et la vitamine B1, ont vaincu ces maladies très répandues. A la même époque, l'iode a fait fureur. Dès 1820, un pharmacien genevois, Jean-François Coindet, décrivait les effets curatifs de cet oligoélément rare contre le goitre. Cependant, il fallut encore un bon siècle pour qu'un médecin zurichois propose d'ajouter de l'iode au sel de cuisine afin de protéger du goitre l'ensemble de la population. En 1922, le canton d'Appenzell Rhodes Extérieures adopta cette idée. Et deux ans plus tard déjà, les Etats-Unis entamèrent la lutte contre le goitre en utilisant du sel iodé. A partir de là, et dans ce pays plus particulièrement, on a trouvé toujours plus de vitamines et de minéraux synthétiques dans les aliments ou sous forme de comprimés. Loin devant les autres, la vitamine C a fait une carrière fulgurante, d'autant plus que le chimiste américain Linus Pauling, prix Nobel de chimie, en recommandait l'absorption à des doses énormes d'au moins 1 gramme comme médicament anti-cancer.

## Les compléments alimentaires, un médicament controversé

A ce jour, on ne dispose pas encore de preuves scientifiques fondées pour étayer cette recommandation. Tou-

tefois, force est de constater que la vitamine C est l'un des compléments alimentaires les plus vendus et qu'elle permet donc de réaliser de substantiels bénéfices. Les premiers débats sur l'utilisation sans discernement de nutriments bénéfiques ont eu lieu en Suisse à propos de l'eau potable de Bâle à laquelle on a ajouté dès 1962 entre 0,7 et 0,9 milligrammes de fluor par litre. Cet oligoélément renforce l'émail des dents et le rend plus résistant aux caries. Mais la ville-canton fut alors secouée pendant plusieurs décennies par la controverse qu'avait soulevée «la fluorisation forcée» de l'eau. En effet, les mesures effectuées ne donnèrent aucun résultat tangible et les caries ont continué à se développer chez les enfants. En fin de compte, le Grand Conseil de Bâle-Ville a décidé en 2003, après 41 ans, d'interrompre la fluorisation de l'eau potable.

## Les «botanicals» sont en vogue

En ce moment, parmi les compléments alimentaires, certains produits dits «botanicals» sont très à la mode. Issus de produits naturels, la poudre de thé vert, l'huile de bourrache ou l'extrait d'airelles rouges sont des nouveautés très demandées sur le marché des compléments alimentaires et promettent vitalité, bien-être et résistance aux maladies. Une seule pilule de «botanical» remplacerait désormais le fameux «Cinq par jour». Le calcul est-il bon? «Non!» répond clairement Elisabeth Nellen-Regli, responsable de la section Denrées alimentaires de l'Office fédéral de la santé publique: «A mes yeux, cette tendance vers le «botanical» envisagé comme un complément alimentaire est assez délicate car nous ne connaissons pas suffisamment les substances contenues dans ces produits ni leur efficacité. Cette situation comporte un risque potentiel» prévient la pharmacienne.



△ Albert von Szent-Györgyi





## Samuel Sägesser, Directeur de «Table couvre-toi»

◁ Directeur de «Table couvre-toi», Samuel Sägesser s'efforce de lutter contre le gaspillage alimentaire. Depuis une dizaine d'années, il se dépense sans compter au service de cette organisation à but non lucratif dont il a fait une entreprise professionnelle.

«Bonjour! Allons-y! Nous ne devons pas faire attendre nos clients de Schaffhouse.» Samuel Sägesser prend place au volant d'un véhicule réfrigéré de «Table couvre-toi» en consultant sa montre. Grand, bronzé, le regard aimable, le directeur de «Table couvre-toi» ne fait pas son âge bien qu'il soit proche de la retraite. «Au milieu de la cinquantaine, je me suis retrouvé à un tournant professionnel; j'ai eu, une fois de plus, envie de faire bouger les choses», se souvient Samuel Sägesser. «Dans le journal, j'ai vu une offre d'emploi de «Table couvre-toi». J'ai tout de suite su qu'il s'agissait d'un clin d'œil du destin. J'ai toujours été choqué par le fait que, dans le secteur alimentaire, 250 000 tonnes d'aliments soient détruites chaque année. Il fallait faire quelque chose!» «Table couvre-toi» m'a donné la réponse: une redistribution équitable des aliments. En toute simplicité, sans appareil bureaucratique, les denrées alimentaires excédentaires d'une qualité irréprochable sont collectées et redistribuées directement aux personnes dans le besoin. Ce qui manquait à l'époque à «Table couvre-toi», c'était un directeur comme Samuel Sägesser, ayant à la fois une vision et les capacités nécessaires pour structurer l'organisation et mettre sur pied un réseau logistique dans toute la Suisse.

Au terme d'une bonne demi-heure de trajet, nous arrivons à Schaffhouse. Quatre dames d'un certain âge nous attendent déjà impatiemment devant l'église avec leurs chariots à commissions. Il faut se dépêcher pour que la distribution puisse commencer à 10 heures pile. Samuel Sägesser est dans son élément. Il décharge rapidement son camion et pousse les chariots remplis de marchandises vers le centre paroissial. Jus de pommes, salade, œufs, tomates, pâtes, pain de mie, chips, cakes, pommes et bien d'autres

choses encore sont proposés aujourd'hui. «Il est essentiel que les aliments distribués soient en parfait état de conservation», souligne Samuel Sägesser en dressant du jus de pommes sur une table. «Au début, ce ne fut pas simple de convaincre les entreprises et les administrations. Les «alimentaires» se montraient réticentes à nous remettre gratuitement des denrées et les services sociaux craignaient un surplus de travail.» Il faut savoir en effet que la personne qui souhaite recevoir gratuitement une dotation alimentaire de «Table couvre-toi» doit s'inscrire aux services sociaux qui examinent la légitimité pour l'obtention d'une carte de bénéficiaire.

Dix heures sonnent au clocher de l'église. Un groupe de personnes s'est rassemblé devant le centre paroissial. Les portes s'ouvrent. Sans hâte ni bousculade, les clients, disciplinés, pénètrent dans les locaux. Entretemps, les bénévoles sont à leur poste, prêts à distribuer les différents aliments. Tout le monde se connaît et échange quelques amabilités. «Il m'a semblé important dès le départ que les volontaires soient de l'endroit», nous raconte Samuel Sägesser; «cela permet de créer des relations de confiance.» Actuellement, Samuel Sägesser dirige une entreprise professionnelle qui gère quatre-vingt-cinq points de distribution, occupe mille quatre cents bénévoles et possède quatorze véhicules réfrigérés. Il y a dix ans, l'organisation ne comptait encore que trois points de distribution dans la région de Zurich. Aujourd'hui, «Table couvre-toi», financée en grande partie par des sponsors et par les pouvoirs public, intervient dans toute la Suisse. Samuel Sägesser ne cache pas une certaine fierté lorsqu'il retrace l'évolution de son organisation. Toutefois, il est loin d'être satisfait. «Il y a encore trop de denrées alimentaires qui finissent à la poubelle. Mon successeur aura encore beaucoup à faire.»

Texte

ANDREA BAUMANN

Photo

THAI CHRISTEN







## La pyramide alimentaire suisse

### Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

### Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

### Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

### Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

### Boissons

Chaque jour 1–2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.



Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.





## SEUL LE BROCOLI FRAIS EN CONTIENT

Les résultats de recherches effectuées par le Linus Pauling Institute de l'Université d'Etat de l'Oregon semblent confirmer que les compléments alimentaires ne sauraient remplacer la consommation de fruits et de légumes. En effet, une équipe de chercheurs a testé des glucosinolates, un groupe de substances végétales secondaires présentes dans le brocoli, lorsqu'ils étaient absorbés dans le légume lui-même et ont comparé les résultats avec l'effet d'un apport de ces substances sous forme de complément alimentaire. Chez les personnes qui avaient consommé des brocolis frais, ils ont mesuré une quantité nettement plus élevée de sulforaphane et d'érucine, deux précieux produits de la dégradation des glucosinolates auxquels on attribue un effet inhibiteur sur le développement des cellules tumorales. Selon les chercheurs, les valeurs supérieures observées après consommation du brocoli frais par rapport à celles obtenues après ingestion du complément alimentaire s'expliquent par le fait que l'organisme a besoin d'un enzyme spécifique pour pouvoir utiliser efficacement les glucosinolates et les scinder en différents produits de dégradation bénéfiques pour la santé. Or, cet enzyme fait défaut dans la plupart des compléments alimentaires tandis que le brocoli frais en contient.

Le fait d'isoler les glucosinolates, comme d'ailleurs un excès de cuisson, réduisent sensiblement leur effet bénéfique pour la santé. La plupart des enzymes sont détruites lorsque le brocoli est cuit jusqu'à être tendre. C'est la raison pour laquelle il est conseillé, du point de vue de la santé, de ne cuire ce légume que deux ou trois minutes, à l'eau bouillante ou à la vapeur et de le déguster croquant. Les chercheurs concentrent leurs travaux sur le brocoli car il contient une très grande quantité de glucosinolates. Mais, selon eux, les résultats recueillis valent également pour d'autres légumes de la famille des crucifères, comme les radis, le raifort, les choux de Bruxelles ou le chou-fleur.

**THOMAS LANGENEGGER** – *Journal of Agricultural and Food Chemistry* / <http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf202887c>

Les glucosinolates font partie des substances végétales secondaires dont on estime le nombre à quelque 100'000 sortes variétés. On les trouve dans les aliments végétaux: fruits, légumes, céréales, herbes aromatiques et épices. Les substances végétales secondaires donnent à ces aliments végétaux leur couleur et leur saveur caractéristiques et ont des effets multiples sur notre santé. Pour en bénéficier, la SSN recommande notamment de consommer quotidiennement cinq portions de fruits et légumes de différentes couleurs. Une portion correspond à 120g.



Utilisez les codes-barres pour accéder directement aux études et articles proposés. Pour cela, il vous suffit de scanner le code requis à l'aide de votre Smartphone et de l'application adéquate (p. ex. ScanLife). Veuillez noter que certains articles sont payants.

*La SSN n'a pas évalué la qualité scientifique des études mentionnées ci-dessous.*



## TROP DE VITAMINES ET DE FER DIMINURAIENT L'ESPERANCE DE VIE DES FEMMES AGEES

– Une fois de plus, une étude parvient à la conclusion que la prise de vitamines et de fer fait plus de tort que de bien aux personnes qui ne présentent pas de carences. L'évaluation des résultats de cette étude met en évidence une mortalité plus grande pour toutes les prises de suppléments à l'exception du calcium.

*Archives of Internal Medicine* / <http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/abstract/171/18/1625>



## UNE CARENCE EN VITAMINE B12 A-T-ELLE POUR EFFET DE REDUIRE LA TAILLE DU CERVEAU?

– Des chercheurs du Rush University Medical Center ont constaté une diminution de la masse cérébrale et une difficulté plus grande à résoudre des petits problèmes de logique chez des personnes âgées dont les examens sanguins révélaient une carence manifeste en vitamine B12. – *Neurology* / <http://www.neurology.org/>

**NOURRIR DURABLEMENT LE MONDE** – Une population mondiale en train d'exploser et une prospérité croissante entraînent toujours plus d'exigences envers l'agriculture, et, parallèlement, l'empreinte écologique de l'homme doit être réduite de façon radicale à l'avenir. Une équipe internationale de chercheurs montre dans une publication de quelle manière concilier l'un et l'autre. – *Nature* / <http://www.nature.com/nature/journal/v478/n7369/full/nature10452.html>





**STEFFI SCHLÜCHTER / SSN**

*Directrice de Nutrinfo®*

## BLÉ BLANC

*Existe-t-il du pain complet blanc?*

Oui. Il est produit à base de blé blanc (les anglophones l'appellent Soft White), qui est par exemple utilisé au Japon pour la fabrication des nouilles. Il s'agit en fait d'une variété spéciale de blé qui se distingue par un grain très clair. Par rapport au pain complet ordinaire, le pain fabriqué avec ce blé blanc est plus clair et possède une saveur plus douce. En revanche, le blé rouge, qui est notre standard européen, possède encore tous les pigments contenus dans les enveloppes extérieures du grain. Ce sont eux, les phénols par exemple, qui donnent au blé son goût puissant. En Suisse, on ne fabrique que peu de pain à partir de farine de blé blanc, et celle-ci est importée. En effet, cette variété spéciale ne trouve pas les conditions de croissance idéales en Suisse où le sol est humide. A l'heure actuelle, la production à grande échelle de blé blanc de qualité n'est pas possible.

Le blé blanc contient apparemment moins d'antioxydants que la farine de blé complet courante. Certains tanins, auxquels on attribue un effet positif sur la santé cardio-vasculaire, disparaissent par exemple en cours de culture. Les données dont nous disposons actuellement ne permettent pas de porter un jugement définitif sur les avantages ou les inconvénients nutritionnels de ce produit. On pense toutefois que le pain complet conventionnel et celui qui est fabriqué avec du blé blanc sont tout à fait comparables.

## VITAMINE D

*Les solariums favorisent-ils la production de vitamine D?*

Les rayons UV produits par les appareils de bronzage sont beaucoup plus intenses que le rayonnement solaire et ne sont constitués pratiquement que de rayons UV-A. En effet, un pour-cent seulement des rayons sont des UV-B. Or, seuls ces derniers participent à la formation de la vitamine D au niveau de la peau. Les solariums ne favorisent donc pas cette formation dans l'organisme. Par ailleurs, les UV-A comme les UV-B figurent parmi les principales causes du cancer de la peau. Les rayons UV-A accélèrent également le vieillissement de la peau. On déconseillera donc la fréquentation des solariums.

La vitamine D présente dans notre organisme a une double origine: elle peut se former au niveau de la peau (origine endogène) ou provenir de l'alimentation (origine exogène). La synthèse endogène de la vitamine D est généralement supérieure à son apport alimentaire. La vitamine D que l'on absorbe par l'alimentation provient essentiellement de produits animaux comme les poissons gras (hareng, saumon, sardine), les œufs et, dans une moindre mesure, les produits laitiers. Une carence en vitamine D peut entraîner le rachitisme (calcification insuffisante des os) chez l'enfant en bas-âge et l'ostéomalacie (décalkification osseuse) chez l'adulte.

## POULARDE NOURRIE AU MAÏS

*Quelles sont ses particularités?*

La poularde est une jeune poule de 8 à 10 semaines. Son poids à la vente atteint au moins 1 kg 200. Une poularde nourrie au maïs est, comme son nom l'indique, nourrie principalement avec du maïs. De ce fait, sa peau et sa chair prennent une couleur légèrement jaunâtre et un goût aromatique. Des coûts de production plus élevés et certaines propriétés visuelles et gustatives se répercutent sur le prix, raison pour laquelle la poularde nourrie au maïs constitue généralement un plat de fête.

## SÉRÉ

*Peut-on congeler le séré?*

Le séré ne se prête guère à la congélation. Un séré congelé n'est pas impropre à la consommation, mais en se décongelant, il prend souvent une consistance légèrement granuleuse. Lors de la congélation, les molécules d'eau se dilatent, ce qui détruit la structure eau-protéine et précipite les particules de protéines. Plus la teneur en eau est élevée, plus le risque que se produise cette réaction est élevé. Le mascarpone ne contient que 44% d'eau – contre 84% pour le séré maigre – et se prête donc mieux à la congélation. Mais il convient de tester individuellement si les préparations contenant du séré ou du mascarpone supportent la congélation sans modification de texture.

Nutrinfo® est le Service d'information nutritionnelle de la SSN. Il n'obéit à aucun intérêt commercial, idéologique ou politique et s'appuie sur des sources scientifiques avérées.

 **nutrinfo** | Service d'information nutritionnelle  
nutrinfo, Case postale 8333 8333, CH-3001 Berne  
T+41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sgs-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sgs-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)



## Des biscuits de Noël

### contre les démons et les froides nuits d'hiver

▷ Ce n'est pas seulement leur goût qui nous enchante, non! Les biscuits de Noël éveillent aussi nos souvenirs et nos émotions. Rien de surprenant donc à ce que les mêmes recettes se transmettent d'une génération à l'autre. Cependant, cette coutume qui est la nôtre de confectionner des biscuits de Noël est beaucoup plus ancienne que les milanais, coquins & Cie.

PAR MARIANNE BOTTA

Ils font partie de mes plus beaux souvenirs d'enfance, ces moments où, avec ma mère, j'avais le droit de découper les milanais à l'emporte-pièce. Naturellement, mes frères et sœurs et moi-même disposions l'emporte-pièce sur la pâte de façon qu'il en reste un maximum tout autour, que nous dégustions avec délectation. Et c'était chaque fois la même bagarre pour savoir qui allait badigeonner les biscuits au jaune d'œuf.

La confection de petits biscuits avant Noël n'est pas seulement liée au plaisir de manger, mais également à la tradition et à la nostalgie. Chaque famille, ou presque, a ses propres recettes, trans-

**Dans le but de chasser les mauvais esprits et les démons, on jetait des galettes au miel dans le feu ou dans le fleuve.**

mises de génération en génération, ainsi que ses trucs et astuces. Karin Messerli, enseignante en économie familiale, auteur de livres de cuisine et rédactrice d'un ouvrage sur les biscuits de Noël, a animé nombre de débats sur les «bonnes» recettes de ces petits biscuits et la manière de les confectionner. Comment doit-on, par exemple, préparer les milanais pour qu'ils soient moelleux à l'intérieur et, en même temps, croquants à l'extérieur? Faut-il les faire cuire longtemps à chaleur douce ou rapidement à une température plus

élevée? Et quand enduire les coquins de confiture. Lorsqu'ils sont encore chauds ou plutôt une fois refroidis? «Pour les milanais, les deux formes de cuisson donnent de bons résultats», affirme Karin Messerli. «Et pour ce qui est des coquins, leur goût est particulièrement raffiné si l'on étale la confiture sur les fonds encore chauds, et que l'on assemble aussitôt les deux parties du biscuit.»

#### Une longue tradition

Cette coutume de faire de la pâtisserie durant les jours les plus courts de l'année nous vient de l'époque préchrétienne. Le pain d'épice, en particulier, possède une longue tradition. Les Germains mélangeaient des céréales concassées avec du miel d'abeilles sauvages, puis cuisaient cette pâte sur des pierres bouillantes. Et l'on dégustait ces galettes au miel – nous les appelions aujourd'hui «pain d'épice» – à l'occasion du solstice d'hiver, ou on les suspendait à un fil dans le vent. Dans d'autres cas, on les jetait dans le feu ou dans le fleuve, dans le but de chasser les mauvais esprits et les démons. L'origine et l'ancienneté des biscuits de Noël que l'on connaît actuellement ne sont pas très claires. Hans Weiss, de Zurich, propriétaire de la boutique «Bibliotheca gastronomic» dédiées aux livres de cuisine anciens, nous déclare: «Voici quelques 120 ans, un petit ouvrage intitulé «150 biscuits de Noël» fut publié. Mais les recettes les plus populaires de ces délicieuses friandises sont connues depuis bien plus longtemps; elles figurent souvent dans le chapitre consacré aux gâteaux en général, et non sous le titre de «Biscuits de Noël». Cela dit, il apparaît donc que les biscuits que l'on sert à Noël sont pour le moins séculaires.»

#### Pourvoyeuses de recettes, les écoles ménagères

Les recherches effectuées par Karin Messerli montrent que la multiplicité de différents biscuits et modes de préparation a fortement augmenté





à partir des années 1900. «Jadis, de nombreuses jeunes femmes apprenaient l'art de la cuisine et de la pâtisserie dans des écoles ménagères et des séminaires pour enseignants. Afin de se familiariser avec la préparation de différentes pâtes, elles devaient maîtriser la confection d'une grande variété de biscuits de Noël.» Elles ont vraisemblablement appris, à l'exemple des étoiles à la cannelle ou de la recette des bruns de Bâle, comment réaliser une pâte à base de blancs d'œuf ou par le biais de milanais ou de coquins, le secret de biscuits au beurre délicieusement moelleux.

### Des coutumes du monde entier

Il existe, tout autour du monde, d'innombrables variétés de biscuits de Noël. Chaque pays a sa spécialité, et chaque famille sa recette préférée, que l'on confectionne chaque année, durant la période de Noël. En Finlande, les biscuits de Noël s'appellent par exemple *Piparkakut* – gâteaux au poivre – ou *Joulutortut* (voir photo de droite). En Slovénie, on y trouve un pain de Noël spécial fait de diverses sortes de céréales, qui est censé posséder des forces magiques. Aux USA, la période de l'avent n'est pas célébrée de manière aussi festive que chez nous, mais aussi mères et grand-mères font de la pâtisserie avec leurs enfants et petits-enfants, confectionnant force biscuit, et des *gingerbread cookies* (pains d'épice) ou des *mint snowballs* à la liqueur de menthe poivrée. En Amérique du Sud, nombreux sont les endroits où les enfants ne reçoivent cadeaux et biscuits que le jour de l'Épiphanie, lorsqu'ils mettent leurs sou-

liers sous le lit, afin qu'ils soient remplis par les trois rois mages en route pour Bethléem.

### Un retour aux sources

Alors que les ventes de pâtes prêtes à cuire et de biscuits de Noël tout faits se multiplient, nombreuses sont les familles qui continuent, dans la période de l'avent, à préparer elles-mêmes leurs biscuits de Noël. La quête de ses propres racines



Mikko Paartola

△ Et voici, pour les Finnois, un petit morceau de Noël: des Joulutortut, des petites poches de pâte en forme d'étoile, fourrées de mousse à la prune.

et de ses propres traditions est plus que jamais présente. «En définitive, ce savoir-faire, en étroite liaison avec notre culture, nous sécurise et nous conforte. Les activités, tel que préparer des biscuits dès le 1<sup>er</sup> jour de l'avent, nous aident en outre à nous retrouver et à nous orienter dans le cours

### LES CLASSIQUES SUCRES DE NOËL

A Noël, les Suissesses et les Suisses préfèrent déguster des biscuits classiques. Et comme toujours, ce sont les milanais, les bruns de Bâle, les étoiles à la cannelle et les coquins qui tiennent la corde!



Traditionnellement, les **coquins** ont un couvercle percé de trois trous ronds, et cette sorte de «visage» les rend très populaires. Les coquins ne jouissent en revanche pas encore d'une très longue tradition; ce n'est qu'au début du 10<sup>ème</sup>

siècle qu'ils ont commencé à s'imposer. Il semble qu'on les ait tout d'abord préparés dans des écoles ménagères et des séminaires, en tant que biscuits classiques faits de pâte sablée, que l'on fourrait en été de confiture maison. Dans la plupart des recettes, on recommande d'employer de la confiture de framboise.



On prépare l'étoile à la cannelle durant l'avent dans toute la Suisse. C'est au 16<sup>ème</sup> siècle que l'on situe l'apparition de l'étoile de Noël, et Coire serait son berceau. Tout au long du Moyen Âge, la cannelle était exportée en

Europe et considérée comme une marchandise très précieuse, ce qui explique pourquoi les étoiles à la cannelle étaient, à l'origine, uniquement réservées aux nobles. Dans les livres de recettes helvétiques, les étoiles à la cannelle n'apparaissent qu'à partir de la seconde moitié du 19<sup>ème</sup> siècle.

Images coquins, étoile à la cannelle & milanais: Betty Bossi; image brun de Bâle: Hug AG



de l'année», constate Karin Messerli. C'est pourquoi, l'on prépare des biscuits en famille, passant ainsi tous ensemble quelques instants privilégiés. Les enfants y prennent la plupart du temps un plaisir extrême. Et même si cela ne fait pas de chacun d'eux un confiseur émérite, cette activité collective avec leurs parents est très bénéfique, affirme Remo Largo, pédiatre et écrivain: «Ils apprennent à avoir le bon geste et améliorent leurs capacités motrices.» Cela stimule certes leur intérêt pour la préparation des aliments, mais aussi le plaisir de manger et le goût de ce qui est bon. «Cette occupation en commun resserrent les liens entre parents et enfants, et renforce l'apprentissage social», ajoute Largo. Rien d'étonnant donc à ce que, pour la plupart des parents, les milanais de leur enfance soient, encore et toujours, les meilleurs! Car les émotions sont étroitement liées aux odeurs. «Je conseille à tous les parents d'impliquer leurs enfants dans des activités telles que la cuisine, la pâtisserie ou d'autres travaux ménagers. Et c'est le pied quand papa met, lui aussi, la main à la pâte», souligne Largo.

Aucun doute: la période de l'avent est l'une des plus riche en traditions de toute l'année. Et il est surprenant de voir combien de ces anciennes coutumes subsistent encore de nos jours, même sous une forme un brin différente ou moins typique. En attendant, je fabrique chaque fois trois fois plus de pâte à milanais qu'il n'en faut, car je sais pertinemment que mes enfants moulent les biscuits de telle façon qu'il reste, pour les gourmands, plein de restes de pâte à déguster...

### Crêtes de coq à l'anis (40 pièces)

1-2 CS de graines d'anis (env. 12 g)  
2 œufs  
1 CS d'eau chaude  
250 g de sucre en poudre  
1 pincée de sel  
½ citron non traité, dont le zeste a été finement haché  
250-275 g de farine  
¼ de C à thé de poudre à lever ou une pincée de bicarbonate de soude  
du beurre et des graines d'anis pour la plaque

### Préparation

Faire griller les graines d'anis en les retournant, jusqu'à ce qu'elles développent leur arôme typique. Puis les frotter délicatement dans un linge de cuisine afin d'enlever les poils. Battre les œufs, l'eau et le sucre en poudre pendant 10 min jusqu'à obtenir une crème claire et mousseuse. Ajouter l'anis, le sel et le zeste de citron. Mélanger la poudre à lever ou le bicarbonate de soude à de la farine, tamiser puis mélanger. Réunir tous les ingrédients pour en faire une pâte. Laisser reposer 1 heure au frais. Beurrer légèrement une plaque, la parsemer de graines d'anis grillées.

### Façonner la pâte

Former un rouleau de pâte de 10-15 mm de diamètre. Découper le en tranches de 5-6 cm de longueur. Entailler en biais chaque tranche et, recourber légèrement. Déposer les crêtes de coq sur la plaque et les laisser sécher une nuit, sans les couvrir.

### Cuisson

20-25 min dans le milieu du four préchauffé à 150 degrés.

Recette de Karin Messerli. Extraite du livre: «Eigelb und Puderzucker. Weihnachtsguetsli Backen, Verpacken, Verschenken». Editions WERD, ISBN 3-85932-361-X



Le milanais fait partie des biscuits classiques depuis le 18<sup>ème</sup> siècle. Lors de la réception du nouvel an, il était alors d'usage, dans la coutume bâloise, d'offrir à ses hôtes des milanais pour accompagner le vin aux épices (hypocras). Entre-

temps, le milanais sera bientôt fabriqué, au temps de l'avent, dans toutes les parties de la Suisse. Depuis des années, il est le biscuit de Noël le plus apprécié. Son nom signifie qu'il est originaire d'Italie et qu'il est arrivé en Suisse au 16<sup>ème</sup> siècle, dans les poches des immigrants italiens. Mais il n'est pas certain qu'il vienne de la ville de Milan où on y trouve certes une pâte sablée rappelant celle des milanais, mais qui contient cependant des fruits confis et des amandes.



Plusieurs textes indiquent que l'origine du **brun de Bâle** se situe dans cette ville, où il est confectionné depuis le 18<sup>ème</sup> siècle. Il se peut cependant que l'original de ce biscuit nous

viene des cuisinières de Baden, qui jadis venaient faire la cuisine pour les grandes familles bâloises. Il existe d'innombrables recettes du brun de Bâle, et des plus variées et plus d'une famille croient dur comme fer que la sienne est la recette originale. Point litigieux: le chocolat. Il est des recettes qui exigent du chocolat en tablettes, d'autres qui conseillent d'utiliser du cacao ou un mélange des deux. Et aucun accord non plus quant au type de fruit oléagineux (noisette, amande..) à utiliser!



## DES FLEURS AU MENU

François Couplan

**MANGEZ VOS SOUCIS.**

**PLANTES ORNEMENTALES COMESTIBLES ET LEURS USAGES**

Ed. Sang de la terre, 2011 / 224 pages / CHF 53.20 / ISBN 9782869852600

Et si pour la balade de dimanche, vous cueilliez votre pique-nique sur votre balcon ou le long du chemin? Sans aller jusque-là, ce livre apporte tous les éléments pour mettre les fleurs au menu. François Couplan, ethnobotaniste et spécialiste des plantes sauvages, signe ici une nouvelle édition d'un précédent ouvrage. Il y présente 60 plantes ornementales, de l'agave au yucca, raconte l'origine de leurs noms, leurs modes de culture, leurs utilisations alimentaires et comment les apprêter. Des traditions culinaires issues des cinq continents sont décrites et rappellent comment chaque peuple a utilisé une partie de la plante. Les pétales de roses sont par exemple préparés en confiture ou farcissent les gâteaux dans le bassin méditerranéen; l'eau

de roses, issue de l'huile essentielle, parfume les desserts dans le Maghreb. Et les Européens du Nord utilisent en soupe les cynorrhodons, les «faux-fruits» de roses, car ce sont en fait les extrémités de la tige qui ont porté les pétales et les sépales. Ceux-ci se préparent aussi en purée sucrée ou assaisonnée à l'ail et aux herbes avec du yogourt. De belles photos permettent de les retrouver dans la nature, pour passer de la théorie à la pratique.

**BILAN:** ➕ ouvre sur les possibilités alimentaires des plantes, racines, jeunes pousses, tiges, feuilles, boutons, fruits, graines, tout est passé en revue avec des propositions de savoureuses recettes ➖ très peu de renseignements sur les propriétés médicinales des végétaux traités

## LE BIO REMIS EN QUESTION

Gil Rivière-Wekstein

**BIO, FAUSSES PROMESSES ET VRAI MARKETING**

Ed. le Publieur, 2011 / 246 pages / CHF 33.30 / ISBN 9782350610191

L'agriculture biologique fait l'objet de diverses prises de position tant par les consommateurs que par les spécialistes. L'auteur, journaliste agricole et fondateur de la revue «Agriculture et environnement», présente ici la sienne. Grâce à une enquête basée sur de nombreuses études scientifiques, Gil Rivière-Wekstein décortique les fausses vérités des promoteurs du bio. Ce mode de production n'a pas une valeur nutritionnelle supérieure aux autres produits d'agriculture conventionnelle; il n'est pas rare d'y trouver des résidus de pesticides; les produits bio transformés ne sont pas forcément équilibrés puisqu'ils peuvent aussi contenir de l'huile de palme ou être trop salés. Quant à la différence de goût, elle fait partie de l'imaginaire du consommateur car les tests de dégustation ne sont pas convaincants. D'ailleurs les caractéristiques organoleptiques ne font pas partie du cahier des charges du biologique. Le respect de l'environnement est aussi traité. Comme l'agriculture bio a un rendement inférieur à celui de l'agriculture classique, la surface cultivable doit être augmentée, accroissant les effets de serre selon l'auteur. Avec une dernière question: l'agriculture bio locale survivra-t-elle aux agriculteurs étrangers gérant des surfaces 15 à 20 fois supérieures et avec un coût de main d'œuvre inférieur?



**BILAN:** ➕ enquête remettant aussi en question les dérives de l'agriculture conventionnelle, comme manger des fraises farineuses pendant 9 mois de l'année ➖ pas vraiment de surprise quant à l'opinion de l'auteur, affirmée dans le titre déjà

## QUAND L'ALIMENTATION SOIGNE

Laurent Chevallier

**MES ORDONNANCES ALIMENTAIRES**

Ed. Le livre de poche / 375 pages / CHF 13.80 / ISBN 9782253131663

Et si le traitement des maladies chroniques, tout comme la prévention des cancers et des maladies cardiovasculaires, pouvait être améliorés grâce à l'alimentation. Tel est le postulat de cet ouvrage de Laurent Chevallier, médecin attaché au Centre hospitalier universitaire de Montpellier. Le livre se présente en deux parties. La première aborde l'obésité et ses possibilités de prise en charge par une alimentation fractionnée individualisée, puis la prévention des cancers et le traitement des «maladies émergentes» (syndrome d'hypersensibilité chimique, fatigue chronique, fibromyalgie). Elle incite à éviter les additifs dans les assiettes en supprimant les produits industriels et en améliorant l'étiquetage par le descriptif détaillé et la mention de la concentration de tous les ingrédients. La deuxième partie traite plus de 40 maladies, l'acné, les acouphènes, les lithiases ou les varices sous l'angle nutritionnel en passant les groupes d'aliments en revue, puis les plantes et les compléments pouvant être bénéfiques.

**BILAN:** ➕ chaque affection est présentée selon le même descriptif, une bonne façon de se rendre compte que la majorité des conseils alimentaires sont semblables quelle que soit la maladie à traiter ➖ approche triste et rigide de l'alimentation ne laissant aucune place à la gastronomie, comme si la santé ne pouvait s'aborder que sans plaisir



## LES GÈNES ET L'ALIMENTATION

Nathalie Constantin, Walter Wahli

**LA NUTRIGÉNOLOGIE DANS VOTRE ASSIETTE**

Ed. de Boeck, 2011 / 224 pages / CHF 47.40 / ISBN 9782804163297

Qu'est-ce que la nutriginétique? C'est la science qui étudie l'influence des composants alimentaires sur le patrimoine génétique et la réponse de l'organisme qui en découle, notamment en termes de santé. 30% de la population mondiale digèrent le lactose au-delà de la période d'allaitement, alors que tous les autres sont confrontés à des douleurs abdominales lorsqu'ils boivent du lait. L'étude du génome a montré une mutation apparue il y a plus de 3'000 ans chez des éleveurs de bétail et qui permet au gène de la lactase, l'enzyme qui digère le lactose, de rester actif à l'âge adulte. D'autres exemples sont décrits, que ce soit le lien entre le goût pour certains légumes et celui pour le tabac ou l'explication des différences de corpulence entre les individus, le gros mangeur qui ne grossit pas face au petit à qui un rien fait prendre

3 kg. L'explication passe par le décodage des gènes. Les deux auteurs travaillent au Centre Intégratif de Génétique de l'Université de Lausanne, la première comme collaboratrice scientifique, le second comme professeur et fondateur. Ils s'appliquent tout au long de l'ouvrage à initier le lecteur aux décryptages de l'ADN et de ses perspectives nutritionnelles. Aujourd'hui, les recommandations alimentaires se basent sur des études portant sur des milliers de personnes, demain, le spécialiste en nutrition commencera peut-être par analyser le génotype de son client avant de le conseiller.

**BILAN:** ➕ beaucoup de tableaux synthétiques et d'illustrations complètent le texte ➖ un livre pas forcément facile à lire à la plage, mais plutôt à voir comme un roman policier

**LAURENCE MARGOT**

diététicienne diplômée HES

Les auteurs expriment ici leur opinion personnelle, laquelle ne reflète pas obligatoirement le point de vue de la SSN.





sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione



**CHRISTIAN RYSER**  
*est directeur de la SSN*

### ► TEMPS FORTS EN 2011

Le 16 septembre, le congrès national de la Société Suisse de Nutrition (SSN) a réuni ses participants autour du thème «Manger aussi avec sa tête». Devant un auditoire complet, des experts de différents domaines ont débattu des relations entre psychisme et alimentation. Les orateurs ont montré l'influence que les médias exercent sur les consommateurs en rendant compte des grands sujets touchant à l'alimentation, la façon de rendre appétissante une nourriture saine en tenant compte de certains aspects psychologiques, les rôles sociologiques différents de l'homme et de la femme lorsqu'il s'agit de nutrition et l'importance du sensoriel et de la perception dans l'élaboration des compétences nutritionnelles. Ces sujets ont ensuite été approfondis dans différents ateliers consacrés au partage des repas et au comportement des consommateurs. A la clôture, une table ronde avec des experts de différentes disciplines s'est penchée sur la question de savoir à quel niveau se situent les obstacles à l'intervention nutritionnelle.

Ce congrès a eu un écho extrêmement positif. Les participants, dont un septième venaient de la Suisse romande, ont jugé les sujets abordés intéressants et très utiles pour leurs activités.

### ► NOUVELLE PRESENTATION ET SOUTIEN SUPPLEMENTAIRE EN 2012

L'année prochaine, votre magazine Tabula et la pyramide alimentaire suisse ne seront pas les seuls à changer d'aspect. D'autres moyens de communication de la SSN vous seront proposés dans une nouvelle formule. Nous essayerons ainsi non seulement de vous fournir des informations scientifiquement fondées mais également de répondre de façon attrayante aux questions que vous vous posez sur l'alimentation. Surprise, surprise! Outre Proviande, l'interprofession suisse de la filière viande et Méral, d'autres partenaires soutiennent

en qualité de membres donateurs différents projets de la SSN. Nous les en remercions très chaleureusement! Si vous souhaitez en apprendre davantage sur ces soutiens – ou sur d'autres sujets – n'hésitez pas à prendre contact avec notre secrétariat. Madame Sandra Stauffer, notre nouvelle collaboratrice, vous y accueillera avec compétence. C'est avec grand plaisir que nous l'accueillons Madame Sandra Stauffer dans notre équipe et nous lui souhaitons une cordiale bienvenue à la SSN!



△ Sandra Stauffer

### ► MARGRET RYSER NOUS A QUITTES

*Madame Margret Ryser est décédée il y a peu de temps à Berne. Madame Ryser était une femme qui a laissé une empreinte majeure dans le monde de l'alimentation. Maîtresse d'école ménagère puis directrice du séminaire d'enseignement ménager de Berne, elle avait largement contribué, pendant vingt-huit ans, à réformer l'enseignement bernois. Membre fondatrice de l'ex-Association suisse pour l'alimentation en 1965 – organisation qui a ensuite donné naissance à l'actuelle SSN – et membre de la Commission fédérale de l'alimentation (COFA), Madame Margret Ryser était une personnalité qui a exercé une influence déterminante dans le domaine de l'alimentation au niveau institutionnel et national.*

#### MANIFESTATIONS

- *Congrès de printemps Nutrinet, 11.5.2012:* Le congrès du réseau Nutrinet se déroulera à Berne sous le titre «Les aliments fonctionnels n'ont aucune valeur ajoutée» à l'issue de la plate-forme de l'alimentation organisée par l'Office fédéral de la santé publique.
- *L'assemblée générale des membres de la SSN, 3.5.2012,* à la haute-école bernoise: Lors de cette manifestation, vous aurez l'occasion de mieux faire connaissance avec la haute-école! D'autre part, nous vous informerons non seulement sur les affaires courantes de la SSN mais également sur différents dossiers importants de 2012!
- *Congrès national de la SSN, 7.9.2012:* Le titre du prochain congrès national sera «Les mille premiers jours de la vie – l'alimentation durant la grossesse et les deux premières années de vie»!

# LA NOUVELLE PYRAMIDE ALIMENTAIRE

divergentes: ces recommandations

Depuis le mois de décembre, la nouvelle pyramide alimentaire se présente sous de nouveaux atours. En effet, elle a été entièrement remodelée, tant sur la forme que sur le fond. Tabula a demandé à Angelika Hayer, responsable du projet, quelles nouveautés avaient été apportées à la pyramide alimentaire.

**Tabula:** *Qu'est-ce qui a amené la SSN à modifier la fameuse pyramide alimentaire?*

**Angelika Hayer:** On attend de la pyramide alimentaire qu'elle reflète l'état actuel de la science. Nous avons donc commencé par nous demander dans quelle mesure certaines découvertes scientifiques récentes devaient être prises en compte dans les recommandations alimentaires. D'autre part, il nous paraissait important de rafraîchir la présentation graphique de la pyramide et d'en améliorer le contenu rédactionnel.

*Est-ce à dire que l'ancienne pyramide alimentaire n'était pas suffisamment claire?*

**AH:** Des gens nous posaient parfois des questions, lesquelles nous ont finalement amenés à réaliser un sondage en ligne afin de déterminer dans quelle mesure la pyramide était comprise et acceptée. Ce sondage nous a appris que plusieurs éléments graphiques et certaines formulations suscitaient fréquemment des malentendus. En outre, beaucoup trouvaient la présentation désuète et peu attrayante.

*Comment avez-vous procédé pour remanier la pyramide alimentaire et ses recommandations?*

**AH:** Un groupe d'experts constitué de scientifiques de divers horizons a été chargé de vérifier les recommandations existantes. Pour cela, le groupe a effectué des recherches approfondies dans la littérature et a récapitulé les découvertes scientifiques les plus récentes. Ensuite, pour élaborer des recommandations pratiques et compatibles avec la vie quotidienne de chacun, nous avons travaillé avec des diététiciennes et diététiciens diplômés ES/HES travaillant sur le terrain. Il nous paraissait essentiel d'associer les consommateurs et les spécialistes à toutes les modifications graphiques et rédactionnelles que nous entreprenions. C'est ce que nous avons fait à l'aide de deux sondages en ligne.

*Quelles ont été les difficultés que vous avez rencontrées au cours de votre travail?*

**AH:** La principale difficulté fut de formuler des recommandations satisfaisant à de nombreuses exigences

doivent en effet être en harmonie avec les données scientifiques tout en assurant un approvisionnement suffisant en énergie et en nutriments, favoriser la santé, etc. Simultanément, elles doivent être intelligibles et compatibles avec les exigences de la vie quotidienne, tenir compte des habitudes alimentaires suisses, ne pas être trop restrictives et laisser la possibilité de choisir en fonction des préférences et des habitudes individuelles, rester attrayantes sur le plan du goût, respecter certaines exigences écologiques et sociales, etc.

*La pyramide alimentaire a donc subi des modifications de fonds et de forme. Commençons par son aspect graphique : Qu'est-ce qui a changé?*

**AH:** La pyramide alimentaire se présente dorénavant sous un aspect plus moderne et plus coloré. Les illustrations représentant les différents aliments sont plus claires qu'auparavant. Les recommandations alimentaires et celles qui concernent l'activité physique sont résumées directement à côté de la pyramide, ce qui est l'un des fruits de notre sondage en ligne.

*Et en ce qui concerne le contenu, quelles sont les nouveautés?*

**AH:** Comme les anciennes recommandations correspondaient encore à l'état actuel de la science, nous n'avons pas fondamentalement remanié le contenu. Les quantités recommandées sont pratiquement identiques. En revanche, les changements les plus importants concernent la terminologie utilisée. Certains groupes d'aliments ont été rebaptisés et les recommandations de base figurant dans la notice reformulées. D'ailleurs, le nom a également changé.

*Le nom?*

**AH:** Pour la première fois, la pyramide alimentaire est publiée conjointement par la SSN et l'Office fédéral de la santé publique. Elle est la seule pyramide alimentaire reconnue en Suisse par l'OFSP. C'est la raison pour laquelle elle s'appellera désormais la «Pyramide alimentaire suisse».

## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE EN LIGNE

Vous trouverez sur le site [www.sge-ssn.ch/pyramide](http://www.sge-ssn.ch/pyramide):

- la feuille d'info (version abrégée) en onze langues
- la feuille d'info (version intégrale), contient des informations détaillées et des conseils pratiques en 3 langues
- des informations de base sur l'évolution de la Pyramide alimentaire suisse

## \_MEMENTO\_

### 23 JANVIER

Mise au point sur la maladie coeliaque: L' Association Romande de Coeliakie (ARC) a mandaté le groupe de formation continue de Romandie pour organiser une journée spécifique destinée aux diététicien-ne-s, leur proposant une mise à jour de leurs connaissances dans ce domaine. Ouverte également aux cuisiniers en diététique impliqués de manière régulière dans l'élaboration de repas sans gluten. A Lausanne.

► [www.ies-geneve.ch](http://www.ies-geneve.ch)

### DU 26 AU 27 JANVIER

13<sup>ème</sup> Conférence nationale sur la promotion de la santé: «Petits-enfants en bonne santé: que sommes-nous prêts à investir?». A Bâle.

► [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

### 24 AVRIL

De la tétée à la cuillère: Des informations sur la diversification de l'alimentation chez le petit enfant, des astuces et des conseils pratiques. A Lausanne

► [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

### 21 FEVRIER

Emballages trompeurs, étiquettes illisibles et souvent incompréhensibles... Apprenez à avoir un regard critique et averti afin de faire les meilleurs choix. A Lausanne.

► [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

### DU 1 AU 3 MARS

International Conference on Nutrition & Growth. Conference on pediatric gastroenterology and endocrinology with the purpose to bring together nutritionists, neonatologists, pediatricians, experts in child development and other specialists to discuss the challenges of the interplay between nutrition and growth in youth. In Paris.

► [www2.kenes.com/nutrition-growth](http://www2.kenes.com/nutrition-growth)

### 21 MARS

J'veux pas, J'aime pas! L'enfant mangeait très bien et de tout, subitement il ne veut plus rien! C'est NON pour tout! Que se passe-t-il? Comment lui (re)donner envie de goûter? A-t-il des manques? Quelles attitudes adopter? Autant de questions que se posent les parents. A Payerne

► [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

### DU 30 AU 31 MARS

Nutridays 2012: Congrès annuel de l'Association Suisse des Diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES, encadré par une exposition. A Lausanne.

► [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

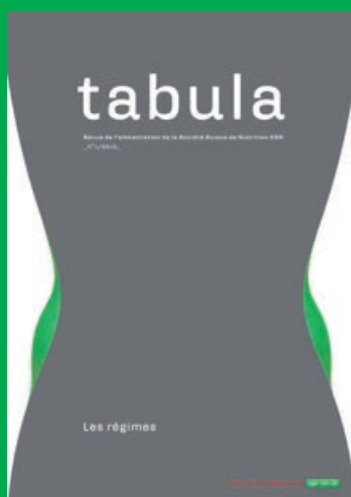
### DU 27 AU 30 AVRIL

World Nutrition Rio2012: International congress of the World Public Health Nutrition Association with Abrasco (the Brazilian Association of Collective Health) with the overall theme of Knowledge, Policy and Action. In Rio de Janeiro, Brazil.

► [www.worldnutritionrio2012.com](http://www.worldnutritionrio2012.com)



## \_DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO\_



**Tabula N° 1/2012** \_Tabula vous propose de vous plonger dans le monde des régimes amaigrissants et de faire la lumière sur l'utilité ou les dangers des innombrables offres en la matière. Sous la loupe se penchera sur la Grenade.

### Exemplaires gratuits du Tabula N°1/2012

Exclusivement pour les membres de la SSN ou abonné/e à Tabula  
Frais d'envoi: 20 – 50 ex. à Fr. 20.- / 51 – 100 ex. à Fr. 25.- / 101 – 200 ex. à Fr. 30.-

### Abonnement à Tabula (4 numéros par an)

Suisse Fr. 30.- / étranger Fr. 40.- (frais d'envoi compris)

### Devenir membre de la SSN

Cotisation annuelle Fr. 75.- (y compris l'abonnement à Tabula)

Nom / prénom:

E-mail / téléphone:

Profession:

Rue:

NPA/lieu: