

# TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



## Que mangerons-nous demain?



**SGE** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**SSN** Société Suisse de Nutrition  
**SSN** Società Svizzera di Nutrizione



> > >  
**Compact sur un CD: informations principales en matière de protéines, lipides, glucides, fibres alimentaires, eau et alcool.**

Qu'est-ce que l'acide eicosapentanoïque? La viande contient-elle aussi des fibres alimentaires? En quoi avons-nous besoin du cholestérol? Quel est le pouvoir édulcorant du lactose? Le CD «Protéines, lipides, glucides, fibres alimentaire, eau + alcool» de la série Didacta de la SSN répond à ces questions et à d'autres encore.

## CD Didacta «Protéines, lipides, glucides, fibres alimentaires, eau + alcool» > > >

Sur ce CD, vous trouverez des posters et des sets de transparents particulièrement adaptés à l'enseignement scolaire (niveau supérieur, école professionnelle/secondaire), de même qu'à des cours ou des conférences. Mais ils s'adressent aussi aux consommatrices et consommateurs intéressés. Les contenus sont faciles à comprendre et présentés d'une façon visuelle attrayante.

### COMMANDE

Je commande

\_\_\_\_\_ ex. du CD Didacta «Protéines, lipides, glucides, fibres alimentaires, eau + alcool» à CHF 11.- + frais d'expédition pour membres SSN

\_\_\_\_\_ ex. du CD Didacta «Protéines, lipides, glucides, fibres alimentaires, eau + alcool» à CHF 22.- + frais d'expédition pour non-membres

Nom/prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NPA/lieu \_\_\_\_\_

- 4 **REPORTAGE**  
Produits bio, nourriture santé ou fast-food: les plus importants courants alimentaires de demain
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**  
Entre Asie et Europe, la cuisine kazak
- 12 **DIDACTIQUE**  
Pyramide alimentaire: comment la lire
- 14 **CONSEILS**  
Les conseils nutritionnels d'Esther Infanger
- 15 **ACTUALITE**  
La taille empâtée augmente les risques d'infarctus
- 16 **A LA LOUPE**  
Les oranges, ces fruits qui nous viennent de Chine
- 20 **LIVRES**  
Lus pour vous
- 22 **ENTRE NOUS**  
Informations aux membres de la SSN
- 23 **MEMENTO**  
Manifestations, formations continues
- 24 **AVANT-PROGRAMME**  
Coup d'œil sur le prochain TABULA

# La dernière coqueluche alimentaire



*Stephan Sigrist est senior researcher au Gottlieb Duttweiler Institut (GDI) à Rüslikon. Il s'occupe des développements dans le secteur de la santé, de l'alimentation et de la pharmacie. Il prépare son doctorat au Collegium Helveticum de l'EPF.*

*L'un des phénomènes les plus remarquables qui, aujourd'hui, touchent tant l'économie que la société, est l'individualisation. Elle affecte tous les domaines de l'existence, des produits de consommation taillés sur mesure à la personnalisation de la médecine. Même la façon dont nous nous nourrissons prend des formes de plus en plus différenciées. Dans le processus d'une modernisation galopante, le fait de manger procède moins de l'apaisement de sa faim que de l'affirmation de soi-même de l'individu. Nous mangeons parce que nous aimerions nous changer. La conséquence en est la multiplication de nouveaux besoins de nourriture, donc celle des offres de produits alimentaires.*

*De ces besoins et de ces aspirations humaines sont nés d'importants trends alimentaires comme les alicaments ou le prêt à manger. Mais si l'on veut comprendre*

*l'avenir, il ne faut pas seulement connaître les plus importants courants contemporains, mais aussi les forces en présence qui s'affrontent. Chaque mode connaît sa contre-mode. Le boom de la nourriture santé débouche ainsi sur le besoin croissant de douceurs; les produits bio doivent une bonne partie de leur succès à la marche triomphale de la production globalisée de produits alimentaires. On ne peut donc, finalement, comprendre et interpréter l'avenir de l'alimentation qu'en appréhendant un système en réseau traversé de courants et de leurs pôles opposés.*

*En élevant le débat, on s'aperçoit que le consommateur ressent de plus en plus l'offre énorme qui s'offre à lui comme une surcharge. Le nombre incroyable de nouveaux produits et de trends alimentaires nouvellement lancés, au lieu de procurer davantage de satisfaction, provoque toujours plus de confusion et de perte de repères parmi les consommateurs. Dans ce tourbillon où les nouvelles offres et les nouveaux besoins de nourriture se bousculent à un rythme toujours plus rapide, seule la relativité sort finalement victorieuse. Ce qui reste, c'est le renversement du principe de la nouveauté et le retour au besoin primaire satisfait par l'action de manger, au fond à la dernière mode: celui de la qualité et du plaisir.*

## IMPRESSUM

TABULA: Revue trimestrielle de la Société Suisse de Nutrition (SSN)

Editeur: SSN, Effingerstrasse 2,  
3001 Berne, tél. 031 385 00 00  
E-mail info@tabula.ch  
Internet www.tabula.ch

Rédaction: Andreas Baumgartner

Comité de rédaction: Marianne Botta  
Diener, Anne Endrizzi, Gabriella  
Germann, Jean-Luc Ingold,  
Sandra Volland, P' Paul Walter

Conception: SSN, Andreas Baumgartner

Impression: Stämpfli Publications SA,  
Berne

Page de couverture: Whiting/Corbis



# Que mangerons-nous demain?

MICROZOA/GETTYIMAGES

**Si les prédictions des années soixante s'étaient réalisées, aujourd'hui nous ne mangerions plus que des pilules.** Le scénario qui remplissait d'effroi tous les amoureux du bien manger a fait long feu. Quoi qu'il en soit, nos façons de boire et de manger ont subi d'immenses mutations. **Peut-on dessiner l'avenir de notre alimentation?** Qu'est-ce qui différencie les scénarios de l'avenir sérieux des fantasmes technocratiques? Et à quoi ressemblent les principaux courants qui divisent la planète des mangeurs?

PAR HANNI RÜTZLER

*Hanni Rützler est une spécialiste de l'alimentation. En tant que chercheuse multidisciplinaire des comportements alimentaires, elle s'est largement fait connaître au-delà des frontières autrichiennes. Elle est également vice-présidente de la Société autrichienne de nutrition.*

On ne peut pas prédire l'avenir. Mais développer des scénarios basés sur des analyses complexes. Ce qui nous facilite la tâche pour jeter un regard sérieux sur des lendemains envisageables. Pour cela, il faut d'abord essayer de mieux comprendre la réalité d'aujourd'hui. Il s'agit, non pas de prendre en compte la faisabilité technique, comme l'ont fait les rêveurs des années soixante, mais les processus sociaux et économiques du changement et les transformations qui imprègnent notre vie et auxquels nous répondons toujours en élaborant de nouvelles stratégies pour les résoudre.

Les courants qui marquent nos pratiques alimentaires ne sont, en fait, rien d'autre que des stratégies que nous adoptons pour résoudre des problèmes concrets d'alimentation nés des changements de société. On les

retrouve finalement dans certains produits, divers aliments et toute une panoplie de modes de restauration. Dans des sociétés complexes et très diversifiées comme celles que nous connaissons aujourd'hui en Amérique du Nord et en Europe, ces stratégies leur ressemblent: elles sont, elles aussi, complexes et diversifiées. Voilà pourquoi l'avenir de notre alimentation est déterminé non pas par un, mais par plusieurs courants qui, en partie, se recourent et se renforcent, mais aussi se heurtent.

## Les valeurs traditionnelles...

Pendant des siècles, notre vie s'est en général déroulée selon un schéma linéaire: naissance, formation, travail, mariage, famille, retraite, mort. Des générations ont suivi ce destin qui allait de soi. Les fils apprenaient la

profession de leur père, reprenaient son petit atelier artisanal ou développaient l'entreprise familiale. Les filles suivaient l'enseignement de leur mère dans la gestion d'un ménage, elles se mariaient, donnaient naissance à des enfants, dirigeaient la maison et se consacraient à l'éducation de leur progéniture. Dans le meilleur des cas, le déroulement de la vie des femmes et des hommes était prédéterminé. Et même si, de gré ou de force, on s'écartait une fois de cette ligne, cela ne signifiait pas forcément que celles et ceux qui viendraient après n'allaient pas suivre, eux aussi, cette vie linéaire.

### **...changent radicalement**

En quelques dizaines d'années, dans les sociétés très industrialisées, ce modèle de vie a été complètement chamboulé. La formation, le travail, le mariage, la famille et la retraite sont de plus en plus rarement des tranches de vie linéaires qui s'enchaînent imperturbablement. Au contraire, il s'agit de phases variables à l'envi, même si on ne choisit pas toujours librement qu'il en soit ainsi. De plus en plus de gens, à 45 ans, entreprennent une nouvelle formation, commencent à 35 ans une nouvelle carrière, se mettent en phase de récupération à 50 ans (downshifting), ne fondent une famille qu'à 55 ans ou se marient pour la troisième fois à 65 ans. Contrairement à jadis, ce n'est pas un métier bien précis qui marque votre identité ou un seul partenaire toute votre vie, mais tout un bouquet de cultures différentes, parfois très complexes, englobant le travail, la recherche d'un partenaire, la formation et les loisirs. Notre vie se parcellise

progressivement en plusieurs phases différentes. De surcroît, le bouleversement des valeurs qui accompagne l'industrialisation, plus l'émancipation des femmes, permet à un nombre croissant de gens de façonner eux-mêmes les différents cycles de leur vie, et dans chacun d'eux d'expérimenter d'autres modes de vie. Ce phénomène a également d'énormes conséquences sur le comportement alimentaire de chacun. A l'avenir, notre vie ne sera pas influencée par une seule façon de manger acquise une fois pour toutes, mais par des formes d'alimentation mouvantes, adaptées, voire correspondant à nos différentes phases de vie, ces styles soumis, à leur tour, à d'autres importants facteurs d'influence et reliés à chacun des différents courants d'alimentation.

### **Des consommateurs avertis**

L'instruction est, pour chacun et chacune, un élément essentiel dans la recherche de ses propres forces et de ses faiblesses personnelles, de ses aptitudes et de ses préférences, dans la quête de nouvelles perspectives profes-

sionnelles et de ses loisirs. Dans le domaine de l'alimentation, cela signifie que les gens vont non seulement affirmer plus intensément leurs penchants et leurs particularités, mais aussi qu'ils vont recourir de plus en plus à des sources d'informations différentes pour pouvoir choisir à coup sûr les aliments qui leur conviennent. Les producteurs doivent donc partir du principe que le consommateur roi (empowered consumer) ne va pas naturellement rester fidèle à certaines marques pendant toute sa vie et que ses exigences vont augmenter au cours de son existence en raison de la multiplicité de ses expériences.

### **La profession détermine le comportement alimentaire**

Les nouvelles carrières cycliques impliquent des changements de postes et de profession, et cela à un rythme croissant. Ces bouleversements exercent une influence énorme sur les façons de se nourrir et le style de nourriture qu'on absorbe. D'anciens employés jouissant d'un horaire fixe (9 h-17 h) avec des heures de repas régulières,

## **Cuisine sensorielle**

### **Le nouveau plaisir des saveurs**

Une grande partie des aliments que nous mangeons a été transformée et se dérobe donc à notre perception. C'est ainsi que nous perdons progressivement le rapport sensoriel aux aliments et que nous pouvons de moins en moins souvent distinguer au nez ou en bouche ce qui les différencie. Cette perte affecte tous nos sens et s'accompagne d'un étiolement de notre capacité d'apprécier. Car la faculté d'aimer quelque chose et de saisir en quoi elle est différente ne vient pas d'elle-même. En réaction à cette perte de connaissance et à la standardisation des saveurs des produits finis, de plus en plus de consommateurs remettent cette disposition à l'honneur. Les dégustations sont tendance au même titre que les réunions de cuisine privées au cours desquelles on met en exergue les sens. Face à la perte rampante des compétences gustatives émerge un besoin croissant de plaisirs sensoriels au moment de manger et de boire.



devenus indépendants avec un bureau chez eux, vont modifier leur comportement alimentaire (→ Sur le pouce) aussi sûrement que les femmes qui, après avoir élevé leurs enfants, reprennent un travail à plein temps (→ Prêt à manger). Les accros du travail vivant en solo qui, après une carrière en flèche, se décident pour une vie à deux tout en marquant une pause (downshifting) vont se nourrir différemment dans cette nouvelle vie (→ Slow food, Nourriture AOC) au même titre que le cadre d'une entreprise basée à Munich partant à Shanghai pour reprendre sur place la filiale de sa société (→ Bon pour la tête). Les facteurs qui influencent cette alimentation ne tiennent pas seulement à l'endroit où l'on travaille, à la façon dont on utilise le temps et aux réseaux de relations auxquels nous appartenons, mais aussi à l'offre existante de produits alimentaires, celle de la cafétéria d'entreprise comme celle des plats à emporter ou livrés à domicile (→ Vite, mais bon).

### Individualisation

Contrairement aux périodes de disette ou aux sociétés fortement hiérarchisées, on ne délègue plus à d'autres le soin de décider, pas plus qu'on ne prend ce qui vient, quand il s'agit de manger. Il ne s'agit plus, et de loin, de satisfaire des besoins physiologiques essentiels, mais de l'affirmation d'une identité, de différenciation sociale, de jouissance esthétique et sensuelle (→ Cuisine sensorielle).

La tendance à l'individualisation permet également de choisir chaque fois soi-même son comensal au gré de la situation et des besoins. On apprécie davantage son repas en compagnie



## Prêt à manger

### La nouvelle façon de faire la cuisine

Le temps, c'est de l'argent. Or comme les achats et la cuisine prennent du temps, ces activités apparaissent, surtout aux yeux des solos, de plus en plus comme anti-économiques. Ce qu'on appelle la «convenience food» délègue tout le travail du planning, des achats

et de la préparation à l'industrie alimentaire. Il permet de rationaliser la cuisine et d'ajouter son petit grain de sel pour donner à la composition (industrielle) un petit tour très personnel. Et voilà le prêt à manger.

Ce courant ouvre également à la restauration de nouveaux créneaux. Les offres individuelles permettant de composer un menu commandé par téléphone feront, à l'avenir, disparaître la frontière entre restauration, gastronomie et livraison à domicile pour déboucher sur une nouvelle forme de prêt à manger. On passera, ainsi, de l'alimentation d'urgence à une notion nouvelle de cuisine.

## Vite, mais bon

### Se régaler rapidement et sainement

Il y a presque trente-cinq ans, l'ouverture en Europe du premier restaurant étasunien de «fast-food» a marqué un tournant dans les cultures alimentaires d'Europe. L'impressionnant succès de ces restaurants n'est pas seulement dû à l'attrait que représentent McDo, Burger King and Co aux yeux des enfants et des jeunes, mais aussi au fait que ces nouvelles pratiques culinaires correspondaient parfaitement à des modes de vie en plein bouleversement. A ce jour, cependant, le «fast-food», en Europe, jouit d'une mauvaise réputation. On le dit mauvais, voire malsain.

La contradiction entre la nécessité, aujourd'hui, de manger souvent à toute vitesse, et le souhait de se nourrir pourtant sainement et sans renoncer aux plaisirs de la table, ouvre des perspectives à un nouveau courant culinaire. Le bon manger rapide réunit la fonctionnalité des restaurants étasuniens dits rapides et les qualités culinaires de la cuisine européenne et asiatique. Produit typique de la globalisation, la nourriture «fast» mais bonne fait des emprunts aux cuisines traditionnelles du monde entier: sushi, quiche, paella, döner kebab, falafel et pizza jalonnent cette tendance et président à des créations qui nourrissent la diversité dans la restauration rapide.



## Sur le pouce

### En-cas pour gens pressés

Alors qu'on peut se régaler à toute vitesse de plats bons et sains pendant la pause, on peut aussi croquer simplement des snacks tout en faisant autre chose. Car il n'y a pas besoin de couverts. Les en-cas sur le pouce montrent à l'envi et de façon particulièrement évidente

combien les modifications du monde du travail influencent directement les comportements alimentaires. Nous accélérons les tâches quotidiennes non plus en augmentant le rythme de travail, mais en tendant à rapprocher les processus de production et de reproduction. L'accomplissement simultané de différentes tâches rend négligeable la fonction de manger. Comme les mangeurs qui font en même temps autre chose prêtent une attention moins grande à ce qu'ils consomment, mais ont tout de même envie d'éprouver des sensations vivaces, les produits en question doivent attirer plus vivement l'attention. Les chips et les snacks qui émettent un drôle de son bénéficient d'un avantage certain. Du point de vue de la technologie alimentaire, il n'y a pas de limite, non plus, au jeu qui fait intervenir des consistances particulières, des couleurs et des saveurs spéciales, perceptibles en d'autres circonstances.

# Manger sain

## Nouvelles stratégies pour convive averti

Alors qu'à l'origine la santé signifiait qu'on avait vaincu le mal et la douleur, elle est aujourd'hui devenue la métaphore d'une nouvelle définition de la qualité de vie. L'intérêt croissant que suscitent les questions liées à la santé vient, ainsi, du soin que l'on porte à sa propre qualité de vie.

Plus les espaces de vie et de travail se dérèglent, plus opiniâtre est la quête de nombre de gens pour trouver un équilibre entre le corps, l'âme, l'esprit, le travail, la famille et l'épanouissement. Dans cette recherche, l'alimentation joue un rôle central. En l'occurrence, pour la plupart des consommateurs, la sauvegarde ne passe pas par des arguments scientifiques classiques comme le faible taux de graisse, de cholestérol et de sel, mais par des connaissances inspirées du bon sens comme la consommation d'aliments végétaux, l'organisation traditionnelle des repas, et les discussions sur la qualité des produits alimentaires.

Apparemment sans se forcer, les systèmes d'alimentation en provenance d'Extrême-Orient jouent les conciliateurs quand il s'agit épisodiquement de renoncer à certains mets pour des raisons de santé. Depuis longtemps, et indépendamment des modes, la cuisine asiatique a la réputation d'être saine. Simultanément, elle correspond parfaitement au courant occidental tourné vers l'ésotérisme à cause du rôle central qu'y jouent les éléments et les flux d'énergie. C'est pourquoi elle colle parfaitement bien à notre perception du bien-être (wellness) et va conquérir durablement l'espace imparti à la nourriture saine.



d'amis, de partenaires commerciaux, de collègues de travail, etc. On ne mange plus, non plus, forcément et avant tout, à la table familiale. Ce qui fait que dans l'appart' des solos, la table de la salle à manger reste souvent inutilisée. Plus les gens sont jeunes et les logements étriqués, plus rarement on y fait la cuisine. C'est le cas, surtout, des «individualistes mobiles intégrés à des réseaux», donc des célibataires jeunes, qui mangent surtout hors de chez eux ou entre les repas (→ Vite, mais bon). Plus irrégulièrement, voire plus rarement, on fait la cuisine, plus importante est la part des produits finis, semi-finis et surgelés qui entre dans l'alimentation. A raison: dans de telles conditions, le recours à des produits frais, vu leur temps de conservation relativement court, ne serait pas indiqué, du point de vue économique (→ Prêt à manger).

La bonne cuisine classique, avec ses multiples facettes, telle qu'elle était pratiquée en Europe (centrale) aux XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles et telle qu'on l'identifie à l'idée du bien manger, était conçue pour une certaine économie de ménage et de cuisine. On peut difficilement la reporter sans autre à un ménage d'une ou de deux personnes. Dans la cuisine de tous les jours, elle perd progressivement de son importance, mais offre néanmoins des développements compensatoires (→ Slow food).

### Bien-être du corps et de l'âme

Bien des personnes, au moment de choisir leurs aliments et de décider quel sera leur style d'alimentation, se préoccupent de leur bien-être physique et psychique. Ce courant se résume dans le vocable de wellness qui englobe bien davantage que la



## Basiques bon marché

### Oasis à prix modiques pour consommateurs aisés

Ce sont les casseurs de prix qui, les premiers, ont pris conscience que le fait d'être économe lors de l'achat des aliments de base était devenu tendance. Même ceux qui gagnent bien, voire très bien, ont découvert que les produits basiques bon marché permettaient de

faire des économies. Les psychologues de marché parlent alors d'«acheteurs hybrides»: regardants sur les aliments de base, dispendieux pour leurs achats spontanés dans les rayons de luxe et les œnothèques. Les grandes chaînes de distribution épousent cette tendance en faisant fabriquer meilleur marché des produits standard proposés jusque-là par des marques. Cela met non seulement en péril l'existence du commerce de détail traditionnel, mais aussi celle des petits et moyens fabricants. Ce faisant, on assiste à une polarisation grandissante de la gamme des produits, et à la dévalorisation de la vaste palette des aliments moyen de gamme, tant par le prix que par la qualité.



## Nourriture éthique

### Manger avec bonne conscience

En quoi le gourmand gourmet est-il concerné si le commerce alimentaire est en mesure de livrer jusqu'au plus profond du pays du turbot, de la daurade royale et de la sole grâce à une chaîne du froid parfaite, alors que, simultanément, les organisations de protection de l'environnement clament

que la pêche industrielle menace à court et à moyen terme la survie de certaines espèces? Ces dernières années, les organisations en question n'ont pas été les seules à lancer des cris d'alarme pour sensibiliser le monde aux critères de qualité qui devraient présider à nos choix alimentaires. Mais ce sont les nombreux scandales touchant aux aliments qui ont, plus sûrement que les campagnes de sensibilisation, amené une grande partie des consommateurs à se poser après coup des questions sur les conditions d'élevage écologiquement contestables des bœufs, des porcs, de la volaille, des crevettes et du saumon. Finalement, le plaisir est affaire de sentiment. Voilà pourquoi la protection des animaux y joue maintenant un certain rôle. Ce phénomène ouvre de plus en plus de perspectives à des produits dans la fabrication desquels les critères éthiques sont intervenus.

notion de santé et de forme physique. Celle-ci ne concerne plus seulement la «performance du corps», mais aussi l'agilité intellectuelle (→ Manger sain, Nourriture fonctionnelle).

### Le pouvoir des femmes

Si auparavant, parce qu'ils étaient les seuls à gagner leur vie pour toute leur famille, les hommes influençaient d'une certaine manière le contenu de leur assiette (suprémie du goût masculin), aujourd'hui les femmes déterminent plus nettement ce qu'on mange à la table familiale. Comme le confirment de nombreuses études, leur goût se différencie nettement de celui des mâles. Dans les nations industrialisées, comme le travail physique tend à devenir plus rare, le goût de l'homme tend à se modifier et à s'aligner sur celui de la femme. Ce qui implique une augmentation de la part des légumes et des céréales dans les repas. La féminisation de l'alimentation de tous les jours ouvre la porte aux repas légers, riches en végétaux, et renforce la tendance aux préparations plus pauvres en graisses (→ Manger sain).

### Pourquoi les pilules ne passeront pas

L'avenir de l'alimentation ne passe donc pas par la «nutrition des astronautes» sous forme de concentrés de nutriments en pilules qui, selon des spécialistes de l'alimentation et des médecins, devrait nous épargner la responsabilité de choisir nos aliments, le poids de leur préparation, la perte de temps du repas et la peine de la vaisselle. Dans les fantasmes technocratiques portant sur l'avenir tels qu'ils se dessinaient après-guerre, on trouve toutefois certains indices

## Slow food

### Produits à caractère authentique

On ne mange pas seulement les aliments et les mets: on doit aussi écouter leur histoire. Mais la plupart du temps, notre quotidien alimentaire n'en raconte guère de passionnante. Qu'ont donc à nous dire les plats prêts à manger fabriqués par l'industrie? Un mouvement commence donc à faire florès. Il attire l'attention sur le fait qu'il y a d'autres histoires. Des histoires de vie à la campagne, d'agneaux dans des prés herbacés, de légumes cultivés dans de vrais jardins et de transformations mystérieuses mais traditionnelles de produits de base simplissimes, comme le lait et la viande, dont on tire des fromages sublimes et des jambons crus parfaits. Ce mouvement s'appelle slow food. Il incarne une tendance dans l'alimentation qui, dans toute l'Europe, a conduit à la multiplication de concepts régionaux touchant aux produits. Le slow food a réussi à satisfaire le besoin d'authenticité dans un monde globalisé et standardisé. → [www.slowfood.ch](http://www.slowfood.ch), → [www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)



## Nourriture AOC

### Produits avec garantie d'origine

Un effet collatéral de l'industrialisation et de la globalisation galopantes de la production alimentaire en est la perte d'identité. Les aliments sont de plus en plus considérés comme des UFO (unidentified food objects). C'est la raison pour laquelle un nombre croissant de consommateurs cherchent de l'aide pour s'y retrouver. Dans cette quête, l'origine des aliments, surtout si elle est contrôlée, joue un rôle toujours plus important. En l'occurrence, le vin a fait œuvre de pionnier de cette tendance en attribuant très tôt des labels AOC. Le marché des produits AOC va se révéler porteur particulièrement dans les régions européennes touristiques s'il parvient à imposer l'idée d'un terroir spécifique à une région et à renforcer le profil culinaire de ladite région. A ce jour, l'Espace européen a enregistré plus de six cents produits avec appellation d'origine contrôlée et indication géographique protégée (IPG). → [http://europa.eu.int/comm/agriculture/qual/de/prodb\\_de.htm](http://europa.eu.int/comm/agriculture/qual/de/prodb_de.htm)

## Nourriture naturelle

### Hédoniste, fraîche et politiquement correcte

Dans les années nonante, encore, la consommation d'aliments biologiques était avant tout motivée par un «choix de société». A l'avenir, la nourriture biologique va devenir l'art de vivre des créatifs culturels, épaulée par des courants moins chargés d'idéologie, comme celui qui prône le bien-être (wellness). La part du bien-manger politiquement correct (au-delà des restrictions que s'imposent les fondamentalistes) vit un boom comme n'en connaît aucune autre branche du commerce privé. Pas seulement en Europe, mais également aux Etats-Unis où le leader du marché, Whole Food, transforme en succès l'«hédonisme moral» des consommateurs jouissant d'une formation supérieure à la moyenne et de solides revenus. Le marché étatsunien des aliments biodynamiques génère un chiffre d'affaires annuel de 25 à 30 milliards de dollars. Il ne représente, certes, que 6% de l'ensemble du marché alimentaire, mais il augmente cinq fois plus rapidement que le reste de la branche. Les supermarchés profitent de l'aptitude croissante de nombreux consommateurs à payer plus pour des aliments produits et travaillés naturellement. En achetant de tels aliments, ils s'offrent le privilège de se faire plaisir avec bonne conscience.

Ses grandes exigences de qualité, surtout pour les marchandises fraîches qui se dégradent facilement, demandent des chaînes de commerce biologique des stratégies de distribution et des logistiques toutes nouvelles. Plutôt que de miser sur de meilleures mesures de conservation, elles tendent à raccourcir le chemin entre producteurs et consommateurs. → [www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)



pertinents qui tiennent compte du bouleversement social. Ils constituent autant de courants sur les façons de se nourrir.

Dans l'idée d'une alimentation «sans problème» grâce à des pilules se reflètent, en plus de la croyance en une faisabilité technique absolue, de véritables problèmes des temps modernes et les défis qu'ils posent à chacun. L'alimentation à base de pilules est une réponse théorique (concentrée sur la faisabilité technique) à ces problèmes. Elle méconnaît, cependant, la différence fondamentale entre «nutrition» (considérée comme une nécessité physiologique) et «nourriture» (considérée comme une pratique sociale).

Nombre des courants cités ici, (de «Vite, mais bon» au «Prêt à manger» en passant par la «Nourriture fonctionnelle») offrent une approche «pratique» qui tient compte du milieu vital. D'autres comme celui qui privilégie la «Nourriture AOC», la «Cuisine sensorielle» ou la «Nourriture éthique» se réfèrent au jeu universel de la puissance et de la réaction qu'elle engendre, jeu qui imprègne notre monde et notre vie en communauté; ils signalent des contre-courants que la dialectique de l'histoire engendre encore et toujours.

C'est pourquoi l'avenir de la nourriture ne se trouve pas seulement dans la solution technique de certains problèmes. Son «exploration» comprend essentiellement une combinaison intelligente entre ce qui est possible, ce qui est vraisemblable et ce que l'on doit privilégier. Dans ce sens, les tendances alimentaires présentées ici ne sont pas davantage, mais pas moins non plus, que le résultat d'un tel processus. □



## Nourriture pure

### Pour les allergiques, mais pas seulement

Les allergies à certains produits alimentaires augmentent nettement. D'un point de vue clinique, 2 à 4% de la population suisse y sont sujets. En y ajoutant la dimension subjective, le cercle des allergiques s'agrandit. Des pronostics pointus partent du principe que les enfants

et les jeunes, surtout, souffriront de plus en plus de ces handicaps. En principe, tout aliment peut provoquer une allergie. Un diagnostic précis est, cependant, souvent difficile à émettre car la plupart des produits alimentaires contiennent plusieurs protéines entrant en ligne de compte pour leurs propriétés allergènes. Les aliments libres de tout élément allergène, du moins de certains d'entre eux, ont donc l'avenir pour eux.

Dans cette idée, les partisans de la nourriture pure sont aussi de typiques consommateurs de slow food et de nourriture naturelle qui apprécient les aliments purs et les philosophies de produit transparentes. Le courant de la nourriture pure ne prend donc pas son envol en raison du nombre croissant de personnes allergiques, mais aussi en raison du débat qui porte sur l'adjonction à des aliments classiques de produits complémentaires et de conservation souvent allergènes, sur la viande aux hormones et sur leur préparation sans hygiène. Ce courant va de plus en plus s'éloigner de sa connotation thérapeutique pour devenir synonyme de qualité et de sécurité alimentaire.

## Bon pour la tête

### Manger pour gérer ses émotions

Manger permet progressivement de réguler ses propres humeurs. Des études scientifiques sont en voie d'établir un rapport entre certains états psychiques et la consommation d'aliments bien précis. Certains composants alimentaires pourraient ainsi avoir une influence sur les changements d'humeur. On a, notamment, pu constater l'effet stabilisant de facteurs déterminés sur les personnes soumises au stress ou dépressives. L'industrie alimentaire a donc mené des recherches sur des substances psychoactives produites par le corps comme la sérotonine ou la dopamine pour développer des aliments destinés spécifiquement à mieux gérer ses émotions. Elle vise en particulier le groupe cible grandissant de personnes stressées et dépressives pour leur fournir des produits à effet thérapeutique bons pour la tête.



## Nourriture fonctionnelle

### Manger pour guérir (aliments)

Les produits avec une «pincée supplémentaire de santé» se retrouvent dans ce courant. On pense, par exemple, aux œufs enrichis de DHA (un acide gras omega-3), à la margarine contenant du phytostérol pour abaisser le taux de cholestérol, aux jus de fruits aux extraits de thé vert, aux produits laitiers pro- et prébiotiques et aux ajouts de soupe vitaminés. Toutefois, l'utilisation des propriétés bonnes pour la santé contenues dans les composants végétaux naturels ou celle de certaines bactéries pour fabriquer des aliments se révèle très difficiles et très chères. En plus de leur prix élevé, l'allusion trop appuyée aux maladies au moment de lancer ces aliments a nui à leur succès. La génération suivante va mieux cibler les besoins spécifiques de certains groupes précis comme les sportifs, les (jeunes) enfants, les personnes âgées, ainsi que celles souffrant de problèmes de digestion, de poids ou autres, pour pouvoir mieux délivrer son message thérapeutique.





Angela et Goula (de g. à dr.) vivent en Suisse depuis des années. Natalia n'y vient qu'épisodiquement. C'est elle qui entretient la liaison entre la Suisse et leur pays d'origine. C'est elle, aussi, qui connaît les recettes et les réalise. Avec l'aide des deux premières.



### Douce autocratie

Comme les autres anciennes républiques socialistes du coin, le Kazakhstan est passé d'une dictature soviétique à une dictature indigène. Mais c'est la plus éclairée, comparée à celles qui l'entourent (Kirgiztan, Turkménistan, Ouzbékistan). Et cela en dépit de défauts similaires: régime corrompu, opposition muselée, médias censurés et élections manipulées. Son président, Nursultan Nasarbajew, brillamment réélu début décembre après seize ans de pouvoir absolu, a quand même fait bénéficier sa population (17 millions d'habitants) des revenus du pétrole, produit d'exportation n° 1 du pays. Un pays envahi au XII<sup>e</sup> siècle par Gengis Khan, puis traversé d'autres invasions, avant d'être annexé à l'empire russe au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle. Il est indépendant depuis fin 1991.

## Bienvenue en Asie centrale

Les plats kazaks ne courent pas les bistros. Il doit y avoir une raison à cela. Mais ce n'est pas un critère suffisant pour ne pas y goûter.

PAR JEAN-LUC INGOLD (TEXTES ET IMAGES)

Ma voisine Goula est Kazak. Ses copines aussi. C'est un peu russe, mais pas tout-à-fait. Depuis l'éclatement de l'Empire, c'est même fondamentalement différent. Et cette différence, elle y tient. Car nous voilà en Asie centrale. Avec au moins deux villes connues: l'ancienne capitale Alma Ata, qui a changé de nom depuis l'indépendance et qui s'appelle maintenant Almaty, et Baïkonour, oui, le cosmodrome. Quant à la nouvelle capitale, Astana, jamais entendu parler!

Au Kazakhstan, avec ou sans h, il y a effectivement des Russes, beaucoup de Russes. Plus des Ka-

zaks, oui, mais aussi des Ouzbeks, des Tchétchènes, des Tatars, des Grecs, des Coréens, des Allemands de la Volga généreusement déportés par le Petit Père des peuples et d'autres encore. Ce qui nous fait une bonne douzaine de nationalités différentes, précisent Goula et ses deux copines, Angela et Natalia. Le narrateur, encore sous le coup des aventures de Michel Strogoff, lectures de jeunesse toujours aussi présentes à sa mémoire, frémit. Doucement, les temps ont changé depuis Jules Verne. Les hordes guerrières, un jour, ont cessé de déferler pour s'établir. C'est ainsi que le Kazakhstan as-

semble sur son territoire tout ce petit monde autrefois remuant.

### La fête

Une caractéristique a survécu: le sens de l'hospitalité. Quand on prépare un repas, on voit aussitôt assez grand pour nourrir au moins l'avant-garde de Gengis Khan. Ça fait du monde. Si l'avant-garde se limite à quelques chevaux légers de siècles plus récents, il n'y a pas de restes pour autant: les convives s'attardent. «On ne se met pas à la cuisine pour deux personnes, précise Angela: il faut que ça bouge.»

On s'imagine, aussi, en béotien de la géographie kazak (et des contreforts caucasiens), que la quête des produits locaux en terre étrangère relève du parcours du combattant. Justement pas. «Chez nous, tout pousse», corrige Natalia en façonnant délicatement une ribambelle d'aumônières, croisement improbable entre les triangolis et les dim-sum. Ces manti ou ravioles en sont la parfaite illustration. Elles réunissent, en effet, de la viande d'agneau, du porc, de la courge et de l'oignon, pour la farce. La pâte, elle, fait appel aux ingrédients les plus basiques. Il suffit de balader son caddie en grandes surfaces pour les trouver.

La cuisine kazak doit d'abord nourrir son homme. Elle ne brille ni par son raffinement, ni par la valeur des produits auxquels elle fait appel. Le pays borde pourtant la mer Caspienne, prestigieux vivier de l'esturgeon. C'est donc une cuisine saine et relevée, un peu fruste, mais goûteuse. Le poivron, sous nos latitudes, on a tendance à le peler, à le confire, à le fondre, pour n'en garder que le meilleur. Natalia, qui dirige la manœuvre et vit encore épisodiquement au Kazakstan, en fait des tartines crues,

croquantes, recouvertes d'une masse rustique à base de beurre et de fromage râpé, abondamment relevée d'ail et d'aneth. Le premier «pour chasser les mauvais esprits», le second «pour avoir de beaux yeux». C'est ainsi qu'on faisait avaler ce plat roboratif aux petites filles récalcitrantes.

### Place au chou

Côté crudités, le chou occupe naturellement la place d'honneur. Sur place, il est mariné cru. En Suisse, on le trouve dans les deux chaînes de distribution les plus importantes sous forme de choucroute froide. Sur cette base, on ajoute de larges portions de carottes, de betteraves rouges et de pommes de terre bouillies, ce qui nous fait déjà une belle salade de saison. Grâce aux surgelés, on peut ajouter, par exemple, des petits pois, personne ne s'en plaindra. Et pour assaisonner le tout, on ajoute des cornichons (à l'ail) en brunoise et une petite vinaigrette à l'huile de tournesol, plus courante que l'huile d'olive.

Sur la table, les plats s'accumulent. On les sert tous en même temps. Il y a là, pour faire bonne mesure, une colline d'œufs farcis de leur jaune cuit très dur, de mayonnaise, d'ail et d'aneth, bonjour le cholestérol, une autre salade, de carottes celle-ci, particulièrement délicate et juteuse, plus deux tartes toutes de sucre et de calories, l'une à la confiture de myrtilles, l'autre au miel et aux noix. Manque le pain d'origine, faute de four adéquat. Il s'agit de galettes qu'on colle aux parois du four pour les cuire, puis qu'on sert tièdes avec de la smitana, une crème acidulée relevée d'épices à base de poivre de cayenne. Bière et eau arrosent ces repas conviviaux, le vin quand les moyens le permettent. □



## Manti d'agneau et de porc

### Ingrédients

- 500 g de viande d'agneau hachée
- 500 g de viande de porc hachée
- 800 g de courge brute
- 4 gros oignons
- 2 cc de paprika
- 2 cs d'huile d'arachides
- Sel, poivre du moulin
- 1 kg de pâte à nouilles (acheter ou faire soi-même)

### Préparation

Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer une cs d'huile d'arachides et saisir la viande de porc. Saler et poivrer, bien colorer. Réserver. Dans la même poêle, procéder de même avec la viande d'agneau. Réserver.

Peler et épépiner la courge, puis la découper en gros dés. Peler les oignons et les hacher assez finement. Dans un grand plat creux, mélanger tous ces ingrédients. Goûter et rectifier l'assaisonnement de cette farce, notamment en paprika.

Abaisser la pâte sur un plan de travail assez vaste pour effectuer cette opération en une seule fois. Sinon, diviser la pâte en deux et faire en deux fois. Son épaisseur ne devrait pas excéder 1 mm. Avec un emporte-pièce rond de 6 à 8 cm, découper des rondelles. Enlever les parures et recommencer l'opération.

Déposer au centre de chaque rondelle un petit monticule de farce, mouiller d'eau le pourtour avec un petit pinceau, puis fermer en pressant avec les doigts ou, mieux, une fourchette.

Grouper ces aumônières dans une couscoussière, voire plusieurs superposées, ou une casserole similaire. Cuire à la vapeur 30 à 45 minutes, suivant l'épaisseur de la pâte. Servir chaud.

## Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé

### A qui s'adresse la pyramide alimentaire?

Les recommandations de la pyramide alimentaire s'adressent aux adultes en bonne santé entre 19 et 65 ans, vivant de façon essentiellement sédentaire avec une activité physique modérée, c'est-à-dire avec un besoin quotidien en énergie oscillant entre 1800 et 2500 kilocalories.

D'autres tranches d'âge et certaines populations particulières (par exemple les enfants, les femmes enceintes, les sportifs de pointe, les végétariens, etc.) ont des besoins spécifiques qui ne peuvent être qu'en partie reflétés par cette pyramide.

### Comment est-elle conçue?

La pyramide alimentaire comprend six niveaux. Chacun d'eux symbolise un groupe d'aliments.



Douceurs, grignotages salés & boissons riches en énergie



Huiles, matières grasses & fruits oléagineux



Lait, produits laitiers, viande, poisson & œufs



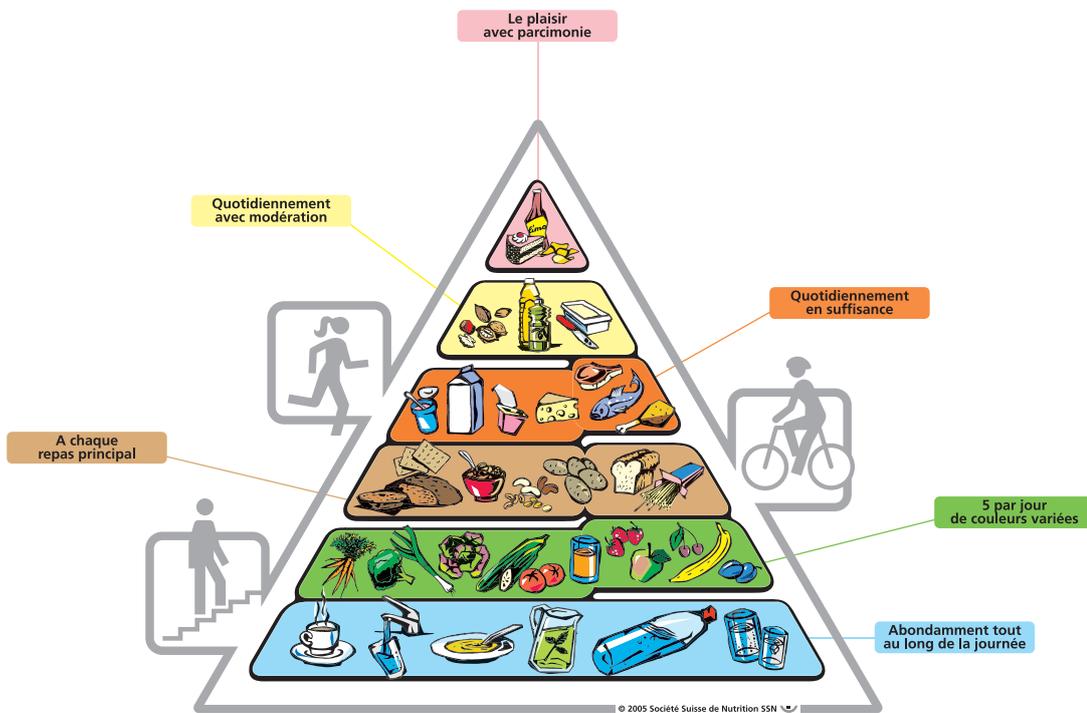
Céréales complètes & légumineuses,  
autres produits céréaliers & pommes de terre



Légumes & fruits



Boissons



## Qu'exprime-t-elle, pour l'essentiel?

La pyramide alimentaire présente par l'image les aliments dont nous avons besoin en plutôt grande quantité (niveaux inférieurs de la pyramide) ou en moindre quantité (niveaux supérieurs).

Les niveaux ont tous une égale importance et se complètent. C'est en combinant chacun de ces niveaux, selon une proportion adéquate, que l'on obtient une alimentation saine et plaisante.

La pyramide alimentaire ne comprend pas d'interdit. Tous les aliments trouvent leur place au sein d'une alimentation équilibrée.

## Qu'expriment les pictogrammes de mouvement?

Il faut, certes, boire et manger, mais aussi bouger régulièrement pour se sentir bien et jouir d'une bonne santé. Les petits dessins autour de la pyramide symbolisent les activités journalières comme la promenade, l'usage des escaliers ou les déplacements à vélo ainsi que les activités de plein air comme le cyclisme, la marche ou la course à pied.





Esther Infanger, diététicienne diplômée, du service d'information NUTRINFO

## Le boudin

### Avec quel type de sang fabrique-t-on le boudin?

On utilise traditionnellement du sang de porc, auquel on ajoute d'autres ingrédients: lait, saindoux, oignons et diverses épices. On fait tout d'abord chauffer le lait, puis on y mélange le sang et les épices. Ensuite, on ajoute les oignons étuvés dans le saindoux. A la fin, on remplit des boyaux de cette masse et on les fait cuire.

Avec une teneur en graisse d'environ 10 g par 100 g, le boudin est relativement pauvre en graisse, comparé à d'autres saucisses. Vu son ingrédient principal (sang de porc), le boudin est bien entendu très riche en fer. Un seul boudin couvre plusieurs fois les besoins journaliers en fer. En outre, vu l'adjonction de lait, le boudin contient aussi un peu de calcium.

### Pourcentage du volume (% vol.)

#### Combien de grammes d'alcool représentent 15% vol.?

La teneur en alcool des boissons est indiquée en pourcentage du volume (% vol.); 15% vol. correspondent à 15 ml d'alcool dans 100 ml (c.-à-d. 1 dl) de boisson. Pour l'eau, le poids d'un millilitre serait aussi d'un milligramme. Mais l'alcool ayant une densité inférieure à celle de l'eau, il est plus léger. La règle qui s'applique pour le calcul du poids est de multiplier par un facteur 0,8. Une boisson à 15% d'alcool contient par conséquent 12 g d'alcool par décilitre.

Toute personne qui, pour des raisons de sécurité routière, est intéressée à savoir à quel taux d'alcoolémie correspond la teneur

en alcool mentionnée peut obtenir une estimation grâce à la formule suivante:

$$\text{Hommes} = \frac{\text{Quantité d'alcool en g}}{\text{Poids corp. en kg} \times 0,68}$$

$$\text{Femmes} = \frac{\text{Quantité d'alcool en g}}{\text{Poids corp. en kg} \times 0,55}$$

Chez un homme de 70 kg, le taux en pour mille obtenu en buvant un décilitre de vin à 15% vol. est de 0,3‰. Chez une femme de 50 kg, il s'élève même à 0,4‰. De ce taux d'alcoolémie on peut ensuite soustraire environ 0,15‰ par heure. Si le verre de vin n'est pas bu d'un coup, mais sur un long moment et/ou lors d'un repas, le taux d'alcoolémie augmente plus lentement et monte également moins haut. En outre, boire suffisamment d'eau avec l'alcool peut permettre de réduire quelque peu ses effets (notamment ceux indésirables du lendemain).

## Téflon

### Doit-on changer une poêle en téflon rayée?

Le téflon, connu aussi sous le nom de polytétrafluoroéthylène (PTFE), est une matière synthétique qui sert de revêtement anti-adhésif pour les poêles. Même avec très peu de graisse, il est rare que quelque chose colle dans de telles poêles. Cela dit, le revêtement en téflon est très fin et des couverts en métal ou des éponges à gratter peuvent l'abîmer légèrement. Mais il ne se forme aucune substance ni aucun gaz toxiques. Rayé ou non, le téflon possède la même propriété antiadhésive et thermorésistante (jusqu'à 250°C). Même si, par mégarde, un morceau de téflon gratté se retrouve dans la nourriture, il n'en résulte aucun effet sur la santé. Nos sucs digestifs ne peuvent pas entamer le téflon; il est éliminé tel quel avec les selles. Les poêles téflon

rayées sont donc inoffensives pour la santé. Mais attention: les parties rayées n'ont plus de propriété antiadhésive. Les aliments peuvent légèrement brûler à ces endroits si l'on ne prend pas garde. Et, contrairement aux revêtements téflon grattés, les aliments brûlés ne sont pas très bons pour la santé.

## Valeur ADI

### Que signifie «ADI»?

«ADI» est l'abréviation anglaise de «acceptable daily intake», ou en français, «dose journalière admissible» (DJA). Cette valeur représente la quantité d'une substance (en milligrammes par kilogramme de poids corporel) que l'on peut ingérer quotidiennement tout au long de la vie sans réserves et sans effets sur la santé. La valeur ADI est obtenue en divisant la valeur «NOEL» (no observed effect level) par un facteur de sécurité élevé (souvent 100). La valeur NOEL correspond, quant à elle, à la quantité la plus élevée administrée lors d'expérimentations animales sans qu'un effet néfaste reconnaissable n'apparaisse. Quelqu'un qui dépasse une fois ou même occasionnellement la valeur ADI n'a donc pas de souci à se faire.

### NUTRINFO Service d'informations nutritionnelles

Lundi, mercredi, vendredi  
8 h 30–12 h 00  
tél. 031 385 00 08  
e-mail [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch)  
ou écrivez à:  
SSN  
Effingerstrasse 2  
Case postale 8333  
3001 Berne



JOHN LAMB/GETTYIMAGES

# La graisse abdominale: un poison pour le cœur

Le rapport entre le tour de taille et le tour de hanches en dit plus sur le risque d'infarctus cardiaque que l'indice de masse corporelle (IMC). C'est ce qui ressort d'une nouvelle analyse de l'étude INTERHEART, menée sur plus de 27 000 participants dans 52 pays, publiée dans *Lancet*.

PAR ANDREAS  
BAUMGARTNER, SSN

Dans le cadre de l'étude INTERHEART, Salim Yusuf, de l'Université McMaster de Hamilton (Canada), et ses collègues ont analysé les données concernant plus de 27 000 personnes dans 52 pays. «Nos résultats montrent

qu'il convient de réévaluer l'importance de l'obésité dans les maladies cardiovasculaires, dans la plupart des régions du monde», résume S. Yusuf en expliquant les résultats. Les études menées jusqu'ici, qui ont fait apparaître un lien manifeste entre l'excès pondéral et le risque d'infarctus cardiaque, avaient principalement porté sur des populations européennes et nord-américaines.

L'équipe de S. Yusuf a cherché à savoir si d'autres marqueurs de l'obésité, notamment le rapport entre tour de taille et tour de hanches, ne constituaient pas, chez d'autres populations ethniques, un meilleur indicateur pour l'évaluation du risque de crise cardiaque que la mesure conventionnelle basée sur l'IMC. S. Yusuf et ses collaborateurs ont alors comparé les caractéristiques physiques et les mœurs de 12 461 personnes qui avaient eu un infarctus cardiaque et de 14 637 autres qui n'en avaient pas eu et qui étaient du même âge et du même sexe. Il s'est avéré que l'IMC des personnes ayant subi un infarctus n'était

que légèrement plus élevé que dans le groupe témoin et que, pour le Proche-Orient et l'Asie du Sud, l'IMC ne constituait pas du tout un indicateur de risque de crise cardiaque.

En revanche, les personnes ayant eu un tel infarctus présentaient un rapport entre tour de taille et tour de hanches nettement plus élevé que dans le groupe témoin. Les chercheurs ont constaté que cette observation valait autant pour les hommes que pour les femmes, indépendamment de l'âge et de l'appartenance ethnique.

Ils estiment que, si l'on utilisait ce rapport taille-hanches, le nombre de personnes à classer dans le groupe à risque serait trois fois plus élevé qu'avec l'IMC. Leurs résultats concordent avec diverses études antérieures qui avaient montré que la «graisse abdominale» entourant les organes internes jouait un rôle prépondérant dans les maladies cardiovasculaires et les troubles du métabolisme.

SOURCE: S. YUSUF AND OTHERS. OBESITY AND THE RISK OF MYOCARDIAL INFARCTION IN 27 000 PARTICIPANTS FROM 52 COUNTRIES: A CASE CONTROL STUDY. LANCET 2005; 366: 1640

## Pomme ou poire?

Le rapport entre tour de taille et tour de hanches renseigne sur la répartition des graisses dans le corps. Si ce rapport, appelé aussi WHR (Waist to Hip Ratio), est supérieur à 1,0 (pour les hommes) ou à 0,85 (pour les femmes), la personne présente un risque élevé d'avoir une crise cardiaque ou une attaque cérébrale. Lorsque la graisse se concentre au niveau du ventre, ce qui est plutôt le cas chez les hommes, les médecins parlent aussi de **type «pomme»** (WHR supérieur à 1,0 resp. 0,85). Une distribution des graisses dans la région des hanches, des fesses et des cuisses correspond au **type «poire»** (WHR inférieur à 1,0 resp. 0,85). Ce type se rencontre habituellement chez les femmes.

De nouvelles études montrent que la seule mesure du tour de taille (mesuré au niveau du nombril) fournit également une indication sur d'éventuels risques de santé. Selon le Prof. Arya Sharma, coauteur de l'étude INTERHEART, à partir d'un tour de taille de 88 cm chez les femmes et de 102 cm chez les hommes, il y a lieu d'intervenir.



G. ROSSENBACH/ZEFA/CORBIS

*La propriété exceptionnelle du citronnier de produire simultanément des fleurs et des fruits a fait de lui le symbole du paradis, de la vie éternelle, de la jeunesse inaltérable et de la fécondité.*

## Les pommes d'or de Chine

Ce nom trahit son origine. **L'orange nous vient de Chine.** Ce fruit remonte à plus de vingt millions d'années (disent les paléobiologistes), **c'est l'une des trois variétés les plus importantes du monde** (disent les économistes), mais aussi **l'un des fruits les plus savoureux** (dit l'amoureux des oranges). **Sa forte teneur en vitamine C** nous protège, en hiver, des refroidissements et autres désagréments similaires (dit le médecin) et ses huiles diffusées dégagent des senteurs envoûtantes (dit le connaisseur en parfums).

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Vous rappelez-vous les fins papiers dans lesquels, autrefois, on emballait les oranges? On lissait soigneusement le papier, on repliait les quatre coins, puis on en couvrait l'orange avant de lui donner une chiquenaude: alors l'étrange équipage se mettait en mouvement, un peu comme une tortue, mais en plus rapide, suivant la force de la poussée. Ça mettait un peu d'animation à la fin du repas de midi, surtout quand ces drôles d'animaux heurtaient des verres

ou d'autres objets placés sur la table.

### Un ministre chinois des oranges

Ce n'est pas par hasard que, chez nous, on parle de papier de soie. En effet, dans l'ancienne Chine, on entourait les oranges de soie délicate, mince comme du papier, pour qu'elles supportent le transport. Le voyage les emmenait du sud au nord du pays où le climat ne permettait pas de les cultiver.

Au temps de la dynastie Han (206 avant notre ère-220 après), il y avait à la cour de l'empereur un ministre des oranges à qui incombait la tâche redoutable de pourvoir toute la cour en fruits frais pour décorer les chambres et rafraîchir la température des pièces. Ces oranges n'étaient pas faites pour être mangées car, trop amères, elles n'avaient pas bon goût. On n'a réussi que plus tard, grâce à des croisements, à réduire cette amertume.

Comme pour nombre d'autres agrumes, il n'existe aucune certitude sur l'origine des oranges. Selon toute vraisemblance, la forme originelle de l'agrumes est apparue voici vingt millions d'années dans l'archipel de Malaisie, à une époque où les îles du sud du Pacifique formaient une seule et même terre avec l'Asie et l'Australie. De nombreux restes très anciens d'agrumes permettent de conclure que, plus tard, cette plante a continué de se développer dans le sud de la Chine. On cultive les oranges elles-mêmes depuis plus de quatre mille ans.

### De la Chine en passant par l'Inde et Babylone ...

Pour le grand botaniste Carl von Linné, il n'y a pas le moindre doute: l'orange est d'origine chinoise. Il l'a donc baptisée «*citrus sinensis*». Le mot orange, lui, vient du sanscrit. Lors du premier arrêt important au cours de son long voyage vers l'Europe, à l'ouest de l'Inde, les Indiens ont donné à cet agrume le nom de «*naranj*», vocable repris et répandu par les arabes dans tout le bassin méditerranéen. D'où la «*naranja*» hispanique, l'«*arancia*» italienne et l'«*orange*» francophone.

Traversant l'Inde, les oranges sont arrivées relativement vite à Babylone. En 800 avant notre ère, elles ont vraisemblablement embellis les jardins suspendus de Sémiramis. Quelques centaines d'années plus tard, lors de ses expéditions vers l'Asie, Alexandre le Grand fera connaissance de ce fruit en Médie et en Perse (les deux actuellement en Iran) sous le nom de «*pomme médique*». Ce sera le premier agrume venant de l'est à parvenir dans le bassin méditerranéen. Le phi-

losophe et botaniste grec Théophraste (371-286 avant notre ère) écrit: «*Cette pomme n'est pas comestible, mais elle sent bon, comme les feuilles de cet arbre... Quand on place cette pomme dans les habits, ils ne sont pas attaqués par les mites.*» Comme on s'en apercevra plus tard, la «*pomme médique*» n'était pas une orange mais un citron de citronat.

Au premier siècle de notre ère, quand les Romains ont découvert en Inde l'orange amère (*citrus aurantium*), ancêtre de notre orange douce, ils emmenèrent avec eux des arbustes, les replantèrent en Afrique du Nord avant de les transplanter vraisemblablement en Italie. Là, leur culture se révéla chère et peu prolifique. Elle disparut de la région avec l'effondrement de l'empire romain.

### ... à l'Orangerie de Versailles

Ce furent, plus tard, les Maures qui apportèrent les oranges en Europe, cette fois en passant par le sud de l'Espagne qu'ils conquièrent dès le VIII<sup>e</sup> siècle. Au XII<sup>e</sup> siècle, ils avaient transformé la région de Séville à Grenade en un magnifique verger d'agrumes. Les Sarrasins, de leur côté, plantèrent des orangers en Sicile, et de là ils se répandirent au XIII<sup>e</sup> siècle dans le reste de l'Italie.

Toutefois, ces oranges ne correspondaient toujours pas à la variété douce que nous connaissons aujourd'hui. C'étaient des oranges amères. Les oranges douces, finalement, sont arrivées en Europe relativement tard, à savoir vers 1500, vraisemblablement apportées par des commerçants portugais. Il s'agissait certainement de variétés cultivées



WWW.WIKIPEDIA.ORG

*La fameuse Orangerie de Versailles abritait 1200 orangers plantés dans des vasques d'argent, ainsi que trois cents autres plantes exotiques.*

en Chine où on les connaissait depuis un certain temps, déjà.

Le sud de la France était et reste un pays d'agrumes. C'est de là-bas que, depuis la Renaissance, les rois de France faisaient venir les arbustes destinés à leurs orangeries. Charles VIII avait eu l'occasion d'admirer en Italie de tels jardins d'hiver et en 1495 il fut le premier à en équiper son château de Blois, offrant ainsi à ces plants sensibles au froid un abri pour l'hiver. La plus célèbre orangerie reste, bien sûr, celle que Mansart a instaurée à Versailles pour Louis XIV.

### Premières plantations

L'orange est arrivée dans le Nouveau Monde par l'intermédiaire de Christophe Colomb. Lors de son deuxième voyage, il a planté des orangers sur l'île d'Hispaniola et pu constater que le climat des Indes occidentales convenait tellement à ces plantes que, plusieurs décennies plus tard, presque toutes les îles des Caraïbes abritaient des orange-raies. En Floride, les premières plantations apparurent entre 1513 et 1565. C'est ainsi que les oranges se répandirent à toute allure dans toute la péninsule grâce aux colons espagnols et aux indigènes, alors qu'en Europe elles éalisaient domicile tout autour de la Méditerranée. A la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle naquit en Floride une florissante industrie basée sur les

oranges. Deux terribles gels durant l'hiver 1894-1895 faillirent la réduire à néant.

### Des monocultures sensibles aux maladies

Les premières plantations d'oranges apparurent en Europe au XIX<sup>e</sup> siècle dans la région de Valence (Espagne). Les liaisons devenant toujours plus courtes et plus rapides, les conditions de transport et de stockage s'améliorant, des plantations immenses éclorèrent permettant des productions souvent gigantesques. De telles monocultures sont, malheureusement, extraordinairement sensibles aux insectes nuisibles et aux maladies. Par conséquent, elles doivent être traitées intensément à l'aide de produits chimiques. A la fin des années trente, le virus «tristeza»

a pratiquement détruit toute la récolte du Brésil. Après des années et des années d'expérimentations, on a réussi à créer des variétés résistantes grâce à de nouveaux croisements. Durant les décennies qui ont suivi, ils ont permis au Brésil de tenir un rôle prééminent dans la production des oranges.

### Oranges fraîches d'Espagne, jus du Brésil

Dans la catégorie des fruits, les oranges représentent la deuxième variété commerciale à l'échelle mondiale. Derrière les bananes. La récolte d'oranges atteint à peu près 60 millions de tonnes par année. Avec 18 millions de tonnes, le Brésil vient en tête, suivi des Etats-Unis (11 millions). Les deux plus importants producteurs d'oranges d'Europe

sont l'Espagne (3 millions de tonnes) et l'Italie (2 millions). Mais le premier est aussi le plus gros exportateur du monde d'oranges fraîches (source: FAO 2004). Presque la moitié de la récolte globale d'oranges n'est, cependant, pas consommée fraîche mais sous forme de concentré de jus (lire encadré). Et dans ce domaine, il n'y a que deux acteurs: le Brésil et les Etats-Unis. Le premier exporte 85% du concentré fabriqué sur place, le second vend 90% de sa production pour la consommation indigène.

### Vert ne signifie pas non mûr

C'est actuellement la saison des oranges. La plus grande partie de ces fruits vendus entre octobre et mars nous arrivent du bassin méditerranéen, surtout d'Espagne et d'Italie. En été, on en trouve aussi en provenance d'Amérique du Sud ou d'Afrique du Sud.

En général, les oranges poussent dans les régions climatiques subtropicales et tropicales sans fortes pluies. Au nord et au sud de l'Equateur, entre le 25<sup>e</sup> et le 40<sup>e</sup> parallèle, la zone où l'on cultive les oranges forme comme une ceinture autour du globe.

Ce fruit, plus précisément une baie d'une forme particulière (hesperidium), a besoin d'une longue période de maturation, quelque sept à huit mois. Il n'est donc pas rare d'observer sur le même arbre des fleurs et des fruits. Les oranges doivent grandir sur l'arbre, car cueillies, elles cessent de mûrir. Plus longtemps elles restent accrochées à leur branche, moins élevé est leur degré d'acidité et plus élevée leur teneur en sucre.

## Oranges liquides

Les Suisses boivent en moyenne neuf litres de jus d'oranges par personne et par année. **L'essentiel de ce jus est fait à partir de concentré d'origine brésilienne.**

Pour bien des gens, le verre de jus d'oranges fait obligatoirement partie du petit-déjeuner. A la bonne heure. Un verre de 2 dl de jus d'oranges contient, en effet, 60 à 70 mg de vitamine C, ce qui couvre déjà la moitié des besoins journaliers de cette vitamine. Bien sûr, un jus fraîchement pressé, à condition de le boire immédiatement, est ce qu'il y a de mieux. Si on attend, la vitamine C se dégrade et le jus devient progressivement plus amer.

La plupart du temps, cependant, ce jus n'est pas fraîchement pressé. Il vient, comme on peut le lire sur l'emballage qui le contient, d'un «concentré». Pour obtenir ce concentré, on retire d'un jus d'oranges fraîchement pressé tellement d'eau qu'il ne reste plus que le sixième de son volume initial. Ce processus se déroule sous vide et à basse température. Mais dans l'aventure, les substances qui donnent ses arômes à ce fruit sont retirées du jus et le concentré lui-même est surgelé. Au bout d'un voyage de plusieurs milliers de kilomètres (90% de ce concentré vient du Brésil), le fabricant local de jus de fruit remet dans son mélange ce qui a été enlevé outre-mer.

L'ordonnance sur les denrées alimentaires précise qu'on peut de nouveau ajouter ses propres arômes. En revanche, on n'a pas le droit d'y adjoindre des agents colorants, gustatifs et de conservation artificiels. Si on y met du sucre (100 g par litre au maximum) pour l'adoucir, on doit nécessairement le signaler d'une part dans la liste des ingrédients, d'autre part par une mention spéciale du genre «avec adjonction de sucre».



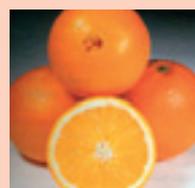
## Lexique des oranges

Il doit y avoir quelque quatre cents variétés d'oranges. Mais on n'en commercialise qu'une trentaine, environ. Dans les oranges douces, **on distingue entre les blondes, les navel et les sanguines.**



### Les oranges blondes

Elles sont rondes ou légèrement ovales et possèdent une peau lisse. Elles conviennent particulièrement bien au jus. Elles ont souvent une forte teneur en sucre et contiennent, suivant les variétés, relativement beaucoup de pépins. Du point de vue commercial, c'est le groupe le plus important et c'est lui qu'on cultive le plus. Variétés les plus connues: la valencia (essentiellement dans le bassin méditerranéen, aux Etats-Unis et en Afrique du Sud), la shamouti (aussi appelée orange de Jaffa, vient d'Israël), la valencia late et la hamlin.



### Les oranges navel

On les appelle aussi oranges de Bahia car on les trouvait à l'origine au Brésil. On trouve en leur centre comme un petit fruit supplémentaire qui souvent apparaît à travers un trou (en anglais: navel) dans la peau. Ces fruits ne contiennent généralement pas de pépins et se pèlent avec facilité. Ce sont, chez nous, les oranges qu'on mange le plus couramment. Elles conviennent moins pour faire des jus car alors la limonine, un élément amer, est libérée, et il suffit de peu pour la sentir. Les variétés connues sont la washington navel (reconnaisable à ses grandes convexités à son extrémité et à sa taille), la navelina (une sélection espagnole plus petite, pratiquement sans fruit supplémentaire) et la navelate.



### Les oranges sanguines

Le troisième groupe, le plus modeste, est celui des oranges sanguines. Celles-ci contiennent un peu plus d'acidité que les blondes ou les navel, plus un goût délicieux légèrement amer. La couleur rouge de la pulpe et de la peau vient, certes, aussi de la variété, mais surtout des conditions climatiques. La coloration est d'autant plus intense que les différences de température entre le jour et la nuit se font sentir et que la zone de culture est sèche. L'orange sanguine avec le rouge le plus profond s'appelle moro. Sa pulpe, parfois, devient rouge sombre, presque noire. Les autres variétés sont la tarocco (les connaisseurs ne jurent que par elle), la sanguinelli et la washington sanguina. On ne cultive l'orange sanguine pratiquement qu'en Sicile.

La couleur de la pelure ne trahit pas leur degré de maturité. Une orange mûre ne doit pas impérativement être orange: elle peut aussi être verte. Sa teinte dépend des différences de températures. S'il ne fait pas froid pendant la nuit, l'orange va rester verte.

Pour que les oranges aient belle prestance et pour les protéger des insectes, des maladies et des champignons, elles sont traitées chimiquement plusieurs fois par année. Voilà pourquoi, à l'achat, il vaut la peine de suivre ces petits trucs: moins la peau luit (traitement à la cire), plus chaque fruit se différencie par sa forme, sa couleur et sa taille, moins les oranges ont été traitées. Si on utilise le zeste de l'orange en cuisine, pour aromatiser des plats et des douceurs, on prendra soin de ne recourir qu'à des fruits non traités.

### Un apport important de vitamine C pendant l'hiver

Cela dit, on s'intéresse en général moins à la peau de l'orange qu'à ce qu'elle abrite. Sa pulpe et son jus contiennent une grande quantité de vitamine C, en moyenne 53 mg pour 100 g. Une grosse orange, ou deux moyennes, couvrent nos besoins journaliers en vitamine C. Durant la saison froide, précisément, quand l'offre de fruits a considérablement rétréci, les oranges sont là pour nous fournir cette vitamine en abondance. La vitamine C renforce le système immunitaire, protège des refroidissements et se révèle essentielle pour la construction des os, des ligaments et des dents. Comme la vitamine C a la propriété de protéger le corps contre les radicaux libres, elle peut contribuer à lutter contre

l'apparition d'un cancer et de maladies cardiovasculaires. De surcroît, la vitamine C ralentit la formation de substances cancéreuses.

Mais les oranges n'offrent pas seulement des vitamines, particulièrement en hiver. Elles contiennent aussi une belle dose d'acide folique (essentiel pour la formation du sang et le métabolisme) et des fibres alimentaires qui épaulent la digestion. Finalement, les oranges rassasient avec peu de calories (40 kcal pour 100 g).

### Un parfum à base d'orange amère

La peau, les fleurs mais aussi les feuilles d'orange donnent des essences qui exhalent de divines senteurs. Petit truc pas cher pour l'armoire à habits: planter serrés des clous de girofle dans une orange (sans laisser échapper le jus), placer cette orange dans un petit filet et la suspendre dans l'armoire. Ses parfums vont alors pénétrer tous les textiles alentours.

L'industrie cosmétique, elle aussi, fait appel à l'odeur de l'orange. Mais en l'occurrence, on emploie ici l'orange amère (citrus aurantium) et non l'orange douce. La senteur la plus connue ainsi obtenue s'appelle l'huile de néroli. Cette huile essentielle est utilisée dans l'industrie des parfums et entre obligatoirement dans la composition de l'eau de Cologne. Les fleurs d'orange amère séchées donnent au célèbre thé Earl Grey son parfum inimitable. Infusées, les fleurs d'orange ont un effet apaisant. Nous devons, finalement, aux Britanniques la spécialité la plus connue tirée de l'orange amère, la fameuse «marmelade», délicieuse confiture du five o'clock tea. □

PAR NICOLE MEGROZ TARABORI,  
DIETETICIENNE DIPL./PRO INFO



### Risques et crises alimentaires

*Cécile Lahellec, coord. Collection sciences et techniques agroalimentaires. Ed. Tec&Doc Lavoisier, Paris, 2005, 476 pages, CHF 250.-*

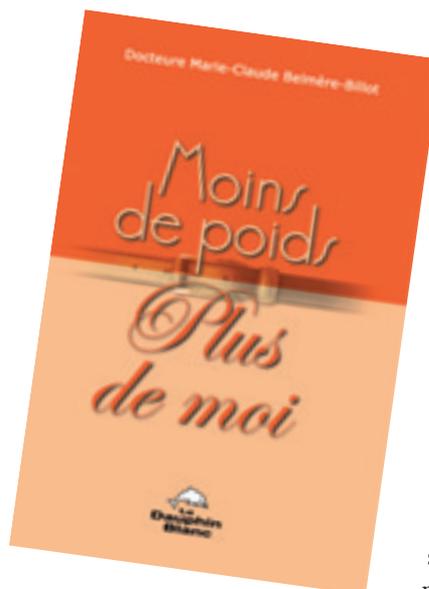
La complémentarité des différentes disciplines de l'alimentation est démontrée au fil des 28 chapitres de cet ouvrage comptant 37 auteurs. Ses pages ouvrent aux dimensions historique, scientifique, juridique, technique, institutionnelle, internationale, sociologique, éthique de la sécurité des aliments. Belle occasion, pour les pros de la nutrition, de la diététique et de la santé, d'explorer les environs de leur domaine propre. Et d'entrer dans l'exposé

et l'analyse des risques, crises et alertes qui préoccupent parfois vivement les consommateurs clients, patients.

Sont-ils les uns les autres en attente d'un décloisonnement des rôles dans le monde de l'alimentation, par nature fait pour une vision d'ensemble? Peut-être, mais il y a plus pressant encore. Le doute et l'insécurité poussent la population à exiger de toute personne au courant des liens alimentation-environnement-santé des réponses claires, de l'information précise, utile sur-le-champ.

Ce livre est une première. Coup de projecteur sur des acteurs de la chaîne alimentaire, il porte un regard multidisciplinaire sur des événements, propose des repères. Ce qui concerne l'industrie, l'environnement, la sécurité sanitaire, les approches du risque, la naissance et la gestion des crises, les lectrices et lecteurs de TABULA vont le savoir.

Nourrir le mieux possible le corps et l'esprit est un acte universel. Les 920 grammes de ce livre constituent une référence de poids en la matière.



### Moins de poids, plus de moi

*D<sup>r</sup> Marie-Claude Belmère-Billot. Editions Le Dauphin Blanc, Loretteville, Québec, 2005, 231 pages, CHF 28.-*

L'auteur pratique à Toulouse depuis près de 20 ans comme médecin endocrinologue nutritionniste, hypnothérapeute, notamment. Elle privilégie de ce fait une approche axée sur la personne. Par un «pourquoi», un «qui» et un «comment», elle souligne l'importance de s'identifier, de se respecter et non d'attendre une identité honorable de son amaigrissement.

Elle exhorte le public à choisir un thérapeute non seulement pour ses compétences professionnelles, mais aussi humaines, et sa capacité à relativiser le pouvoir médical afin «d'éviter d'être manipulé au nom de la prévention».

Les thérapeutes pourront puiser au fil des pages des éléments de réflexion en vue d'enrichir leur pratique professionnelle. Quant aux patients, ils sont invités à entreprendre une démarche avant tout sur eux-mêmes. On les encourage ici à se considérer comme important, et à choisir le bon soignant selon trois critères: la congruence, l'empathie et l'acceptation inconditionnelle de ce que la personne est, de ce qu'elle fait. La personne concernée est porteuse de son problème, mais aussi de sa solution. Le thérapeute devient un allié, un révélateur, un collaborateur. On suggère également à chacune et chacun de ne pas programmer un avenir hypothétique: «Si j'étais plus mince, je ...» Non, ce n'est pas parce que vous allez porter une taille 38 que vos problèmes de vie vont disparaître.

Un régime est la meilleure façon de prendre du poids! Par contre, une démarche sur soi, sur ses forces, ses blessures, ses manques, ne serait-ce pas une meilleure façon d'exister? «Et, si je vous disais qu'il s'agit tellement peu du poids, mais tant de vous ...»



## L'envers des étiquettes

Charles Wart.  
Editions Amyris,  
Bruxelles, 2005,  
237 pages,  
CHF 48.70

Cet ouvrage est un plaidoyer pour une alimentation réfléchie et un esprit critique face aux produits issus de l'industrie agro-alimentaire. Il représente aussi une démarche de vigilance destinée à apprendre à l'utilisateur une lecture intelligente des étiquettes alimentaires, à l'éclairer sur le contenu de son assiette. Et, il faut le dire, dans certains cas âmes sensibles s'abstenir, ou plus courageusement ne pas s'abstenir et

en tirer quelques réflexions sur ce que l'on consomme présentement.

L'auteur a exercé son activité de chimiste au sein de l'industrie alimentaire en Belgique, en France et en Suisse. Il est connu pour être un grand défenseur de l'alimentation humaine, tant dans ses aspects nutritionnels que sociologiques. Sans mâcher ses mots, il aide à retirer de l'ouvrage un maximum d'informations destinées à éveiller les réflexes de consommateurs responsables, loin des cuisines industrielles.

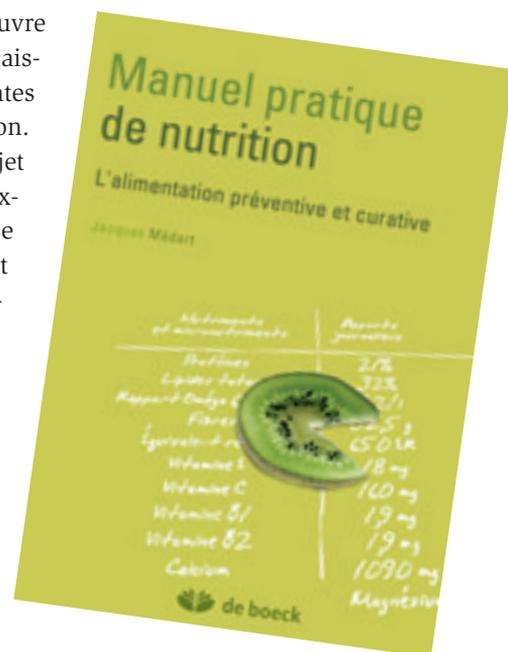
Dans une forme très agréable – chaque page de gauche, en couleur, offre en flash des explications, des infos ou une rubrique «à faire soi-même» – ce livre recèle une masse de conseils pratiques et simples pour revenir à une nourriture plus saine, plus simple, à partir d'aliments frais.

Afin d'éviter l'énumération et la description – fastidieuses – d'une longue liste d'additifs, l'auteur propose de les découvrir tout au long d'une journée au travers des différents repas (petit-déjeuner, dîner, souper) ainsi qu'apéritifs et collations. Qu'il s'agisse du pain (cet aliment de base que l'on croyait encore naturel!) et de toutes ses sortes, de la margarine, sans oublier les conserves, surgelés, desserts tout prêts et tant d'autres, tous sont passés au filtre du chimiste critique.

Ce solide ouvrage couvre l'ensemble des connaissances les plus récentes en matière de nutrition. Le large éventail du sujet est traité de façon exhaustive. Il s'adresse plus particulièrement aux médecins, diététiciens, infirmiers et autres professionnels de la santé, ainsi qu'à tout curieux. De façon précise, aiguë et scientifique, chacun des onze chapitres répond au problème abordé. Toutefois, certains passages

peuvent paraître ardu au lecteur. S'il le souhaite, il pourra utiliser la lecture rapide proposée à la fin de chaque chapitre pour en tirer l'essentiel. Des tableaux synthétiques sont également à disposition si l'on désire se familiariser par une première approche de la matière. De nombreux schémas, encadrés, tableaux, des renvois judicieux d'un coin à l'autre de ce traité, sans oublier un glossaire, un index et une bibliographie bien fournie, permettent de mieux «naviguer».

Dans le domaine de la nutrition, des injonctions pressantes fusent de partout, souvent contradictoires, confondant l'alimentation optimale et celle de la personne en surpoids, le manger du quidam plus ou moins sédentaire et celui du sportif de haut niveau ... Au point que plus personne ne sait comment garnir son assiette. Certes, l'alimentation est un domaine fort complexe, faisant intervenir des milliers de substances favorables (dans les fruits et légumes, les poissons gras, notamment) ou délétères (dans certaines graisses, des amidons raffinés ...), synergiques ou antagonistes: oméga-3, anti-oxydants, probiotiques ... L'ouvrage tente d'apporter les meilleures réponses et pistes possibles et se termine par la description de neuf cas cliniques.



## Manuel pratique de nutrition

Dr Jacques Médart.  
Editions de boeck,  
Bruxelles, 2005,  
278 pages,  
CHF 99.-

PAR PASCALE MÜHLEMANN,  
DIRECTRICE DE LA SSN

### Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse

Le cinquième rapport sur la nutrition en Suisse est dorénavant disponible auprès de la SSN. Il comprend un bon millier de pages. En plus de la version complète, il en existe une autre, dite populaire, contenant des articles choisis (70 pages). Elle est accompagnée du CD du rapport principal.

Vendredi 9 juin 2006, se tiendra à l'Hôpital de l'Ile, à Berne, le congrès national de la SSN. Il aura pour sujet: «Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse: mise en pratique des connaissances». Le congrès sera tenu en collaboration avec l'OFSP et l'Association Suisse des Diététiciens/iennes diplômé(e)s (ASDD). La matinée sera consacrée à la présentation des données contenues dans les rapports sur la nutrition de Suisse, d'Allemagne et de France; l'après-midi sera dévolu à la mise en pratique de ces connaissances. Le programme complet de cette journée est joint à cet envoi. Vous pouvez aussi vous inscrire en ligne sur [www.sge-ssn.ch/f](http://www.sge-ssn.ch/f) (attention, prix réduit en cas d'inscription avant le 31 mars 2006).

### La pyramide alimentaire sous forme de dépliant!

En supplément à cette livraison de TABULA, vous recevez

notre nouveau dépliant de la pyramide alimentaire établie par l'ASDD en collaboration avec la SSN et soutenue par différents partenaires (OFSP/CFA, Santé publique Suisse, Promotion Santé Suisse, Suisse Balance, action d, Nutrinet et Cinq par jour). Nous les remercions de leur contribution à la diffusion uniforme des recommandations alimentaires!

### Projet fast-food et santé

Ce projet soutenu par l'OFSP entre déjà dans sa troisième année! Le 22 mars 2006 aura lieu une dégustation au cours de laquelle des plats rapides et de composition équilibrée ainsi que du matériel d'information sur la nutrition seront jugés. Un jury composé de jeunes couronnera les mets répondant à certains critères précis préétablis (goût, prix, etc.). La conférence de presse organisée au terme de cette dégustation sera publiée.

La SSN remercie de leur soutien financier l'Union Suisse des Paysans, l'Association suisse des cafetiers ainsi que l'Association suisse des patrons boulangers-pâtisseries. Vous trouverez d'autres informations sur notre site Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), rubrique «Fast-food» (pour l'instant seulement en allemand).

### NUTRIKID®: bientôt aussi pour les petits

Le succès rencontré par le premier module destiné à sensibiliser les 10-12 ans à une alimentation équilibrée a convaincu la société NUTRIKID® de créer de nouveaux documents destinés à d'autres tranches d'âge. Au printemps sera lancé un module pour les enfants de 5 à 7 ans, les

enseignants et les parents. Il s'agit, essentiellement, d'apprendre à connaître les aliments et leur provenance, à les classer selon différents critères et de se familiariser avec le principe du bilan énergétique. En guise de matériel d'appoint, il y a cinq jeux éducatifs, une histoire illustrée, une introduction et un chant Nutrikid (de plus amples informations sont disponibles sur [www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch)).

### Evaluation du matériel d'enseignement

A la demande de *éducation + santé Réseau Suisse*, la SSN dirige depuis deux ans un groupe de spécialistes chargés d'expertiser le matériel d'enseignement utilisé pour éveiller les jeunes à la nutrition. En l'occurrence, il s'agit de juger surtout les informations sur la nutrition dans leur globalité et dans leur aspect pratique par rapport au monde dans lequel évolue le groupe cible. Pour que les jeunes ne reçoivent pas seulement des renseignements corrects sur ce sujet, mais pour qu'ils apprennent vraiment à manger de manière équilibrée, le matériel pédagogique est également jugé en fonction de sa méthode didactique et de sa forme. C'est pourquoi le groupe de spécialistes est d'essence pluridisciplinaire.

En 2004, les matériels du degré inférieur et, l'an dernier, du degré moyen ont été passés sous la loupe, celui du deuxième groupe se révélant plutôt modeste. L'an dernier, un groupe supplémentaire de spécialistes formé de Romands a été mis sur pied pour évaluer les matériels du degré inférieur et moyen. Il est possible de consulter ses premières conclusions en ligne sur le site [www.sge-ssn.ch/f](http://www.sge-ssn.ch/f), rubrique «Ecole».



*Le cinquième rapport sur la nutrition en Suisse est dorénavant disponible auprès de la SSN au prix de CHF 55.- (+ frais d'expédition). Pareil pour la version illustrée populaire, «La Suisse face au miroir» (avec des contributions choisies et le CD du rapport), au prix de CHF 15.- (+ frais d'expédition)*

### Saviez-vous que ...

... votre entreprise, en tant que membre donateur de la SSN, bénéficie de différents avantages? Parmi nos donateurs, il y a actuellement la Société Suisse des Pharmaciens, la Fédération des Producteurs Suisses de Lait, Emmi, Nestlé, New Life et Unilever. Appelez-nous (tél. 031 385 00 03), nous vous renseignons volontiers!

	<b>Exposition permanente «Cuisiner, manger, acheter et digérer»</b>	Au Musée de l'alimentation «Alimentarium» à Vevey. Heures d'ouverture: mardi à dimanche, 10 h – 18 h, tél. 021 924 41 11, fax 021 924 45 63, Internet <a href="http://www.alimentarium.ch">www.alimentarium.ch</a>
Dès le 2 février	<b>Surpoids chez l'enfant</b>	Cours destiné aux parents. Espace prévention Nord Vaudois, Plaine 9, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 0844 811 721, e-mail <a href="mailto:prevention.nordvaudois@omsv.vd.ch">prevention.nordvaudois@omsv.vd.ch</a> . 2 séances à Yverdon-les-Bains
Le 7 février	<b>Légumes et fruits – 5 portions!</b>	A 18 h 30 à l'Espace prévention Nyon, rue des Marchandises 17, 1260 Nyon, tél. 0844 04 66 44, e-mail <a href="mailto:espacepreventionlacote@omsv.vd.ch">espacepreventionlacote@omsv.vd.ch</a> , Internet <a href="http://www.espace-prevention.ch">www.espace-prevention.ch</a>
Le 29 mai		A 19 h à l'Espace prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24, e-mail <a href="mailto:prevention.lausanne@omsv.vd.ch">prevention.lausanne@omsv.vd.ch</a> , Internet <a href="http://www.espace-prevention.ch">www.espace-prevention.ch</a>
Le 13 février	<b>Les erreurs alimentaires: comment y remédier au quotidien?</b>	A 18 h 30 à l'Espace prévention Aigle-Pays-d'Enhaut-Lavaux-Riviera, Glariers 20, 1860 Aigle, tél. 024 468 40 40, e-mail <a href="mailto:prevention.aigle-paysdenhaut@omsv.vd.ch">prevention.aigle-paysdenhaut@omsv.vd.ch</a> , Internet <a href="http://www.espace-prevention.ch">www.espace-prevention.ch</a> . 1 séance à Aigle
Dès le 6 mars	<b>Maigrir en pleine forme</b>	A 19 h à l'Espace prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24. 6 séances
Dès le 8 mars	<b>En finir avec les erreurs alimentaires</b>	A 19 h à l'Espace prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24. 2 séances
Le 16 mars	<b>18<sup>e</sup> Journée de nutrition clinique</b>	De 8 h 30 à 17 h 30 à l'Hôpital cantonal de Genève, Amphithéâtre Marcel Jenny. Entrée libre. Organisation: Prof. Claude Pichard, Hôpitaux Universitaires de Genève, Unité nutrition
Le 29 mars	<b>Trop de cholestérol?</b>	A 19 h à l'Espace prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24
Dès le 26 avril	<b>Quelques kilos à perdre</b>	A 19 h à l'Espace prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24. 4 séances
Dès le 27 avril		A 19 h à l'Espace prévention Nord Vaudois, tél. 0844 811 721. 5 séances à Yverdon-les-Bains
Le 23 mai	<b>L'alimentation à l'école</b>	13 h 45–17 h à l'Office fédéral des constructions et de la logistique (OFCL), à Berne. Congrès de printemps du réseau nutrition et santé <a href="http://Nutrinet.ch">Nutrinet.ch</a> . Plus d'informations, le programme et le formulaire d'inscription en ligne sur <a href="http://www.nutrinet.ch">www.nutrinet.ch</a> , rubrique «Actualité». Entrée libre
Le 9 juin	<b>Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse: mise en pratique des connaissances</b>	Congrès national de la Société Suisse de Nutrition (SSN) en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Association Suisse des Diététiciens/iennes diplômé(e)s (ASDD). 8 h 45–9 h 45: Assemblée générale de la SSN 10 h–16 h 30: Congrès national Les membres de la SSN trouveront un programme et un bulletin d'inscription joints à cet envoi de TABULA. Attention: le prix d'entrée est réduit pour les inscriptions reçues avant le 31 mars
Le 31 octobre	<b>Les protéines dans l'alimentation</b>	Symposium scientifique de la SSN, la SSNC (Société Suisse de Nutrition Clinique) et de l'ASDD (Association Suisse des Diététiciens/iennes diplômé(e)s) à l'Hôpital de l'île à Berne. De plus amples informations suivront avec le prochain numéro de TABULA

