

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



Bedaines – admirées et maudites



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

Table de composition nutritionnelle suisse



Bundesamt
für Gesundheit
Office fédéral
de la santé publique



Eidgenössische Technische Hochschule Zürich
Swiss Federal Institute of Technology



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



Table de composition nutritionnelle suisse

à l'usage des consommateurs

- ▶ élaborée sur la base des «Données suisses sur les valeurs nutritives»
- ▶ contient des informations sur la valeur énergétique et les 32 nutriments d'un total 200 aliments alimentaires
- ▶ contient des recommandations nutritionnelles pour les adultes en bonne santé
- ▶ contient des valeurs de référence s'appliquant aux adultes concernant l'apport énergétique et l'apport en nutriments



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



Eidgenössische Technische Hochschule Zürich
Swiss Federal Institute of Technology Zurich



Office fédéral
de la santé publique

Disponible aussi sur Internet

www.sge-ssn.ch/f

Davantage qu'un décompte de calories

La table de composition nutritionnelle suisse s'appuie sur des chiffres helvétiques. C'est la seule de son genre à fournir des données sur la teneur en nutriments d'aliments typiquement suisses. Dans cette table, vous pouvez trouver des informations sur la teneur en énergie et celle de trente-deux nutriments contenus dans sept cents aliments. A cela s'ajoutent des recommandations pour une alimentation saine ainsi qu'une présentation sous forme de tableau des valeurs de référence pour les apports nutritionnels.

Qui peut en tirer profit?

Il n'y a pas que la recherche en nutrition ou l'industrie alimentaire qui tirent profit de données exactes et actuelles sur la composition des aliments. Les nutritionnistes aussi, ainsi que les consommateurs et les consommatrices qui veulent connaître la composition détaillée de leurs aliments, ont intérêt à consulter la table de composition nutritionnelle suisse.

Contenu

- Données sur la valeur énergétique (kcal/kJ) et les nutriments suivants: eau, protéine, graisse, acides gras saturés, mono- et polyinsaturés, cholestérol, glucides, amidon, sucre, fibres alimentaires, alcool, sodium, potassium, chlorure, calcium, magnésium, phosphore, fer, zinc, vitamine A, bêta-carotène, vitamine D, vitamine E, vitamines B₁, B₂, B₆ et B₁₂, niacine, acide folique, acide pantothénique, vitamine C
- Pyramide alimentaire avec recommandations pour les adultes
- Valeurs de référence pour les apports nutritionnels
- Glossaire étendu des mots clés

COMMANDE

Je commande

___ ex. «Table de composition nutritionnelle suisse» à CHF 9.- + frais d'expédition (pour les membres de la SSN)

___ ex. «Table de composition nutritionnelle suisse» à CHF 18.- + frais d'expédition (pour les non-membres)

Nom/prénom

Rue

NPA/lieu

Date/signature



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

Envoyer le coupon de commande rempli à:
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen, tél. 031 919 13 06,
fax 031 919 13 14, e-mail shop@sge-ssn.ch

- 4 **REPORTAGE**
Minceur et beauté: comment est apparu l'idéal de minceur
- 8 **SPECIAL**
Rien de nouveau: la plupart des formes d'alimentation d'aujourd'hui remontent au XIX^e siècle
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
La cuisine cambodgienne: une cuisine aux saveurs particulières
- 12 **DIDACTIQUE**
La pyramide alimentaire: l'étage des «légumes et fruits»
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels d'Esther Infanger
- 15 **ACTUALITE**
Trop peu de sommeil: un risque accru de surpoids
- 16 **A LA LOUPE**
Nouveaux, fort, sain: le gingembre, un tubercule miracle de l'Asie du Sud-Est
- 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

IMPRESSUM

TABULA: Publication 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, Françoise Michel, Pr Paul Walter

Conception: SSN, Andreas Baumgartner

Impression: Stämpfli Publications SA, Berne

Page de couverture: The Palma Collection

Promesse ou affront?



Ulrike Thoms est historien et collaborateur scientifique à l'Institut pour l'histoire de la médecine, Berlin.

Depuis les années 50 déjà, les médecins se plaignent d'une augmentation générale du poids corporel. Les publications en la matière tendraient pourtant à montrer que ce phénomène n'existe que depuis la Seconde Guerre mondiale et qu'il a pris et ne cesse de prendre de l'ampleur à cause de la société de consommation. On en est même venu, récemment, à évoquer le scénario funeste d'une «épidémie», comme s'il s'agissait d'une maladie contagieuse.

D'un point de vue historique, il s'agit d'une simplification à outrance. Etre gros n'a jamais été un problème relevant uniquement de la médecine et de la diététique ou de la mode. Le discours concer-

nant le corps gros ou maigre a en effet toujours été associé à des aspects éthiques, moraux et économiques. La compétence de former son corps selon sa volonté et la capacité d'exercer de l'autodiscipline et un contrôle de soi, qualités immédiatement perceptibles dans l'aspect physique de la personne, sont devenues des éléments permettant l'accès à la société moderne, et par là à une vie heureuse et épanouie.

Mais contrairement à ce courant dominant, de nouvelles études épidémiologiques ont démontré que des personnes légèrement obèses possèdent, sur le plan de la santé, certains avantages que les minces n'ont pas. Cela devrait nous inciter à revoir d'un œil critique des stéréotypes et clichés bien ancrés, tout en nous posant la question de l'origine de ces hypothèses et de leur validité. Car la discussion sur la place publique a depuis longtemps dépassé le stade de la stigmatisation sociale des obèses; aujourd'hui, on en vient à leur attribuer toute la responsabilité pour un comportement «fautif» et à revoir, dans cet esprit, la distribution des coûts des systèmes de santé en crise. Il ne faudra guère de temps avant qu'on ne cherche à établir dans quelle mesure la fumée, la boisson et aussi l'obésité représentent, pour l'assurance, des comportements à risque qui doivent être sanctionnés par des primes plus élevées.

Comment est né l'idéal de la minceur

L'excès de poids est devenu une maladie courante. Elle a pour origines des erreurs d'alimentation et un manque d'exercice. Dans les pays de l'hémisphère nord, de plus en plus de gens prennent de l'embonpoint, à commencer par ceux qu'on appelle justement les «indoor kids». Mais l'homme n'a pas toujours combattu les kilos en excès. La minceur comme idéal de beauté n'est apparue qu'il y a une bonne centaine d'années. A peu près au même moment que les pèse-personnes dans les gares et les bains publics. Avant, le double menton et la bedaine témoignaient d'un certain bien-être. Le gras montrait qu'on avait largement de quoi se nourrir et servait aussi de protection contre la tuberculose. Une approche approfondie d'anciens idéaux corporels et d'autres réalités peut contribuer à redéfinir les opinions scientifiques et populaires que l'on peut avoir sur les racines de la minceur et de la corpulence.

PAR CHRISTIAN PFISTER ET KASPAR STAUB, UNIVERSITE DE BERNE*

**Christian Pfister est professeur d'histoire économique, sociale et environnementale à l'Université de Berne. Kaspar Staub, licencié en philosophie, écrit sous l'autorité de Christian Pfister et avec le soutien du Fonds national suisse une thèse sur le développement de la taille des hommes et des femmes en Suisse depuis 1800.*

A la fin du XIX^e siècle, avant que l'Europe centrale ne soit reliée au réseau ferroviaire international, on avait surtout peur d'avoir faim. La plupart des familles utilisaient 60% de leur budget pour assurer les seuls besoins alimentaires essentiels dans la mesure où elles ne disposaient pas d'un bout de terrain à cultiver. Après un printemps glacial et un été pluvieux, il arrivait que le prix des produits alimentaires prenne l'ascenseur sans que les salaires suivent le mouvement. Ce fut le cas en 1853 et 1854. On devait alors, au propre comme au figuré, se serrer la ceinture.

La bedaine comme signe de richesse

Dans les sociétés agricoles, si l'on affichait de belles rondeurs, on montrait ainsi à son entourage qu'on possédait assez de terrain cultivable ou d'argent pour ne pas craindre la faim. Lors des inspections militaires, le curé de Bümpliz n'avait pas de peine à distinguer les riches paysans des pauvres ouvriers. Il écrivait, vers 1760: «Ceux qui mènent un train de campagne sont des gens bien bâtis et solides, tandis que les ouvriers ont une silhouette maigre et pitoyable.»

D'expérience, les gens de cette époque étaient conscients que la croissance corporelle fai-



ble avait une origine sociale et découlait d'une alimentation insuffisante. A la campagne, les filles solides au corsage bien rempli avaient de meilleures perspectives de mariage que leurs contemporaines graciles. Pendant les grands travaux comme les récoltes de foin, de blé et de pommes de terre, il fallait en effet travailler dur à la maison, à l'étable et dans les champs. Les formes généreuses étaient associées aux joies de la maternité et aux caractéristiques du sentiment maternel. En Suisse alémanique, un chant très populaire ne rappelle-t-il pas que «ma mère est plutôt costaud, elle vient de Sältebach. Et à Sältebach, les filles sont rarement



BETTMANN/CORBIS, ENV. 1900

minces et faibles.» Dans la caricature politique, on représente volontiers le «capitaliste», c'est-à-dire le patron d'une fabrique, avec un gros ventre, un cigare et une assiette débordant de nourriture. Lui seul, en effet, peut s'offrir un tel luxe.

Les minces passaient pour maladifs

Les femmes maigres, notamment les jeunes filles, passaient pour asociales et acariâtres. Dans les caricatures, les premières combattantes en faveur des droits de la femme étaient représentées avec des corps décharnés. En revanche, quand on présentait les saints, leur corps épuisé devait exprimer leur jeûne religieux qui suggérait aussi leur abstinence sexuelle. Pendant longtemps, on a été persuadé que les gens minces étaient plus sujets aux maladies. Ça ne semblait pas sans fondement quand on considérait celle qui tuait le plus au XIX^e siècle, la tuberculose. Les coussinets gras-

même du point de vue médical, devaient servir à se protéger de celle-ci.

La viande pour les hommes, le végétal pour les femmes

Dès le milieu du XIX^e siècle, l'alimentation et le corps ont été affectés par l'émergence de la physiologie alimentaire et de la médecine. Justus Liebig mit en parallèle la nutrition et un processus de combustion; il fit aussi la différence entre les glucides, les graisses et les protéines. Dès lors, on put calculer la «valeur combustible» de l'alimentation selon sa dose et sa quantité, la mettre en relation avec un besoin déterminé et établir des normes. L'introduction de la calorie comme unité de mesure permit de donner une valeur à l'alimentation en fonction de sa teneur en énergie et ouvrit ainsi une nouvelle ère de la pensée alimentaire. Plus l'homme travaille physiquement, selon la théorie de Julius Liebig, plus il a besoin de protéines, car chaque activité physique consomme de la substance musculaire. En 1881, le physiologiste de Munich Carl Voit présenta une formule standard qui devint rapidement la mesure de toutes choses et justifia la faim de viande de la société bourgeoise. Selon lui, un homme de septante kilos avait besoin d'au moins 118 grammes de protéines par jour, dont un tiers sous forme animale, plus 50 grammes de graisses et 500 grammes de glucides, donc en tout de 2922 kcal. Aujourd'hui, on recommande en gros 500 kcal de moins.

Les normes de Carl Voit restèrent sacro-saintes jusque très avant dans le XX^e siècle. On les enseignait dans les cours d'économie ménagère, on les lisait

dans les livres de cuisine, on les appliquait dans les cantines d'entreprise et les plans de rationnement. Globalement, il fallait réserver la viande aux hommes et le végétal aux femmes. Pendant longtemps, ce dogme a été combattu, mais en vain, par les partisans du mouvement de médecine naturaliste.

Nouveaux modes de pensée et de vie

Dès la fin du XIX^e siècle, la division entre «riches» et «pauvres» basée sur la forme du corps fut remise en question. Le mouvement émergent des réformateurs de la vie (lire en pages 8 et 9), qui recrutait ses zélés surtout au sein de la jeunesse, se mit à critiquer abondamment la civilisation existante et son mode de vie. Les partisans de ce mouvement avaient en commun la conviction que la source de tous les maux résidait dans l'éloignement de la nature et que seul un retour pouvait les guérir. Le mouvement s'attaqua à l'alimentation trop riche, aux vêtements trop près du corps, aux logements étroits et sombres, aux conceptions morales ennemies du corps et de la sexualité ainsi qu'à la destruction des constructions traditionnelles et à la profanation des sites naturels d'importance nationale, comme le Cervin. Les défenseurs de ces nouveaux modes de pensée et de vie décrétèrent que l'état de santé d'un individu s'exprimait dans son apparence extérieure. Sur ce, ils entreprirent de retourner les choses: dès lors, une silhouette élancée fut idéalement déclarée saine, tandis que les corps bien ronds apparurent maladifs et indolents. En Suisse, au début du XX^e siècle, cette nouvelle manière de voir



KARIKATUR & CARTOON MUSEUM, BASEL

Dans les caricatures de critique sociale des XIX^e et XX^e siècles, les capitalistes étaient volontiers dépeints sous les traits de gros individus qui ne laissaient rien au pauvre petit peuple (caricature d'Erich Schillig, vers 1930).

REPORTAGE

Comment est né l'idéal de la minceur

et de vivre trouva son centre sur le Monte Verità, près d'Ascona.

La dictature de la minceur pour les femmes

Au tournant du siècle, la minceur s'imposa comme nouvel idéal de beauté. Au lieu d'avoir peur de manquer de nourriture, on vécut la double crainte d'être trop gros, simultanément pour des raisons hygiéniques et esthétiques. La consommation d'aliments riches en calories, surtout pour les femmes, devint synonyme de péché. L'excès de poids fut assimilé à un manque de maîtrise de soi.

Avec l'obsession de la minceur sont apparus les désordres alimentaires comme la boulimie et l'anorexie (lire encadré en page 7). Les assurances sur la vie imposèrent une relation de cause à effet entre le poids corporel et l'espérance de vie; elles fixèrent alors des normes de poids correspondantes. Des notions telles que maigre, mince, normal, trop gros trouvèrent leur expression sous forme de mesures et de chiffres. Ce qui permit d'établir des frontières vers le haut et le bas entre «normal» et «malade» et de définir ainsi des groupes à risque.

A la suite du rattachement au réseau ferroviaire, dans les années 1870, le prix des aliments de base comme les pommes de terre, le pain, le riz et les pâtes se mit à chuter. Grâce à ce phénomène, les couches défavorisées purent arrondir leur tour de taille et prendre du lard, mais de loin pas dans la mesure actuelle. Les personnes des classes moyenne et supérieure purent quant à eux s'offrir des aliments plus chers et de plus grande valeur comme les fruits, les légumes et les produits laitiers, se distin-

RIDIKÜL! MODE IN DER KARIKATUR, DUMONT LITERARUR- UND KUNSTVERLAG, 2003



L'obsession de la minceur: caricature d'Oliver Schopf «Tu as un look super...»

quant ainsi de nouveau des prolétaires.

Il ne faut pas négliger, non plus, l'importance prise par la gymnastique, le sport de pointe et l'exercice physique. Au tournant du siècle, l'exercice physique a touché les masses au fur et à mesure que le travail physique diminuait et que les gens passaient leur journée assis à un bureau. Finalement, le sport permit au corps de se libérer des vêtements contraignants et dommageables pour la santé, au grand bénéfice des femmes.

L'une de ces contraintes était le corset. Lors de la guerre que provoqua cet accessoire (1900-1905), des centaines de chercheurs attirèrent l'attention sur les conséquences désastreuses pour la santé qu'il avait: nécrose de la partie inférieure des poumons, crampes d'estomac, maux de dos, lésions cardiaques. La nouvelle mode fit bon ménage avec le besoin d'une activité sportive. Les formes du corps qui, jusqu'à présent, restaient dissimulées sous des masses de tissu, émergèrent petit à petit. Les corps eux-mêmes

entrèrent en concurrence, particulièrement au moment où la mode de la baignade se fit plus libre, après la Première Guerre mondiale. Pratiquement tous les médias, épaulés par la publicité, chantèrent les vertus de la minceur, ce qui contribua à fixer dans les esprits le caractère obligatoire du nouvel idéal corporel. Les femmes, surtout, sentirent comme un devoir de se maintenir belles et minces, ce qui, dans les années 1920, se traduisit par la première véritable vogue de la minceur. Chez les hommes, on continua de considérer la bedaine comme le signe extérieur du pouvoir et du rang, ou comme le résultat d'un processus de vieillissement incontournable. Alors même que certains hommes, déjà, s'appliquaient à la combattre, ou tout au moins la détestaient. L'idéal corporel masculin, toutefois, tenait moins en considération la minceur que la musculature.

La faim de l'après-guerre

Pendant les deux périodes de guerre, on a dû tâtonner pour se

nourrir dans des conditions de pénurie. Une expérience de masse tentée au Danemark pendant la Première Guerre mondiale, par exemple, a contredit l'idée selon laquelle il fallait absolument manger de la viande. Le médecin danois Mikkel Hindhede, quand il était enfant, avait mangé peu de viande, mais en revanche une nourriture campagnarde riche en lait. Aucune conséquence négative n'en avait résulté. Le médecin en conclut même qu'un excès trop important de protéines rendait malade. Alors, en 1917, quand le fourrage pour le bétail devint rare et que le Danemark parut menacé par la famine, sur le conseil de Mikkel Hindhede, on réduisit à un tiers le troupeau de porcs du pays et, à la place de nourriture pour les cochons, on planta des céréales et des pommes de terre pour nourrir la population. Durant les deux dernières années de guerre, les Danois se nourrissent presque exclusivement de produits non carnés. Et tant les cas de mort que de maladie reculèrent!

Pendant la Deuxième Guerre mondiale, la Suisse s'inspira des expériences faites pendant la Première Guerre mondiale. Le système de rationnement se basait d'une part sur le remplacement partiel de la viande par les produits laitiers et les protéines végétales, d'autre part sur une répartition liée aux besoins de chacun, les rations les plus riches allant aux travailleurs de force, aux mères qui allaitaient et aux jeunes. De surcroît, jusqu'en 1944, on doubla la surface des terres cultivées. Vers la fin du conflit, toutefois, la teneur journalière en calories des usagers normaux passa au-dessous de la limite critique de 2000 kcal, ce dont souffrirent surtout les jeunes.

Pendant les premières années qui suivirent la Deuxième Guerre mondiale, la nourriture était relativement chère. Le sujet de la minceur n'était donc pas d'actualité car les gens, en Suisse, avaient été soumis à un «régime doux» par le rationnement. Les premières mises en valeur de données issues d'un programme de recherche en cours révèlent que l'indice de masse corporelle des recrues suisses après le début de la guerre a reculé, puis a retrouvé les valeurs d'avant-guerre à la fin de celle-ci. Les restrictions que vécut, en revanche, l'Allemagne d'après-guerre furent sévères; dans les villes, notamment, régna la famine.

Avec l'éclosion du miracle économique des années cinquante, la masse des gens commença par s'offrir une alimentation plus riche à mesure que son salaire réel augmentait. Il ne faut, toutefois, pas exagérer les effets qu'eut sur les tours de taille cette faim de manger. En effet, en Europe, la plupart des gens allaient encore à leur travail à pied ou à vélo. Et dans les familles qui possédaient une voiture, on utilisait ce véhicule surtout pour des raisons professionnelles ou pour une excursion dominicale. Car l'essence était chère. Un ouvrier spécialisé ne pouvait acheter que quatre litres et demi d'essence avec une heure de salaire alors qu'aujourd'hui, en dépit de la hausse du prix de l'essence, il en obtient quand même quinze à vingt litres.

L'actuelle propagation de cette maladie qui revient si cher à l'économie et se nomme le «surpoids» a, comme on le sait, deux origines: le manque énorme de mouvement et l'ingestion exagérée de calories. La baisse importante du prix de la ben-

L'obsession de la corpulence

Avec le culte de la minceur sont apparus à la fin du XIX^e siècle pour la première fois les désordres alimentaires.

Les premières formes d'anorexie semblent s'être exprimées à travers les saints du Moyen-Age dont les corps épuisés sont marqués par des jeûnes extrêmes nés de leur religiosité. A la fin du XIX^e siècle, la littérature médicale décrit les premiers cas d'«obsession de la corpulence» comme on appelle à ce moment-là l'anorexie. La liste des symptômes tels qu'ils sont énumérés est presque complète et l'on y avertit les gens des dommages qu'ils représentent pour la santé.

Au tournant du siècle, la préoccupation que l'on a de son poids dépasse les bornes, particulièrement chez les femmes. C'est ce qui caractérise aussi bien l'anorexie que la boulimie sous sa forme de maladie psychosomatique autonome. On constate une première augmentation importante de cas durant la vogue de la minceur des années vingt. Dès 1932, on décrit dans la littérature des cas de «boulimie typique» telle que nous la connaissons aujourd'hui, c'est-à-dire des poussées de goinfrerie suivies de vomissements provoqués par soi-même par crainte de prendre du poids. Le caractère psychique de ce mal a été mis au compte des troubles du comportement sans qu'on puisse expliquer l'apparition du sentiment exacerbé de la faim.

zine par rapport aux salaires depuis la fin des années cinquante a donné naissance à de nouveaux modes de vie. Ils impliquent la disponibilité permanente d'une voiture, même pour de courts trajets en ville que l'on pourrait parcourir à pied pour le plus grand bien de la santé. A cela s'ajoute un comportement face à la nourriture qui se traduit par l'assouvissement immédiat de toutes ses envies grâce à un fast-food riche en graisses et des boissons sucrées riches en calories. Les deux phénomènes associés sont uniques dans notre histoire. On ne peut les retrouver dans aucune autre culture connue. □



OFFICE DU TOURISME, BAD WÖRISHOFEN

Pouvoir curatif de l'eau: Sebastian Kneipp (1821-1897), prêtre et apôtre de la santé à Bad Wörishofen, en Allemagne, prescrivait à ses patients des lavages, des compresses et des jets d'eau (sur la photo: le jet éclair, vers 1910). Le procédé curatif naturel de Kneipp consiste en cinq principes d'action: la thérapie hydrique, l'exercice, l'alimentation, la phytothérapie et celle de l'ordre.

La vieille querelle du «bon» régime

Fondamentalement, rien de neuf. Rien ou à peine, non plus, sur le front des innombrables variantes de régime qu'on trouve partout aujourd'hui, et qui tentent de séduire ceux qui veulent s'astreindre à une cure d'amaigrissement.

PAR CHRISTIAN PFISTER ET KASPAR STAUB, UNIVERSITE DE BERNE*

Si on en revient aux racines et aux pionniers des régimes proposés aujourd'hui, une chose saute aux yeux: la plupart des thérapies actuelles d'amaigrissement ont été développées par des médecins et des profanes au XIX^e siècle pour soigner les séquelles de l'obésité sur la santé. Plus tard, seulement, elles ont été mises au service du mouvement naissant qui a exalté les silhouettes sveltes, juvéniles et sportives.

Au XIX^e siècle, les connaissances médicales étaient peu développées et il existait peu de médicaments efficaces. Quand on en avait les moyens, on cherchait loin à la ronde des thérapies efficaces pour se libérer de ses maux. L'excès de poids a été décrit comme un risque pour la santé dès le XVIII^e siècle et combattu par une grande diversité de moyens. Vers 1770, déjà, le médecin anglais Malcolm Flemyng attribuait la

croissance de la graisse à un tissu particulier, qu'il appelait «tissu grasseyé». Il mit même le doigt sur une graisse circulant dans le sang, certainement ce qu'on entend aujourd'hui par cholestérol. Toutefois, la formule du médecin anglais pour s'en débarrasser est plutôt éloignée de nos conceptions: pour combattre leur excès de poids, il conseillait à ses patients de manger du savon!

Au nombre des ancêtres des régimes pauvres en glucides, on trouve aussi la cure de Banting, une diète totalement carnée qui fit fureur dans les années 1860 (lire encadré en page 9). Même le roi français des gourmets, l'imposant Jean Brillat-Savarin, fit peu après des glucides les principaux auteurs de l'obésité. Le médecin de Göttingen Wilhelm Ebstein, en revanche, rejetait tout régime afamant et autre cure limitant l'alimentation à un seul nutriment.

D'un autre côté, il considérait aussi l'activité physique comme peu efficace parce que, selon lui, elle excitait l'appétit et, par conséquent, faisait reprendre du poids. Son truc, c'était le régime «graisse de viande»: en consommant une certaine quantité de graisse, on devait arriver à contenir la sensation de faim. Autre recette des années 1880 pour combattre l'excès de poids: les cures de lait. Progressivement, on interdisait au patient tous les aliments, sauf le lait écrémé. La monotonie de ce régime poussa toutefois de nombreux patients à l'interrompre.

Le professeur munichois Max Josef Oertel, par contre, considérait l'abstinence de tout liquide comme le moyen le plus efficace pour retrouver la ligne. Il conseillait de ne pas boire beaucoup durant le repas et, à la fin, de stimuler la circulation en bougeant pour bien éliminer. Une autre thé-

* Lire les renseignements sur les auteurs en page 4



Le père du régime low carb

Ce que prône le régime Atkins, beaucoup de viande et peu glucides, était déjà à la mode au XIX^e siècle.

L'Anglais William Banting avait déclenché l'euphorie pour le low carb avec un livre de régime inhabituel. Cet entrepreneur de pompes funèbres pesait plus de cent kilos lorsqu'il s'adressa à son médecin londonien. Celui-ci lui prescrivit un régime spécial: pas de sucre, peu de céréales, mais en lieu et place du poisson, de la viande, de l'œuf, des fruits et des légumes verts. En une année, William Banting perdit 23 kilos. Il fut si enthousiasmé de ce régime riche en viande qu'il écrivit en 1864 un livre portant le titre de «Letter on Corpulence» dans lequel il raconta son expérience.

Un sacré régime: au petit-déjeuner, il comprenait 400 à 500 g de viande de bœuf, de mouton, des rognons ou du lard avec une tasse de thé sans lait ni sucre, plus un petit biscuit; à midi 500 à 600 g de poisson avec des légumes et du vin rouge; le soir 300 à 400 g de viande ou de poisson, ainsi que du sherry, du gin ou du whisky pour aider à dormir.

En dépit (ou à cause) des critiques du corps médical soulignant le déséquilibre de ce régime amaigrissant, voire le danger qu'il présentait, le régime Banting connut un franc succès. Le livre devint même un bestseller.

rapie préconisait de ne pas boire pendant six jours.

En plus des médecins, de parfaits amateurs proposaient des thérapies basées sur leurs propres expériences dans ce domaine. Ils se présentaient sous le nom de médecins naturistes. Fraîchement convertis, ils croyaient dur comme fer aux expériences qui leur avaient redonné la santé. On attribua les maladies à des influences extérieures et les thérapies tendirent à renforcer les mécanismes de défense fournis par le corps lui-même. En tête de ces méthodes: une alimentation proche de la nature, du mouvement, de l'air frais et la lumière du soleil. Le concept grec «diététique», qui a donné naissance à notre mot «diète», signifie «ordre de l'ensemble de son mode de vie», donc finalement l'harmonie du corps et de l'âme.

Sortir le poison

Au cours de la première moitié du XIX^e siècle, ces naturopathes recoururent surtout à des thérapies basées sur l'eau. On procédait à des lavages froids, à des compresses et à des douches en alternance avec du bûcheronnage et des balades. Ce faisant, les poisons du métabolisme devaient sortir du corps. Le plus connu de ces guérisseurs par l'eau était le prêtre catholique Sebastian Kneipp. Grâce à ses méthodes, il guérissait les malades. Ses livres atteignirent des tirages impressionnants et le petit village allemand de Wörishofen où il exerçait devint à la fin des années 1870 un lieu de cure international. Sa méthode, qui portait le nom de son créateur, le charretier Johannes Schroth, combinait une thérapie hydrique et alimentaire dont l'essentiel consistait à diviser la semaine en jours avec et en

jours sans liquide. Le but était de perdre du poids et de se dégraisser. Les jours où on pouvait boire, il y avait du thé, de la soupe et du vin; les jours secs, on ingérait des petits pains rassis et des bouillies de céréales, mais sans liquide.

Médecins scolaires contre naturopathes, et vice-versa

Dans la seconde moitié du siècle, l'alimentation proche de la nature gagna en importance en tant que thérapie. On entendait par là une diète végétarienne de fruits, de légumes, de noix et d'eau fraîche. Le pharmacien Theodor Hahn, qui souffrait d'asthme, prétendait que manger de la viande rendait «hideux, indolent, lourdaud, paresseux, bête et grossier». Les médecins montèrent au créneau pour combattre le végétarisme parce qu'il allait fortement à l'encontre des conceptions scientifiques de l'époque prônant la supériorité de la viande. A leurs yeux, les végétariens étaient faibles et vulnérables aux maladies. Dans leurs écrits polémiques, ils stigmatisèrent les naturopathes les traitant de «bousilleurs de traitement». Sous ce nom, on entendait des personnes qui, sans études ni diplôme étatique, soignaient professionnellement les maladies. Les naturopathes, en retour, appelèrent ceux qui les attaquaient des «médecins scolaires», c'est-à-dire des partisans d'une méthode qui applique mécaniquement un savoir transmis par l'Université sans tenir compte de l'expérience des patients.

Le Suisse Maximilian Oskar Bircher-Benner faisait partie de ces médecins qui prirent leurs distances de la médecine scientifique parce qu'elle ne disait rien des vraies causes des maladies et se

limitait à prescrire des médicaments. Comme bien d'autres, il en était venu à la thérapie naturelle à travers une expérience personnelle. Il souffrait d'insomnie et aucun de ses collègues n'arrivait à l'en guérir. Jusqu'au moment où il se mit à utiliser des compresses froides et à faire de l'exercice. Dans son cabinet du quartier industriel de Zurich, le docteur Bircher recevait encore et toujours des patients qui ne réagissaient pas aux recettes de la «médecine scolaire». Sur ce, il tenta un régime «interdit» à base de fruits, de légumes et de pain complet qui fit de l'effet. Maximilian Oskar Bircher-Benner prescrivait deux repas avec des aliments crus et créa une sorte de bouillie froide de fruits et de céréales, le «musli», qui aujourd'hui encore, porte son nom. □



Trois générations de la famille Lo vivent à Genève et environs depuis près de trente ans. Fuyant les Sicares du régime de Pol Pot, ils ont trouvé refuge en Suisse. Ils y ont reconstruit leur vie et s'engagent aujourd'hui intensément pour des projets humanitaires au Cambodge.



L'ensemble mondialement célèbre des temples d'Angkor Vat au Cambodge

Le Cambodge (littéralement: le pays né des eaux) se trouve sur la presqu'île sud-est-asiatique. Il est bordé par la Thaïlande, le Vietnam et le Laos. Le Mékong et le Tonlé-Sap ainsi que le lac de même nom permettent de bien inonder les champs de riz, base de l'alimentation de la population cambodgienne, surtout pendant la mousson. Le groupe ethnique principal est celui des Khmers, mais il y a aussi de fortes minorités vietnamiennes et chinoises. La cuisine du pays se nourrit de ces racines. Après les troubles de l'époque Pol Pot qui ont coûté la vie à des millions de personnes ou les ont fait fuir, le pays se remet lentement sur pied. Le complexe des temples de l'empire khmer (IX^e au XV^e siècle) attire de nouveau de nombreux touristes à Angkor.

Au-delà de l'aigre-doux

La cuisine des Khmers, groupe ethnique majoritaire du Cambodge, est aussi complexe que l'architecture des temples d'Angkor. Ses saveurs fortement salées, mais surtout aigres-amères, mettent les papilles des Européens à rude épreuve.

PAR HERMANN FAHRENKRUG (TEXTE ET PHOTOS)

C'est lors d'une collecte de fonds pour leur association humanitaire d'aide au Cambodge que j'ai rencontré Divuth Lo et sa femme Layom. Lors du repas servi à cette occasion, j'ai été frappé par les notes aigres et simultanément amères de la cuisine cambodgienne. Elle avait incontestablement d'autres saveurs que ce porc chinois à l'aigre-doux tant prisé chez nous, et pour beaucoup parangon de la cuisine asiatique. Aimablement, les Lo m'ont promis de m'initier à la cuisine khmer. Nous nous sommes donc revus lors du quatrième anniversaire de leur fils Alexandre. Avec

Madame Lo senior, trois générations se côtoyaient ce jour-là.

Une cuisine qui demande du travail

Quand on fête quelque chose, au Cambodge, on ne sert pas moins de dix à douze plats. Au grand dam de Layom: «Je suis une cuisinière de la jeune génération. Je m'oppose donc à la cuisine traditionnelle khmer qui implique de passer sa vie entière à la cuisine. A part ça, après notre fuite, j'ai été élevée en France, alors je n'arrive pas à me faire au goût traditionnel des plats khmer.»

On la croit volontiers, d'autant plus que sa belle-mère, tout en embrochant habilement les morceaux de viande et les crevettes marinés au vin de riz, ajoute: «Notre cuisine exige beaucoup de travail et elle est compliquée.» Les femmes ont cependant prévu pour aujourd'hui une bonne douzaine de mets qui vont leur prendre des jours. Les jeunes cuisinières sont vite dépassées, particulièrement dans la préparation et l'assaisonnement des racines (galanga, curcuma, gingembre) et des herbes (coriandre, basilic thaï) qu'elles transforment en pâtes (appelées curry) dans un mortier. La tentative de Layom de prendre un raccourci en recourant à un robot ménager tourne vite court sous le regard sévère de sa belle-mère.

Pâte de poisson salée, soupes délicatement aigrettes et légumes amers

La complexité des mets khmers tient au fait qu'il faut trouver l'exact assaisonnement qui convient à chaque sauce, à chaque poisson et plat qui accompagne cet aliment de base qu'est le riz, ainsi que pour les soupes omniprésentes. Les poissons d'eau douce, les fruits de mer, mais aussi la viande de porc et de serpent, plus une orgie de légumes constituent la base de l'alimentation de la population cambodgienne. Elle est souvent marquée par le quatuor de saveurs formé de l'ail, de la racine de galanga, de la citronnelle et du paprika fort. En rigolant, les deux femmes m'expliquent qu'elles veulent m'épargner la véritable saveur de leur cuisine dominée par le sel: «Pratiquement rien, chez nous, n'échappe à notre pâte fermentée de poisson salé, le «prahok», disent-elles. Si l'on n'y prend garde, on a vite fait de trop saler. Ce qui,

la première fois, m'avait frappé dans cette cuisine khmer, à savoir ses traits amers et aigrettes, se présente aujourd'hui sous forme de soupe finement aigrée (samlo) dans laquelle barbotent des légumes amers (liserons d'eau, concombres). Ce n'est pas une entrée puisque, dans la culture culinaire khmer, on sert simultanément tous les mets avec un grand plat de riz.

Du riz, du riz, du riz

Au Cambodge, en effet, pas un repas ne se conçoit sans riz. Madame Lo pourrait en parler pendant des heures. Si les Européens font la différence entre les grains ronds et les grains longs, le vocabulaire khmer, lui, traduit la richesse de ses différentes variétés, de ses produits dérivés (farine de riz, vin de riz) et les mille et une façons de l'apprêter (par exemple au cœur d'une tige de bambou). Mets de tous les jours ou mets festif, ils ont des significations multiples et sacrées. Les jours de fête religieuse, si les dons de riz viennent à manquer dans les temples, les âmes des morts s'agitent. Qui gaspille le riz va s'appauvrir, dit la maxime populaire.

Madame Lo senior me conseille de répartir la soupe sur le riz. Le liquide est absorbé et les légumes restent sur le riz, puis l'on prend le tout en bouche. A la campagne, on mange encore et toujours avec la main. Dans les villes, la fourchette a pris le dessus. En revanche, on n'utilise les baguettes que pour manger les soupes chinoises de nouilles de riz.

La «colère de la femme» en guise de dessert

Comme dessert, Layom a préparé une terrible spécialité khmer. Ce qui, de prime abord, ressemble à une inoffensive boule à la noix



Perles de sucre de palme

Un des rares desserts khmers. Destiné à «envoyer les maris dans l'autre monde»

Ingrédients (pour quatre personnes)

- 200 g de sucre de palme cristallisé
- 200 g de farine de riz
- 150 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- 4 cs de noix de coco râpée

Préparation

Débiter le bloc de sucre de palme en petits morceaux (si nécessaire à l'aide d'un marteau et d'un ciseau).

Pétrir une pâte de farine de riz et d'eau que l'on peut bien travailler. Former habilement sur la main un disque de 3 mm d'épaisseur et d'un diamètre de 3 à 4 cm et y placer au centre un morceau de sucre de palme. Ramener les bords et former une boule parfaite. Répéter l'opération.

Plonger ces boules dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. Les rouler rapidement dans des copeaux de noix de coco, puis les servir aussitôt à son conjoint (pourquoi pas des deux sexes) qui ne se doute de rien et que l'on veut punir.

P.-S.: si l'on n'a aucune raison de châtier son compagnon (ou sa compagne), on laisse refroidir ces perles de sucre de palme quelque temps avant de les servir.

de coco sert de châtiment aux épouses rusées restées à la maison pour punir leurs méchants maris. A l'intérieur des boules de farine de riz se cache en fait une lave brûlante de sucre de palme qui ne se manifeste que dans la cavité buccale et la gorge du conjoint infidèle. On peut, alors, souffrir de brûlures au premier degré. Dûment averti, cette expérience m'est épargnée. Je garde donc une impression positive de la cuisine khmer. □

Légumes et fruits

5 par jour de couleurs variées

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

Propriétés

Les légumes et les fruits sont riches en vitamines, sels minéraux, substances végétales secondaires et fibres alimentaires. Etant donné leur teneur élevée en eau et négligeable en graisses, ils ne fournissent que peu de kilocalories. Et les légumes souvent encore moins que les fruits.

Les légumes et fruits frais ou surgelés tendent à être les plus riches en substances nutritives. Mais cuits avec ménagement, séchés ou conservés d'une autre manière, ils restent des aliments précieux et aident à atteindre le quota des «5 par jour».

Les jus ne devraient pas remplacer plus d'une des cinq portions recommandées de légumes et de fruits, car ils ne contiennent que le liquide et les éléments pressés. Les fibres alimentaires et d'autres substances importantes demeurent, quant à elles, dans le reste du fruit ou du légume.

Statistique

Recommandations «5 par jour»

Légumes: 360 g/personne/jour

3 portions

Fruits: 240 g/personne/jour

2 portions

Consommation effective* de légumes et de fruits en Suisse (2001–2002)

Légumes: 198 g/personne/jour

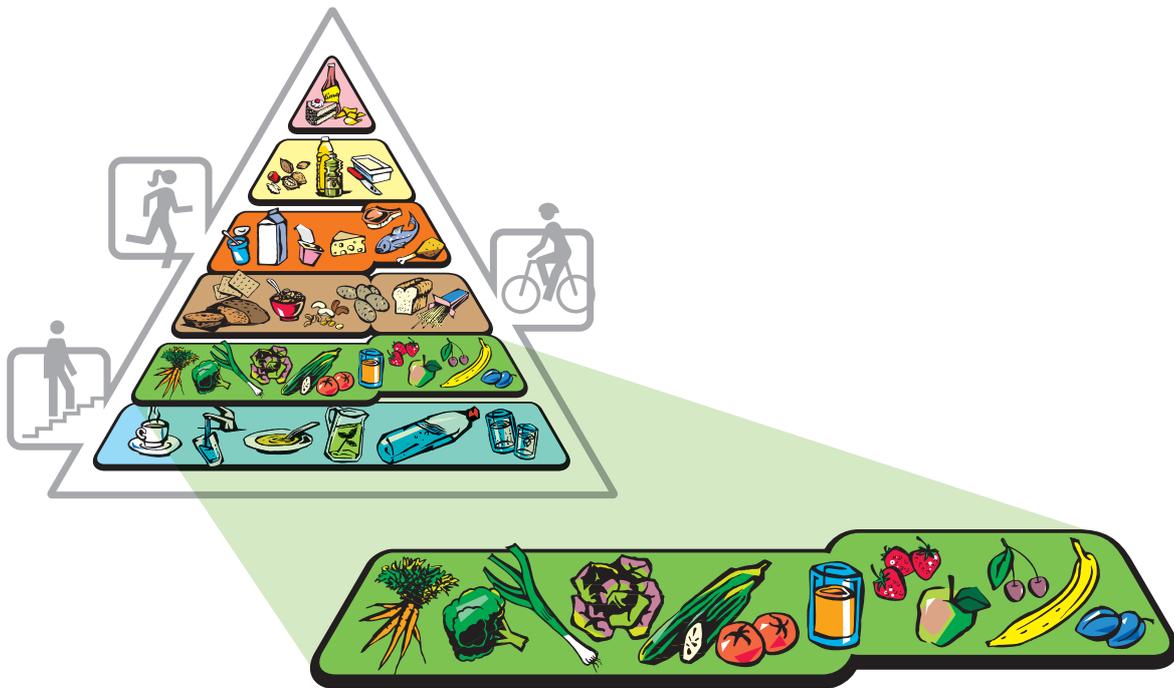
1,7 portion

Fruits: 240 g/personne/jour

1,5 portion

* Correspond à la consommation moins 20% d'éléments perdus (p. ex. déchets d'épluchage); les jus de fruits et de légumes ne sont pas inclus dans le total.

SOURCE: CINQUIEME RAPPORT SUR LA NUTRITION EN SUISSE, OFSP, 2005



A savoir

Plusieurs sens sont sensibles aux légumes et aux fruits. L'œil prend plaisir aux couleurs, le nez apprécie les parfums et le palais se délecte de la diversité des goûts. Nos sens ne sont pas les seuls à être gâtés; notre santé profite également de cette palette de couleurs, de saveurs et de parfums issus des substances végétales secondaires.



La couleur rouge provient d'un antioxydant, le lycopène. Cette substance a un effet protecteur contre différents types de cancers.



Les anthocyanes sont des flavonoïdes qui donnent une couleur violette. Ils ont un effet antioxydant et protègent le système cardiovasculaire.



Les jaunes, oranges et rouges lumineux sont dus à une teneur élevée en bêta-carotène. Mais des légumes verts tels que les épinards, les poivrons ou la doucette sont, eux aussi, riches en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. La couleur verte de la chlorophylle y est simplement plus intense.



Le parfum caractéristique et le goût légèrement amer des agrumes proviennent, entre autres, du limonène (monoterpène). En laboratoire, il a été observé que le limonène peut stimuler l'activité des mécanismes de désintoxication.



Les glucosinolates, des composés soufrés, participent au goût caractéristique des variétés de choux. Ces substances inhibent la croissance des micro-organismes.



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

Légumes et fruits

Les légumes et les fruits étaient-ils auparavant plus riches en nutriments?

Non: aujourd'hui, les légumes et les fruits ont autant de valeur qu'avant. Ils ne contiennent pas moins de vitamines ni de sels minéraux qu'avant (voir TABULA 2/2004, pp. 10–11). Ce fait vient d'être confirmé par la Société allemande de nutrition (DGE). Malheureusement, ce genre de fausses affirmations revient toujours. Les vendeurs de compléments alimentaires, en particulier, semblent ne pas vouloir renoncer à cet argument de vente imparable. Mais aucun de ces compléments ne pourra remplacer les cinq portions quotidiennes de légumes et de fruits.

Date de conservation et de consommation

Dois-je jeter un aliment dont la date de péremption est écoulée?

Non, absolument pas. La façon dont la date de conservation est indiquée détermine si un aliment doit être jeté ou non. Les aliments dotés d'une date de conservation minimale (à consommer de préférence avant le...) peuvent être consommés même après le délai indiqué. Le fabricant ne donne, cependant, plus de garantie pour certaines propriétés spécifiques comme l'arôme, le goût ou la couleur. Plus on dépasse cette date de conservation, plus on risque de perdre ses qualités intrinsèques. Il est donc conseillé de soumettre le produit en question à un examen attentif

et de bien le humer avant de le consommer.

Les aliments qui se gâtent facilement ne sont pas assortis d'une date de conservation minimale, mais d'une date limite de consommation (à consommer jusqu'au...) et doivent, la plupart du temps, être conservés au frais. Au-delà de leur date de consommation, on n'a plus le droit de vendre ces produits alimentaires; on peut tout au plus les donner à des consommateurs ou à des clients. Pour des raisons de santé, par précaution, il est aussi déconseillé de les consommer. Exception: un yaourt dont la date vient juste de passer, qui ne présente pas de moisissures et dégage encore des arômes frais.

Préparations de colostrum

Qu'est-ce que le colostrum et à quoi servent de telles préparations?

Le colostrum ou lait de colostrum est le lait qui arrive dans les premiers jours suivant la naissance chez l'homme et autres mammifères. Il se distingue, dans sa composition, du lait mature qui apparaît plus tard. Pour les nouveaux-nés, ce pré-lait est très important, car il contient une forte proportion de facteurs de protection.

Différents fabricants proposent du colostrum d'origine animale sous forme de tablettes à croquer, d'extraits ou de poudre destinés aux adultes sains.

Ces préparations de colostrum animal se différencient du colostrum humain par le fait que leur composition dépend des besoins de l'espèce correspondante. De surcroît, le processus de digestion d'un adulte n'est

pas comparable à celui d'un nouveau-né. Les précieuses globulines immunitaires sont en grande partie dégradées par le système digestif d'un adulte, ce qui leur enlève tout effet notable.

Voilà pourquoi, pour les adultes sains et selon les connaissances actuelles de la recherche, il n'y a aucune raison de consommer des préparations de colostrum.

Tsampa

Qu'est-ce que le tsampa?

Le tsampa est un produit alimentaire traditionnel du Tibet. Il est fait à base de riz, de froment ou d'orge. Dans un premier temps, les grains de céréales sont torréfiés. Grâce à ce processus naît un arôme très particulier et ces céréales deviennent plus facilement digestibles. Finalement, les grains torréfiés sont moulus. Cette farine peut ensuite être préparée de différentes manières, salées ou sucrées. On peut la mélanger, par exemple, à du lait ou du yaourt ou la cuire comme une bouillie. On trouve le tsampa en Suisse dans les magasins de produits diététiques.

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
ou écrivez à:
SSN
Effingerstrasse 2
Case postale 8333
3001 Berne



VEER/FANCY PHOTOGRAPHY

Le manque de sommeil fait grossir

Les femmes qui dorment moins de cinq heures par nuit ont un poids supérieur à celles qui dorment normalement, même si les premières mangent moins que les secondes. Des chercheurs étas-uniens sont arrivés à cette conclusion après avoir demandé pendant seize ans à 68 000 femmes d'âge moyen quelles étaient leurs habitudes de sommeil.

Les enfants aussi, moins ils dorment plus ils grossissent

Chez les enfants aussi, le manque de sommeil débouche sur une tendance à prendre du poids. C'est ce que montre une étude menée par des chercheurs canadiens qui ont mis en parallèle, d'une part l'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de hanches de 442 écoliers entre cinq et dix ans, d'autre part la durée de leur sommeil. Résultat de cette enquête publiée dans *l'International Journal of Obesity*: les enfants qui dormaient moins de dix heures par nuit étaient 3,5 fois plus portés à l'excès de poids que ceux qui dormaient au moins douze heures par nuit.

La cause possible de la relation entre la durée du sommeil et l'excès de poids pourrait tenir à l'équilibre hormonal, commente le directeur de cette étude, Angelo Tremblay, de l'Université Laval à Québec. «Le manque de sommeil abaisse le niveau de leptine, une hormone qui stimule le métabolisme et diminue la faim.» Inversement, le manque de sommeil élèverait le niveau de l'hormone de la faim, la ghréline. En plus de la durée du sommeil, la probabilité d'un excès de poids tient à un ensemble d'autres facteurs, comme l'excès de poids des parents, le manque d'exercice, la télévision et les jeux vidéo.

Ces dernières décennies, la fréquence des cas de surpoids chez les gosses et les jeunes adultes a rapidement augmenté, alors que la durée moyenne de leur sommeil a diminué d'une à deux heures, explique Angelo Tremblay. Il est vraisemblable qu'il existe un lien de cause à effet entre ces deux faits. De toute façon, les parents devraient veiller à ce que leur progéniture ait suffisamment de mouvement et de sommeil.

SOURCE: J.-P. CHAPUT, M. BRUNET AND A. TREMBLAY. RELATIONSHIP BETWEEN SHORT SLEEPING HOURS AND CHILDHOOD OVERWEIGHT/OBESITY: RESULTS FROM THE «QUEBEC EN FORME» PROJECT. INTERNATIONAL JOURNAL OF OBESITY, ADVANCE ONLINE PUBLICATION 14 MARCH 2006; DOI: 10.1038/SJ.IJO.0803291

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Entre 1986 et 2002, on a régulièrement demandé aux étudiantes de Sanjay Patel et ses collègues de la Case Western University de Cleveland quelles étaient leurs habitudes de sommeil. Parallèlement, les femmes relevaient leur poids tous les deux ans. Les résultats de cette longue enquête présentée cette année au congrès de l'American Thoracic Society sont étonnants: les femmes qui, durant leurs études, n'ont dormi que cinq heures par nuit avaient une probabilité supérieure de 32% de prendre quinze kilos en plus à celle de leurs camarades qui dormaient sept heures par nuit. Le risque de devenir obèse (IMC ≥ 30), lui, était plus élevé de 15% parmi les petites dormeuses (cinq heures par nuit) que chez les grandes (sept heures). Au début de l'enquête, déjà, les petites dormeuses pesaient 2,4 kilos de plus. Durant les seize ans qu'a duré cette étude, 1,04 kilo est venu s'ajouter à cette différence. «Ça peut paraître peu, de prime abord», déclare le responsable de cette étude. En effet, mais ces chiffres ne reflètent

qu'une moyenne. Certaines des participantes ont pris bien davantage de poids.

En cherchant des explications à cette curieuse accumulation de kilos, les enquêteurs ont examiné les pratiques alimentaires et sportives des femmes. De précédentes études avaient montré que les petites dormeuses sécrétaient plus d'hormones stimulant l'appétit. «Mais en fait, elles mangeaient moins que celles qui dormaient normalement», relève Sanjay Patel. Les chercheurs n'ont pas trouvé, non plus, d'activités sportives supplémentaires parmi les dormeuses normales. Le directeur de l'étude suppose donc que le métabolisme des femmes ralentit en raison d'un manque de sommeil et qu'elles brûlent donc moins de calories.

Une autre explication possible serait que les femmes qui dorment moins se comportent différemment. «Il est concevable que quelqu'un qui dort moins, par exemple, se déplace moins ou tend plutôt à s'asseoir qu'à rester debout», avance Sanjay Patel. Ces hypothèses devraient, cependant, être vérifiées par d'autres études.

SOURCE: PATEL S.R. ET AL. SHORT SLEEP IS A RISK FACTOR FOR WEIGHT GAIN. PRESENTED MAY 23, 2006, CONGRESS OF AMERICAN THORACIC SOCIETY, SAN DIEGO



MARY ELLEN BARTLEY/STOCKFOOD CREATIVE

La racine forte qui rend fort

Les Anglais l'aiment ardemment, il est incontournable dans la cuisine asiatique et répandu comme aucune autre épice: c'est le gingembre, un tubercule que l'on cueille sur un rhizome un peu noueux et qui, même en Suisse, gagne toujours plus d'adeptes. Son arôme simultanément poivré et citronné donne une note particulière tant aux mets sucrés que salés. On trouve du gingembre frais, séché, en poudre, en chutney, confit, enrobé de chocolat, en confiture et en limonade. Il ne titille pas seulement les papilles, mais peut aussi servir de médicament avéré en cas de refroidissements et de problèmes digestifs.

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Pour les amoureux du gingembre, l'Angleterre est une aubaine. Confit, mariné, recouvert de chocolat, en petits biscuits, dans le thé ou sous forme alcoolisée, peu importe, depuis des siècles les Anglais développent un rapport très passionné au «ginger». On dit que Henri VIII (1491-1547) en man-

geait de grandes quantités et que la reine Elisabeth I^{re} (1533-1603) aurait personnellement inventé le bonhomme en pain d'épice parfumé au gingembre. Si ça se trouve, le premier teatime a été pris avec une infusion de gingembre. En plus de toutes sortes de grignotages doux et salés au gingembre, on pri-

sait particulièrement une boisson de la même veine, le ginger ale.

Evidemment, le gingembre n'est pas parti d'Angleterre à la conquête (pacifique) du monde. Il nous vient, en effet, d'Asie du Sud-Est où on le cultive depuis si longtemps qu'il n'en existe plus de sauvage. Finalement, plus per-

sonne ne sait précisément où, dans la région, on a dégagé la première racine de gingembre: ça pourrait aussi bien être dans le sud de l'Inde qu'en Malaisie, en Thaïlande ou au Vietnam. Cela devrait remonter à trois mille ans au moins, ou même davantage. On en veut pour preuve ce qu'on a trouvé dans une tombe, en Chine. Découverte en 1973 seulement, mais remontant à 168 avant notre ère, elle renfermait les restes d'un prince auprès duquel on a trouvé, entre autres, un petit sachet de poudre de gingembre séché ainsi que des récipients avec des mets relevés de gingembre. Ce qui prouve que ce tubercule jouissait d'une grande estime en Chine au plus tard à cette époque. On sait aussi de Confucius (551-479 avant notre ère) qu'il aimait par-dessus tout le gingembre. Tout ce qu'il mangeait devait en être assaisonné.

Alors que l'origine géographique exacte du gingembre reste un mystère, la racine de son nom ne laisse planer aucun doute. Il remonte au sanscrit, cette ancienne langue indienne. Le mot sanscrit «shringavera» signifie «en forme de ramure», c'est-à-dire celle que rappelle la racine fraîche de gingembre. Le mot grec «zingiberis» et le terme latin «zingiber» y puisent leur racine. Et l'on trouve plus ou moins les mêmes vocables dans la plupart des langues européennes: zenzero en italien, gengibre en espagnol, gingembre en français, Ingwer en allemand et ginger en anglais.

Un rhizome, non une racine

Le nom botanique de cette racine est zingiber officinalis. Un botaniste ne parlerait, toutefois, certainement pas de racine, car le gingembre n'en est pas une, mais

de rhizome. Par là on entend, en botanique, un système largement ramifié de pousses, se développant essentiellement au-dessous ou densément au-dessus du sol. Chaque année, des tiges vertes semblables à des roseaux sortent de ce rhizome. A chaque extrémité pousse un épi de fleur conique avec des feuilles vertes lancéolées. Là-dessus, ensuite, la fleur semblable à une orchidée s'épanouit en des couleurs différentes suivant l'espèce.

Le gingembre se reproduit par division et plantation des rhizomes qui croissent et forment de nouvelles plantes. On peut procéder à la récolte au bout de huit à dix mois déjà.

Symbole du pays de cocagne

Le gingembre a quitté l'espace asiatique pour gagner l'Occident en suivant les antiques routes commerciales. Ce fut probablement l'une des premières épices exotiques. Des commerçants islamiques amenèrent ensuite cette épice à Alexandrie en passant par la mer Rouge et La Mecque. Ou alors à Constantinople à travers le Golfe persique. Son transport ne posait pas de problème, pas plus que sa conservation, d'ailleurs. On séchait, en effet, le gingembre avant de l'envoyer ou on le mettait dans du vin de riz ou, encore plus sûr, on le plaçait dans des vases d'argile remplis de terre. Grâce à ces techniques, les Grecs et les Romains ont pu se régaler de gingembre frais, aussi appelé vert. Les Grecs, surtout, raffolaient de ce tubercule épicé. Ils en mangeaient même des rondelles pour aider leur digestion après les repas. Chez les Romains aussi, cette épice était prisée quand bien même elle fût d'un certain prix. Si le gingembre était si coûteux



RICK MOWBRAY

Du gingembre en fleur: la plante avec ses feuilles lancéolées et son rhizome rugueux pousse jusqu'à une hauteur de 1,5 mètre. Après la floraison, quand la plante commence à se faner, commence la récolte. Plus le rhizome est déterré tard, plus le gingembre se montrera piquant en bouche.

dans la Rome antique, bien qu'il ne fût pas rare, cela tenait à l'impôt de luxe dont on le frappait.

On dit qu'à la chute de l'Empire romain, le gingembre a disparu de la cuisine européenne jusqu'à ce que Marco Polo le redécouvre en Chine et en Inde. Il semble, pourtant, qu'il n'ait jamais cessé de traverser l'océan pour arriver chez nous, même en infimes quantités.

Au Moyen-Age, le gingembre faisait de toute façon partie intégrante des cuisines chic d'Europe. Les épices exotiques, en priorité le poivre et le gingembre, relevaient tous les plats d'un repas féodal, des entrées au dessert. Pas seulement pour couvrir les saveurs souvent fortes de la viande (rance): les épices avaient aussi une grande valeur symbolique. Aucun noble ou homme d'église influent n'aurait renoncé à étaler sa richesse et sa puissance grâce au poivre, au gingembre, à la cannelle ou aux clous de girofle.

A cette époque-là, le gingembre symbolisait l'abondance. Il promettait aussi à ceux qui en absorbaient la guérison des maladies et des épidémies. A Bâle, la «Imbergässchen» (ruelle du gingembre) rappelle l'importance que l'on prêtait, alors, à cette épice. Au milieu du XIV^e siècle, à l'époque de la Grande Peste qui a dû coûter la vie à vingt-cinq millions d'individus en Europe, on a tenté le plus sérieusement du monde de combattre l'épidémie

avec du gingembre, en vain, naturellement.

Il est arrivé dans le Nouveau Monde par l'intermédiaire des Espagnols qui l'ont implanté dans les Caraïbes au début du XVI^e siècle. Grâce à des conditions de croissance idéales, il s'y multiplia et, en 1547 déjà, fit l'objet d'intenses échanges.

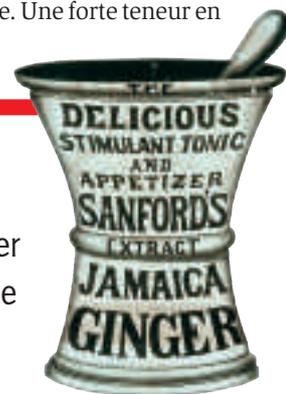
Le meilleur vient de Jamaïque

On cultive le gingembre dans les régions tropicales et subtropicales, en Asie du Sud-Est, bien sûr, mais aussi en Amérique centrale et du Sud, en Afrique ou en Australie. La plante a besoin d'un sol généreux et riche en humus, d'une chaleur égale (endroit semi-ombragé, dans l'idéal) et d'une forte humidité. Les pays producteurs les plus importants sont, et de loin, la

Chine et l'Inde. A eux deux, ils fournissent plus de la moitié de la récolte mondiale. Mais seule une infime partie de cette production va à l'exportation. Le gingembre, que l'on trouve maintenant aussi dans les grandes surfaces, vient en grande partie du Brésil ou de la Chine. Chaque zone de culture produit son «propre» gingembre dont les caractéristiques peuvent être très différentes. Alors que les variétés bengalis d'Inde sont très épicées, celles de la côte des Malabars, également en Inde, se distinguent par des notes citronnées. Le gingembre d'Afrique de l'Ouest est extrêmement pimenté tandis que l'australien se révèle particulièrement aromatique. Celui de Jamaïque est spécialement apprécié des connaisseurs à cause de son goût floral et citronné prononcé. C'est, paraît-il, le meilleur.

En plus de la zone où on le cultive et de la variété, le moment où la récolte et sa préparation influencent l'intensité et les arômes du gingembre. Récolté tard, il est plus fort et possède des fibres plus grossières que les rhizomes récoltés plus tôt. On l'appelle aussi gingembre cargo et on le vend frais et en poudre. Le jeune gingembre a des saveurs plus douces, il est plus tendre et se vend surtout frais. On l'utilise pour le conserver, le confire ou pour préparer des biscuits.

Le mordant du gingembre frais est dû à une résine non superficielle qui contient différents composés chimiques: le zingéron, le gingérol et le shoagol. Les gingérols très forts se transforment en shoagols plus doux durant l'entreposage. Une forte teneur en gingérol et



Stimule, fortifie, guérit

Dans la médecine traditionnelle chinoise et indienne, le gingembre intervient pour régler de nombreux problèmes de santé. Il est censé aider en cas de problèmes circulatoires, de refroidissements, de nausées, de malaises stomacaux et de mauvaise digestion. Simultanément, il serait un stimulant éprouvé pour les hommes en manque d'énergie.

Dans la médecine chinoise, le gingembre est considéré comme une plante sèche et chaude avec beaucoup d'énergie yang (chaude). On l'utilise particulièrement contre les douleurs par temps froid et humide. Ce n'est donc pas un hasard si on peut acheter partout au nord de la Chine du gingembre brûlant pendant les journées hivernales glaciales: il réchauffe l'intérieur et protège des refroidissements. Mais on apprécie aussi l'infusion de gingembre dans les régions chaudes comme, par exemple, l'Indonésie, car elle active la transpiration. Dans ce cas, l'évaporation de la sueur sur la peau provoque un effet de fraîcheur. Selon les Chinois, le gingembre aide à combattre la fatigue et renforce les fonctions digestives. On l'emploie, de surcroît, contre la nausée, les rhuma-

tismes, la chute des cheveux, les maux de dents, les blessures par brûlure et les morsures de serpents.

L'ampleur de son champ d'action dans la médecine traditionnelle (même dans l'ayurveda indien on accorde au gingembre une grande importance) tient surtout à la présence d'une substance responsable tant du piquant que de la plupart des effets salutaires de ce tubercule, le gingérol. Par sa structure chimique, il est assez semblable à l'acide acétylsalicylique, l'agent actif de l'aspirine®. On ne s'étonne donc pas que ses domaines d'utilisation médicaux soient si proches. Il empêche l'agrégation des thrombocytes, ce qui diminue les risques d'obstruction des artères et ceux d'artériosclérose. Les gingérols atténuent la douleur et jouent le

rôle d'opposant à l'hormone sérotonine dans les intestins. En raison de ces propriétés, le gingembre compte parmi les moyens efficaces de lutter contre la nausée, les ballonnements et les crampes dans la région des intestins. Son efficacité contre le mal du voyage et la nausée durant la grossesse est solidement fondée.

A part ça, comme le gingembre active la circulation du sang, on ne s'étonnera pas de le trouver aussi parmi les aphrodisiaques. Hildegard von Bingen (1098-1179), en tant que représentante d'une église peu portée sur la bagatelle, déconseillait donc l'emploi du gingembre car il éveillait «l'animal» qui sommeillait en l'homme. Dans l'ayurveda, on décrit de façon bien plus positive ce même effet: le gingembre attiserait le «feu intérieur divin et créateur».

un piquant marqué témoignent donc de la fraîcheur et de la qualité d'un gingembre.

Cuit, rôti, cru ou en poudre

Quand on cuit longuement du gingembre frais, il devient d'autant plus fort. Les cuisiniers thaïs ajoutent du gingembre râpé et d'autres ingrédients à leurs currys crémeux de noix de coco; les Indonésiens font volontiers appel à des pâtes d'épices à base de piments et de gingembre pour en enduire viandes et poissons avant de les griller. Le goût du gingembre rôti, lui, est absolument différent. En Inde et au Sri Lanka, on rôtit à l'huile ou à la graisse du gingembre haché, la plupart du temps avec des oignons et de l'ail, ce qui réprime le mordant au profit d'arômes plus fins et plus doux. La cuisine de l'Inde du Nord, surtout, fait usage de cette technique; elle fait alors appel au gingembre pour constituer la base de sauces finement épicées pour des plats végétariens ou non.

Dans la cuisine chinoise, on emploie le gingembre tant cuit que rôti. Nombre de plats qui exigent beaucoup de temps de préparation contiennent du gingembre découpé en rondelles qui ne développera totalement ses saveurs qu'au terme d'une cuisson longue; en revanche, on utilisera normalement du gingembre finement haché, voire râpé, pour des plats cuits à l'huile brûlante.

Dans le sud de la Chine et de l'Inde, on fait aussi usage de gingembre cru ou presque cru. Le gingembre frais est râpé ou finement haché, parfois aussi trempé dans de l'eau, puis ajouté aux plats sans le cuire longtemps. Cette façon de procéder donne naissance à des saveurs fraîches, épicées et relevées.

Le gingembre séché provoque un goût tout différent. Il ne peut donc pas remplacer facilement le produit frais. Le gingembre séché est un ingrédient de la poudre de curry et des fameuses cinq épices chinoises.

Toutefois, dans les régions où cette épice existe fraîche, on n'utilise que rarement le gingembre séché. Il a une saveur plus aromatique qu'épicée. En Europe, on y fait appel pour élaborer des biscuits épicés et pour enrichir différentes soupes et sauces piquantes. Mais cette façon de faire est un peu passé de mode. On en trouve donc rarement mention dans les livres de cuisine modernes. Il s'est cependant maintenu jusqu'à aujourd'hui dans la cuisine française sous forme de mélange connu sous le nom de «quatre épices».

Le gingembre pour les bouches à miel

Avant que n'explode chez nous l'engouement pour la cuisine asiatique et que le gingembre ne bénéficie alors d'un puissant coup de pouce, on consommait en Europe, particulièrement en Angleterre et en Allemagne, cette épice sous une forme sucrée. Le gingembre candi, surtout nappé de chocolat, la marmelade de gingembre et toutes sortes de biscuits au gingembre n'en sont que quelques exemples. On suçote volontiers des bonbons de gingembre avant d'embarquer à bord d'un avion ou d'un bateau car ils combattent le mal du voyage. Le ginger ale, une limonade sans alcool, est aussi vraiment doux. Dans les années cinquante et soixante, il se posait encore en concurrence du Coca. Aujourd'hui, il entre plutôt dans la composition classique de long drinks.



Gari

En plus du wasabi, cette pâte de raifort relevée, le gingembre mariné accompagne forcément chaque plat de sushis.

En raison de son goût aigre-doux, on mange le gari entre chaque bouchée pour neutraliser les saveurs, soit pur soit trempé dans la sauce au soja.

Mariner son gari

Ingrédients

- 100 g de gingembre frais
- 100 ml de vinaigre de riz
- 4 cs d'eau tiède
- 1½ cs de sucre
- 1 prise de sel

Préparation

Peler le gingembre et le découper en très fines rondelles. Le blanchir deux minutes dans de l'eau bouillante. Dans un bol, mélanger le vinaigre de riz, l'eau, le sucre et le sel jusqu'à ce que le sucre et le sel soient dilués. Mettre le gingembre blanchi dans cette marinade. En remplir un verre, le fermer hermétiquement et laisser tirer une semaine au frigo. Le gari, ou gingembre à sushi, est maintenant prêt à l'emploi. Il se conserve au frigo pendant des mois.

Souvent le gari prend une teinte rose tendre. Au Japon, on le colore de façon traditionnelle avec des feuilles de perilla, ailleurs avec des colorants alimentaires.

Savant dosage

Le gingembre a un goût très prononcé. Dans notre cuisine, il sert surtout à relever des mets sans grande saveur (par exemple la courge), ainsi que le poisson et les fruits de mer. Il faudrait cependant l'employer avec prudence. Pour qu'il ne vous arrive pas la même mésaventure qu'aux nobles du Moyen-Age qui en abusaient (puisque c'était un symbole de puissance): dans ces conditions, les mets étaient tellement épicés qu'ils avaient le goût d'une potion amère. C'est du moins ce que rapportent en ricanant quelques contemporains critiques. □

PAR NICOLE MEGROZ TARABORI,
DIÉTETICIENNE DIPL./PRO INFO



A Table Guide-conseil pour l'alimenta- tion en famille

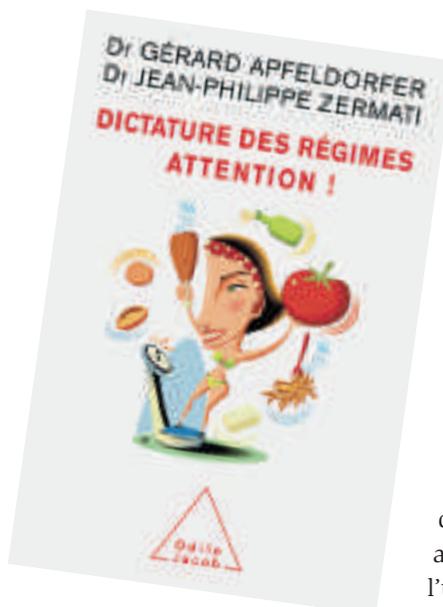
*Nicoletta Bianchi,
Muriel Lafaille
Palet. Editions
BabyGuide, La
Conversion, 2006,
208 pages,
CHF 35.-*

Ouvrage très complet, pratique, axé sur l'alimentation de l'enfant, tout en présentant une vue élargie à la famille. Les auteurs, diététiciennes expérimentées au CHUV et mères de famille, offrent ici tout un menu: recherche scientifique, réflexion sur les besoins de la famille, astuces pratiques et recettes succulentes, faciles à réaliser et à varier selon les saisons.

Une approche particulière de la pyramide alimentaire (très présente), appliquée et développée par l'éditeur et les auteurs, offre pour la première fois des portions quantifiées en fonction de l'âge des membres de la famille.

Outre un apport théorique sur l'équilibre alimentaire, les groupes d'aliments, l'ouvrage propose une multitude de conseils pratiques non seulement sur l'alimentation de l'enfant et de l'adolescent, mais également sur des alimentations particulières (végétarisme, voyage, sport), et d'autres liées à certaines pathologies. A relever tout spécialement, des recettes hebdomadaires adaptées aux saisons, et qui permettent à toute la famille, même avec des enfants en bas âge, d'élaborer quasiment le même repas. Des pictogrammes permettent de repérer les recettes contenant des substances à risque d'allergie ou d'intolérance, comme le lait, l'œuf et le gluten. Des aliments de remplacement sont également proposés.

Un glossaire et un index très utiles permettent d'utiliser cet ouvrage dense davantage en consultation qu'en lecture courante.



Dictature des régimes attention!

*D' Gérard Apfel-
dorfer, D' Jean-
Philippe Zermati.
Editions Odile
Jacob, Paris, 2006,
340 pages,
CHF 42.20*

nutritionniste et thérapeute cognitivo-comportemental. Tous deux actifs dans le groupe de recherche sur l'obésité et le surpoids (GROS) en France.

Selon eux, les recommandations actuelles et rationnelles des nutritionnistes ne prenant nullement en considération le respect des sensations alimentaires (faim, satiété) sont dès lors inadaptées, et même délétères. Elles provoquent angoisses et culpabilisation, engendrant des pertes de contrôle alimentaire, voire des boulimies et des prises de poids! Le mangeur ne ressentant plus ses besoins, mais les pensant, perturbe ainsi les systèmes régulateurs de l'organisme.

Se basant sur de multiples études démontrant qu'environ 90% des personnes qui perdent du poids le reprennent dans les deux à cinq ans, il est en effet judicieux de remettre en question les méthodes actuelles. Même l'équilibre alimentaire est considéré comme un régime pour les auteurs, dès lors qu'on mange avec sa tête, sur un mode réflexif, en négligeant ses sensations alimentaires de faim et de rassasiement, ses appétits spécifiques, ses émotions alimentaires. De nouvelles pistes intéressantes sont exposées ici, notamment la notion de poids d'équilibre (ou set-point), représentant le poids que notre organisme s'efforce de conserver et qui détermine en quelque sorte une valeur de consigne (pas forcément le poids rêvé!). Sur la fin, les auteurs présentent un projet alternatif de politique de santé publique.

Manger avec sa tête ou avec ses sens? Question à la base de l'ouvrage, qui se veut clairement revendicateur et critique face à la politique actuelle de santé publique ayant trait à la problématique de surpoids. Les deux auteurs sont experts: l'un médecin, psychiatre et psychothérapeute, le second, médecin nutri-



Les allergies alimentaires de l'enfant et de l'adulte

D. A. Moneret-Vautrin, G. Kanny, M. Morisset. Editions Masson, 2006, 155 pages, CHF 57.20

Trois repères tout d'abord. Les maladies allergiques occupent désormais le 4^e rang, par ordre de fréquence, des maladies répertoriées par l'OMS. Les pathologies alimentaires faisant intervenir la qualité de l'aliment sont de trois types: la toxicité, l'intolérance et l'allergie. Ce qui les différencie? Un partage variable de «responsabilité» entre l'aliment et l'organisme. Un aliment contient

des centaines de protéines; une dizaine à une quarantaine se révèlent allergéniques.

Au fil de neuf chapitres et treize annexes, une multitude d'autres repères. Celui-ci, notamment: négligées, les allergies alimentaires – en augmentation saisissante à tous les âges – ouvrent la voie à la polysensibilisation aux allergènes atmosphériques, à l'asthme, aux rhinites allergiques, aux accidents anaphylactiques sérieux, voire à des asthmes aigus graves.

Des figures, photographies noir/blanc et couleur, tableaux et encadrés complètent le texte. Une vingtaine de pages ont trait aux conduites thérapeutiques. D'autres concernent les conduites préventives, les stratégies actuelles de surveillance du risque allergique alimentaire (nouveaux aliments, aliments OGM...) ainsi que les thérapeutiques du futur. Parmi les nombreuses annexes, il faut signaler celle sur des régimes d'éviction, et celle relative aux termes utiles, en six langues. Une bibliographie abondante et des recommandations (p. ex. la chambre d'enfant hypoallergénique) complètent l'ouvrage.

Cet Abrégé Masson fournit les bases d'une prise en charge judicieuse des allergies alimentaires.

Ouvrage en 9 parties, dont une examinant 21 affirmations à l'enseigne de Aliments et nutrition, sous-titrée «Notre assiette est la première des médecines». Une autre à signaler également: Alcool et tabac (6 affirmations).

Deux médecins ont passé au cent croyances médicales en les confrontant aux données scientifiques les plus récentes. Les autres parties? Sur les maux d'enfants, la santé au féminin et au masculin, l'hygiène de vie au quotidien, les médicaments et thérapeutiques, notamment.

Rapide coup d'œil à la partie nutrition. L'ail est bon pour le cœur (une pointe de vrai). Quand l'appétit va, tout va (faux. Idée périmée à ne pas avaler). La bière fait monter le lait des jeunes mamans (plutôt faux, et «malt» à propos). Il ne faut pas donner à boire en mangeant... Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire... Le chocolat constipe... Le chocolat donne des crises de foie... Le lait est un bon antidote... Manger des piments donne des ulcères...

Ici et là, dans d'autres parties du livre, des croyances en lien avec l'alimentation: le céleri rend des forces aux vieux maris... Pour avoir une fille, il faut manger des œufs... Le stress fait grossir... Il faut prendre des vitamines pour éviter les rhumes... Il faut mettre du dentifrice ou du beurre sur les brûlures...

Sous chaque croyance, en une ligne, l'avis des auteurs puis 3 à 5 pages d'information et d'analyse «sans compromis scientifique». Des explications claires, des conseils utiles, un style coulant, des pages parsemées d'humour.



«Docteur, on m'a dit que...» ou la vérité sur les croyances et les idées reçues médicales

Dr Sophie Silcret-Griew, Dr Nathalie Szapiro-Manoukian. Editions Flammarion, 2006, 348 pages, CHF 38.80

PAR PASCALE MÜHLEMANN,
DIRECTRICE DE LA SSN, ET
MURIEL JAQUET, DIÉTETICIENNE
DIPL., SSN



Feuille d'information sur la pyramide alimentaire

Feuilles d'information sur la pyramide alimentaire maintenant aussi en anglais!

Pour faire connaître la pyramide alimentaire de la SSN également sur le plan international, les feuilles d'information s'y rapportant ont été traduites en anglais. Comme pour les versions existant dans les autres langues, celles-ci peuvent être téléchargées à partir du site scientifique de la SSN.



Congrès national sur le «Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse»

Congrès national et assemblée des membres

Le Congrès national de la SSN du 9 juin 2006, organisé en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique et l'Association suisse des Diététiciens/nes diplômé/es (ASDD), a traité, comme thème principal, le «Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse». Ce congrès a attiré environ 310 spécialistes et s'est soldé par un grand succès, comme en témoignent les nombreux commentaires positifs qui nous ont été adressés.

L'assemblée des membres a adopté la révision des statuts, permettant à l'avenir de tenir nos assemblées de membres au mois d'avril et non plus au mois de juin.

Nouvelles dates de parution pour TABULA

Pour des raisons relevant de l'organisation et de l'acheminement, les dates de parution de TABULA ont été changées (désormais: mars, juin, septembre et novembre/décembre). Vous ne recevrez donc pas, comme vous en aviez l'habitude, le prochain n° de TABULA au mois d'octobre, mais seulement en novembre. Les numéros suivants paraîtront en mars, juin, septembre et décembre 2007.

Les statuts révisés peuvent être téléchargés sur www.sge-ssn.ch (rubrique portrait) ou commandés auprès du secrétariat.

Nous saisissons l'occasion pour souhaiter la bienvenue à notre nouveau membre d'honneur, Jürg Lüthy, privat-docent, ainsi qu'à notre nouveau membre du comité, Ines Egli. Tous les deux ont été élus à l'unanimité!

Symposium scientifique

Le 31 octobre 2006, la SSN organise, en collaboration avec l'ASDD et la Société Suisse de Nutrition Clinique, un symposium scientifique sur le sujet «Les protéines dans notre alimentation». Les discours seront tenus en allemand, il n'y aura pas de traduction. Le programme peut être consulté sur www.sge-ssn.ch, avec la possibilité de s'inscrire en ligne jusqu'au 10 octobre.

Quels objectifs d'apprentissage pour l'éducation alimentaire?

La SSN édite périodiquement une newsletter destinée aux enseignants, qui propose des informations nutritionnelles pour les écoles et un regard sur l'actualité en matière d'éducation alimentaire. Dans le n° 4 de juin 2006, Catherine Gex, psychopédagogue, nous présente les objectifs d'apprentissage définis par le «guide d'éducation nutritionnelle destiné aux écoles», qui est le résultat d'une longue collaboration de spécialistes européens (nutritionnistes, enseignants, etc.). Ces objectifs d'apprentissage ne se limitent pas du seul aspect nutritionnel, mais couvrent l'alimentation au sens large, incluant l'aspect émotionnel et socioculturel, la production, la transformation, la conservation et la pré-

paration des aliments ainsi que la consommation. Développés par thèmes et par tranches d'âge, ces objectifs offrent aux enseignants des pistes pour une approche multidisciplinaire de l'alimentation.

Newsletter à consulter sur www.sge-ssn.ch, rubrique école, prestations de service.

Promotion Santé Suisse continue à soutenir Nutrinet!

La fondation a approuvé le contrat subséquent pour Nutrinet, le réseau nutrition et santé. Le secrétariat et les membres en sont très heureux! Le réseau a maintenant pour objectif de se repositionner d'ici à la fin 2007 et de s'orienter conformément aux besoins.

Le congrès d'automne de Nutrinet aura lieu le 17 octobre 2006 et sera consacré au thème «Alimentation et santé: que font les supermarchés?». Il aura donc lieu, comme d'habitude, après la plateforme sur l'alimentation de l'OFSP. La participation est gratuite; il est possible de s'inscrire jusqu'au 10 octobre 2006 sur www.nutrinet.ch.

Merci de votre participation!

Une enquête en ligne a été organisée de fin avril à mi-juin 2006 afin d'évaluer les besoins existants; nous remercions les 631 membres et 1163 non-membres/abonnés TABULA qui y ont participé. L'enquête a montré des résultats très positifs. Les personnes intéressées peuvent consulter les résultats les plus importants sur www.sge-ssn.ch (rubrique «A propos de nous»). Cette enquête permettra au secrétariat de développer une stratégie SSN à long terme.

	Exposition permanente «Cuisiner, manger, acheter et digérer»	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: www.alimentarium.ch
	Sacrée banane!	Exposition temporaire (jusqu'au 7 janvier 2007) au Musée de l'alimentation «Alimentarium» à Vevey
Le 15 septembre	Approche sensorielle de l'alimentation chez l'enfant: regards croisés des industriels, nutritionnistes et pédagogues	Colloque Senso5 de la Haute école valaisanne à Sion. Plus d'informations: Haute école valaisanne, Anne-Claude Luisier, Alexandra Vuistiner, Life Technologies, rte du Rawyl 47, 1950 Sion, tél. 027 606 86 59 ou 027 606 90 18, e-mail: aclaude.luisier@hevs.ch , alexandra.vuistiner@hevs.ch , Internet: www.senso5.ch
Le 20 septembre	Les erreurs alimentaires	A 19 h 00 à l'Espace prévention Lausanne, Pré-du-Marché 21, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24, e-mail: prevention-lausanne@omsv.vd.ch , Internet: www.espace-prevention.ch
Dès le 25 septembre	Maigrir en pleine forme	A 19 h 00 à l'Espace prévention Lausanne. 8 séances
Le 28 septembre	Manger sans cuisiner: les besoins alimentaires changent-ils avec l'âge? Des astuces pour se simplifier la vie avec les années	A 14 h 30 à l'Espace prévention La Côte, Casino 1, 1110 Morges, tél. 0844 04 66 44, e-mail: preventionnordvaudois@omsv.vd.ch , Internet: www.espace-prevention.ch
Le 19 octobre		A 14 h 30 à l'Espace prévention Nyon, rue des Marchandises 17, 1260 Nyon, tél. 0844 04 66 44
Du 28 au 30 septembre	1st World Congress of Public Health Nutrition	In Barcelona, Spain. Organized by the Spanish Society of Community Nutrition and the International Union of Nutritional Sciences. Further information: www.nutrition2006.com
Du 9 au 14 octobre	Camp de sport pour les enfants en surpoids	Le Service des sports du canton de Neuchâtel organise à Saint-Blaise un camp polysportif et diététique pour les enfants en surpoids. Pour de plus amples renseignements, prière de prendre contact avec Jean-François Junod, Service cantonal des sports, 2013 Colombier, tél. 032 889 59 09, e-mail: Jean-Francois.Junod@ne.ch , Internet: www.ne.ch/sports
Le 17 octobre	Alimentation et santé: que font les supermarchés?	13 h 45 à 16 h 45, Département fédéral des finances, salle 44, Schwarztorstrasse 50, Berne. Congrès d'automne du réseau nutrition et santé «Nutrinet». Entrée libre. Vous trouverez plus d'informations ainsi que le programme et le talon d'inscription sous www.nutrinet.ch
Du 19 au 22 octobre	ESPEN 2006	Istanbul Lütfi Kırdar Convention & Exhibition Centre, Istanbul, Turkey. Congress of the European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN). Plus d'informations: www.espen.org
Le 31 octobre	Les protéines dans l'alimentation	Symposium scientifique de la SSN, de la SSNC (Société Suisse de Nutrition Clinique) et de l'ASDD (Société Suisse des Diététiciens/iennes diplômé(e)s) à l'Hôpital de l'Île à Berne. Toutes les interventions sont en allemand, pas de traduction. Vous trouverez plus d'informations ainsi que le programme et le talon d'inscription sous www.sge-ssn.ch , rubrique «Memento»
Le 8 novembre	Prévenir l'ostéoporose à tout âge	A 19 h à l'Espace prévention Lausanne. 1 séance à Renens.
Le 15 novembre	La viande dans l'alimentation: le gras est de la partie	9 h à 16 h 30 au Kultur-Casino Bern, Herrengasse 25, Berne. 7 ^e Symposium de «Viande Suisse». Vous trouverez plus d'informations ainsi que le programme et le talon d'inscription sous www.viandesuisse.ch , rubrique «News»
Du 16 au 18 novembre	14th European Conference on Public Health	A Montreux. Politics, Policies and/or Public Health's. Organisé par Public Health Suisse et l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive (IUMSP). Plus d'informations: www.eupha.org

