

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH

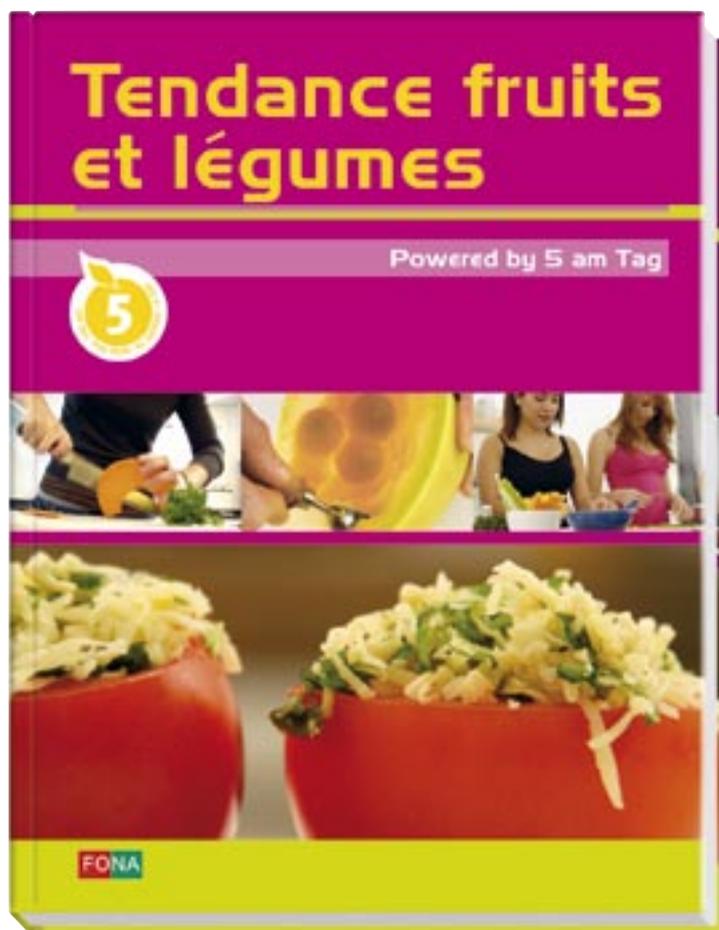


Légumes et fruits: croquez la vie!



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

«5 PAR JOUR» ET Y PRENDRE PLAISIR – VOICI LA RECETTE



TENDANCE FRUITS ET LEGUMES

Réalisé par le collectif «5 par jour»

Format: 185 × 240 mm

128 pages

Illustration: 25 photos de préparations culinaires suggestives

Impression en quadrichromie

Reliure: couverture rigide, laminée mat

Prix: CHF 23.–

«5 par jour», c'est faisable!

Monsieur et Madame Tout-le-monde ne mangent pas assez de fruits et trop peu de légumes, c'est connu. Trois portions à peine par jour constituent une moyenne, mais les recommandations prescrivent cinq rations quotidiennes de légumes verts irrésistibles ou de fruits rouges bien juteux; les jus de fruits ou de légumes, le fruit et la carotte grignotés entre deux comptent également.

Les recommandations du «5 par jour» sont maintenant concrétisées dans un livre de recettes. Les jeunes initiateurs de cette campagne ont élaboré des recettes qui permettent de décliner le «5 par jour» au fil des saisons en de multiples combinaisons originales. Les recettes sont gourmandes et simples à réaliser en peu de temps. L'argument consistant à dire «Le régime «5 par jour» est hors de ma portée, je ne sais pas cuisiner» n'a désormais plus aucune valeur.

Contenu

- Introduction
- 5 par jour – plus simple qu'il n'y paraît
- Les fruits et les légumes (avec un calendrier saisonnier)
- Les vitamines et les minéraux
- Les fibres alimentaires
- Substances végétales secondaires
- Maturation et stockage
- Les fruits et légumes d'autrefois étaient-ils plus riches en nutriments?
- Les éthyles – un gaz très efficace?
- Atout saveur

Recettes

- La cuisine des quatre saisons avec viandes et poissons

COMMANDE

Je commande

___ ex. «Tendance fruits et légumes» à CHF 23.– + frais d'expédition

Nom/prénom _____

Rue _____

NPA/lieu _____



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**
Vive les fruits et légumes!
- 8 **SPECIAL**
Cinq par jour: les résultats d'une campagne
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
Europe, Afrique et Asie sur la même table: les délices de l'île Maurice
- 12 **DIDACTIQUE**
La pyramide alimentaire: étage «lait et produits laitiers»
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de Marion Wäfler
- 15 **ACTUALITE**
Baisse de concentration et troubles de la vue: boire assez pour ne pas en être affecté
- 16 **A LA LOUPE**
Oranges, blanches ou violettes, des carottes à la brochette
- 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
Pour vos dons à la SSN: PC 60-699431-2
E-mail info@tabula.ch
Internet www.tabula.ch

Rédaction: Andreas Baumgartner

Comité de rédaction: Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold, Françoise Michel, P' Paul Walter

Conception: SSN, Andreas Baumgartner

Impression: Stämpfli Publications SA, Berne

Page de couverture: Ligue suisse contre le cancer

Un nouvel état d'esprit



Françoise Michel, journaliste RP, a été rédactrice en chef de J'achète mieux durant 25 ans. Elle est consultante en consommation.

Lorsque nous nous sommes lancés dans la campagne «5 par jour», il me semblait facile de communiquer aux consommatrices et consommateurs les bienfaits des fruits et légumes et l'intérêt qu'il y a à augmenter leur consommation.

Pourtant, à côté de lectrices enthousiastes et convaincues – J'achète mieux publie beaucoup d'articles d'information nutritionnelle –, d'autres étaient plus réticentes et critiques: les produits sont trop chers, trop longs à préparer; mes enfants n'aiment pas les légumes, c'est toujours la guerre quand j'en sers à table; mon mari n'apprécie que la viande; quand nous allons au restaurant, c'est pour manger des frites!, etc.

En fait, tout cela résumait bien la situation. Les Suisses mangent trop peu de fruits et encore moins de légumes. Et ce, peut-être parce qu'ils ne les ont pas assez en tête. Pourtant, nous vivons dans un pays producteur où tout est à notre portée et la variété infinie. On peut acheter des produits frais, ou déjà prédécoupés, ou des surgelés – nos tests ont montré qu'ils gardent toutes leurs vitamines – pour éviter la corvée d'épluchage. En comparant les prix, en profitant des actions, on peut rester dans son budget...

A mon avis, le grand mérite de la campagne «5 par jour» est qu'elle est très innovante en matière de communication. En effet, elle ne se base pas sur la culpabilisation ou le spectre de la maladie. Elle est essentiellement positive. Manger plus de fruits et légumes, c'est une nouvelle tendance qui s'intègre dans notre mode de vie, pour le plaisir, pour être en forme et se sentir bien. L'application est modulable à l'infini. Chacun choisit ce qu'il veut, comme il veut. Une totale liberté, le plaisir d'innover, que demander de plus?

Bien sûr, changer les habitudes est une tâche de longue haleine. Mais une chose est certaine: tout le monde a au moins entendu parler ou vu cette campagne. Le but était de faire avancer tout un chacun d'un cran dans sa consommation quotidienne: de 0 à 1, de 1 à 2, etc. jusqu'à 5. Un effort moindre pour un bénéfice de santé.

Mais au fait, vous, où en êtes-vous, depuis ce temps?

Le pari des fruits et légumes

Les fruits et les légumes sont bons pour la santé, ça, on le sait depuis belle lurette, pas besoin d'y revenir. En revanche, on peut regretter qu'on mette si peu de zèle à croquer dans ces produits frais qui permettent de lutter avec efficacité contre la plupart des maladies de ce temps, du diabète à la sclérose des artères. Actuellement, les fruits et les légumes récoltent les éloges des spécialistes comme aucun autre groupe alimentaire. De vastes campagnes d'information ont inondé le monde pour qu'ils soient vraiment dans toutes les bouches, au propre comme au figuré. Celle qui est menée en Suisse aimerait en porter la consommation journalière de trois à cinq portions.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Friedrich Bohlmann est diététicien diplômé et auteur. Il écrit régulièrement pour TABULA.

Tous les amateurs du Comptoir de Lausanne, et il y en a, connaissent l'imposante composition maraîchère qui trône dans l'un des halls centraux. Il faut dire que le mois de septembre se prête bien à cet exercice, puisqu'à ce moment les derniers légumes et fruits d'été rencontrent ceux de l'automne. Chaque année, donc, un motif nouveau apparaît, dessiné au préalable, puis réalisé presque grandeur nature à l'aide de fruits et de légumes fournis par les maraîchers vaudois, des tomates aux oignons, en passant par les courges, les pommes, les poireaux et les prunes. Histoire de rappeler que ce secteur économique est bien vivant (la production vaudoise est la cinquième de Suisse), et que la consommation des produits de la terre est éminemment bénéfique pour la santé. «5 par jour», recommandent les experts de la nutrition. Mais on est loin du compte.

Selon le Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse, le Suisse consomme, en effet, en moyenne 1,7 portion de légumes et 1,5 portion de fruits par jour. Il se place, ainsi, loin derrière les Espagnols, les Italiens ou les Grecs, à égalité avec les Allemands, mais encore loin devant les Hollandais et les Suédois. Car, dans le nord de l'Europe, la moyenne journalière est plus proche de deux portions. Or, comme le soulignent des études scientifiques, moins on mange de fruits et de légumes, plus on court le risque de contracter des maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Il y a encore dix ans de cela, au moment où avait démarré la campagne née aux Etats-Unis «5 par jour», les spécialistes du Fonds mondial de la recherche sur le cancer professaient qu'en mangeant plus de fruits et de légumes le risque de développer un cancer s'abaisserait de 23%. En lançant



un message pareil, on ne s'étonne pas que de tels programmes d'alimentation promettant la santé en trois mots simples aient été menés de l'Argentine à Tokyo en passant par l'Australie et Toronto.

Or, actuellement, certains doutent des objectifs élevés promis par cette campagne promotionnelle en faveur des produits de nos jardins. Il semble que fruits et légumes ne nous protègent pas des cancers les plus répandus en Europe. Presque un cancer sur trois diagnostiqué chez une femme suisse concerne la glande mammaire, tandis que les hommes sont surtout affectés de carcinomes de la prostate. Dans ces deux cas de tumeurs, particulièrement, les délicieux végétaux tant vantés se révèlent inopérants. En tout cas, selon l'étude EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) menée dans dix pays européens d'après les critères scientifiques les plus récents, on ne peut constater



ANDREW FOX/CORBIS

aucun rapport de cause à effet. Cette étude est l'une des plus importantes enquêtes statistiques mondiales conduite au sein d'une population pour établir un lien entre alimentation et cancer.

Les chiffres concernant le risque de cancer des poumons, le deuxième en importance chez les hommes, sont plus réjouissants. En mangeant une livre de fruits par jour, le risque de le développer baisse de 39%; on n'a cependant pas relevé d'effet protecteur dû aux légumes. Toutefois, souligne Monika Eichholzer, de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich, selon le questionnaire suisse de santé 2002, ce sont précisément les fumeurs qui manifestent peu d'appétit pour les fruits. Les chiffres concernant le cancer de l'intestin, la troisième forme de tumeur la plus répandue en Suisse tant chez l'homme que chez la femme, sont encore plus convain-

cants. En l'occurrence, le mode alimentaire se révèle d'un grand secours pour en abaisser les risques. Si, jusque-là, on se contentait d'une portion et demie de fruits et légumes par jour, le fait d'en consommer une de plus par jour diminue de 40% le risque de souffrir d'un cancer du gros intestin.

Les récalcitrants ont tout à gagner

Il n'y a pas besoin d'engloutir des tonnes de fruits et de légumes pour que la santé en profite. Ce sont justement les plus farouches zéloteurs d'une alimentation riche en viande, ceux qui jusqu'à présent ont méprisé les produits frais, qui ont tout avantage à tirer d'un changement dans leurs habitudes alimentaires. Il vaut donc la peine de ménager un peu plus de place aux légumes sur son assiette, à côté de son rôti de bœuf ou de son filet mignon de porc, ou de croquer la pomme, ou encore de garnir une

tranche de pain de tomates, de concombre ou de radis, à la place (ou en plus) du saucisson ou du fromage. Quand on passe, déjà, d'une portion de fruits et légumes par jour à deux, voire trois, le risque de développer différentes formes de cancer chute brutalement. C'est valable, en plus de celui du côlon, pour les tumeurs des voies urinaires, de la bouche, de la gorge et de l'œsophage. Dans ces cas, en revanche, ni la quatrième ni la cinquième portion ne joue de rôle. Peut-on alors renoncer aux cinq portions prescrites et se contenter de quantités moindres de fruits et de légumes? Aux Pays-Bas, par exemple, la campagne nutritionnelle s'intitule «2 + 2». Pour les Bataves, deux portions de légumes et deux de fruits suffisent amplement. «Au départ de notre campagne «5 par jour», nous avons consciemment épousé le modèle étasunien, admet sa responsable, Ursula Zybach (lire son interview pages 8 et 9). Il faut dire que cinq portions conviennent aux cinq repas habituels que l'on prend chaque jour. C'est pratique, parce que tout un chacun peut retenir qu'à chaque repas revient au moins un légume ou un fruit.» Le comité d'action suisse de «5 par jour» estime la portion à environ cent vingt grammes ou, plus simplement dit, une poignée d'un produit déterminé. Il faudrait donc que chaque jour on prenne trois légumes et deux fruits; on a le droit, une fois, pas plus, de recourir à un jus (200 ml). Comme il faut cultiver la diversité, même auprès des accros du végétal, il convient de choisir des fruits et des légumes de couleurs différentes.

Donc si, le matin, on boit au moins un jus de fruit, qu'on croque une pomme pour les dix heures, qu'on s'accorde une salade ou un légume avec son poulet de midi,

qu'on se requinque au goûter avec une grosse carotte et qu'on se régale, le soir, d'une soupe à la tomate, le compte est bon: on a mangé les cinq portions recommandées sans se prendre la tête. Cette quantité, qui correspond à environ six cents grammes, reflète l'extrême importance accordée aux fruits et légumes dans la pyramide alimentaire. Sa base comprend, en plus des incontournables 1,5 à 2 litres de liquide par jour, cinq portions de fruits et légumes. Un coup d'œil dans le Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse peut chiffrer cette im-

portance. Bien que légèrement éloignés des six cents grammes recommandés, les quatre cent quarante grammes de fruits et de légumes actuellement consommés en moyenne fournissent déjà un bon tiers des fibres alimentaires. Ils représentent aussi la moitié de l'acide folique nécessaire, correspondent à 80% de l'approvisionnement en vitamine C, viennent au deuxième rang des pourvoyeurs de vitamine E, loin derrière les huiles et les matières grasses, et caracolent largement en tête des fournisseurs de caroténoïdes avec une part de

93%. On s'étonne donc d'autant plus qu'ils représentent seulement 5% des calories consommées.

Pour le cœur et le cardiovasculaire: plus, c'est mieux!

A l'exception des olives et des avocats, les représentants du «5 par jour» ne contiennent presque pas de graisse. C'est pour cela qu'ils ont à juste titre la réputation d'être bons pour la ligne et s'imposent pour résoudre le problème grandissant de l'excès de poids. Grâce à leur forte teneur en fibres alimentaires et à leur faible indice glycémique (témoin de la hausse progressive mais lente du sucre sanguin), ils rassasient très bien avec peu de calories. Certaines études ont pu prouver plusieurs fois que, pour maigrir, on progressait nettement mieux plus on mangeait de carottes, de chou, de cerises et compagnie. A condition, toutefois, de renoncer simultanément à toute matière grasse. On a même constaté qu'en mangeant davantage de légumes et de fruits, on perdait davantage de poids. Avec cinq portions, donc six cents grammes, par jour, on arriverait à éliminer douze livres en un an; avec trois portions, on ne perdrait que cinq pauvres livres. Pareil en cas de forte pression sanguine: les cinq portions s'imposent. Dans une étude connue, on a réussi à faire dégringoler une pression sanguine excessive grâce à quatre à six portions de légumes et cinq à sept portions de fruits par jour. Ce qui préserve et le cœur et le circuit cardiovasculaire. Car c'est aussi la façon qu'a chacun de s'alimenter qui détermine si le cœur et les vaisseaux sont et restent d'attaque. Des légumes trois fois par jour, comme le recommande la directive d'alimentation «5 par jour»,

La pilule miracle n'est pas pour demain

Si on se nourrit essentiellement de plats précuits, que l'on considère la cuisine comme une malencontreuse perte de temps et que l'on veut malgré tout rester en bonne santé, on se prend à rêver d'une pilule miracle. Dommage: il n'y en aura jamais.

Ce serait génial: on concentrerait dans une petite pilule les composants des fruits et des légumes bons pour la santé, et on n'en parlerait plus. Si les groupes pharmaceutiques s'en mettent déjà plein les poches avec des préparations bourrées de vitamines et de sels minéraux, à coup sûr des capsules contenant «la puissance de cinq portions de fruits et de légumes» feraient un malheur. En plus des composants végétaux typiques comme le potassium, la vitamine C, l'acide folique ou le bêta-carotène, les autres caroténoïdes comme le lycopène, et le bêta-cryptoxanthine orange devraient en faire partie tout comme les flavonoïdes, en particulier ceux issus des légumes rouges et violets, les

combinaisons soufrées de l'ail ou également la thiocyanate que tout le monde reconnaît à son odeur de chou. Toutes ces substances végétales dites secondaires mettent le caractère héréditaire de chaque cellule à l'abri des attaques des radicaux libres et, simultanément, empêchent qu'une cellule dont le patrimoine héréditaire est déjà touché ne développe une cellule cancéreuse. Mais il y a un détail que personne ne connaît: quelles sont, parmi les cent mille substances végétales secondaires qui, pour la plupart, n'ont pas encore été étudiées avec précision, celles qui déploient dans le corps ces effets miraculeux et ne devraient par conséquent pas manquer dans la pilule miracle? On touche là, au plus tard, à ses limites. Car si

on se tient à quelques substances végétales secondaires, ses chances de succès dégringolent aussitôt. Paolo Suter, médecin et diététicien de la Policlinique de l'Hôpital universitaire de Zurich, le résume parfaitement: «Le mécanisme de protection engendré par les fruits et les légumes naît de la combinaison de leurs nutriments et de substances végétales secondaires, et non de composants chimiques isolés.» A part ça, en mangeant chaque jour cinq portions de fruits et de légumes, les escalopes panées, la saucisse à rôtir et le rôti de porc deviennent les dindons de la farce. Tandis qu'aucune préparation pharmaceutique, aussi raffinée soit-elle, ne pourra diminuer l'envie de tels repas bourrés de calories et de graisses.

Du concentré sur le pouce

L'industrie alimentaire a relayé le slogan «5 par jour» et lancé sur le marché toute une série de nouveaux produits.

Si on est pressé ou qu'on n'a envie ni d'une pomme, ni d'une carotte, on peut toujours entre deux se rabattre sur l'un de ces nouveaux produits tendance. Ils ne contiennent aucun agent conservateur, ni arôme artificiel, ni sucre ajouté*. Il faut les conserver au frais et les consommer à cette température.



Desserts fruitiers, d'Andros

Parfums: pomme-ananas, pomme-fraise, pomme-poire, pomme-banane ou pomme

Quatre gobelets de 97 g coûtent entre CHF 3.10 et 3.70. Un gobelet correspond à une portion de fruits.

Ces desserts aux fruits naturellement doux ne sont constitués que de fruits et d'un peu de vitamine C.



Vie, de Knorr

Parfums: orange-banane-carotte, banane-courge-kiwi, pomme-carotte-fraise, ananas-fruit de la passion-maïs

Trois petites bouteilles («shots») coûtent CHF 3.70. Une bouteille couvre deux portions de fruits/légumes.

Ces concentrés de fruits et légumes délicatement pasteurisés se conservent quelques semaines au frigo.



Fruit2day, de Hero

Parfums: mangue-pêche, fraise-orange, ananas-banane

Deux bouteilles de 2 dl coûtent CHF 3.75. Une bouteille représente deux portions de fruits.

Fruit2day est composé de petits morceaux de fruits, de jus et de purée de fruit. Sa particularité tient aux morceaux de fruits à mâcher.



Smoothie, de Traktor

Disponibles en cinq variantes, p. ex. mangue-fruit de la passion ou framboise-canneberge.

Une bouteille de 2 dl coûte entre CHF 3.50 et 3.90. Elle correspond à 1-2 portions de fruits.

Les smoothies sont moins liquides qu'un jus de fruit, car ils contiennent de la pulpe de fruit en fine purée. Les composants utilisés viennent de la culture bio.

* Certains desserts aux fruits d'Andros contiennent un peu de sucre ajouté.

abaissent de quelque 25% les risques d'infarctus et un rétrécissement des artères nécessitant une intervention chirurgicale. C'est à ce résultat qu'arrive l'étude Physicians' Health qui a duré douze ans et portait sur plus de vingt-deux mille participants. Simultanément, le risque de diabète baisse d'un quart quand on passe d'une à trois portions de fruits et légumes par jour. Cette constatation émerge de la mondialement fameuse étude sur la Nurses' Health qui a observé plus de 80 000 infirmières.

Les raisons exactes pour lesquelles il y a un effet protecteur restent (pour le moment) obscures. Il n'y a pas encore de réponse claire qui explique pourquoi fruits et légumes arrivent à neutraliser de manière si convaincante la plupart des maladies du siècle. Certes, on sait qu'en pourvoyeurs essentiels de calcium, ils contribuent à faire baisser la pression sanguine, et qu'ils rassasient sans faire grossir en fournissant peu de calories, mais beaucoup de fibres alimentaires. Leurs nombreux capteurs de radicaux (en plus des vitamines C et E, essentiellement les caroténoïdes et beaucoup d'autres végétaux secondaires) se révèlent d'une grande efficacité contre de nombreuses formes de cancer. Les pharmaceutiques espèrent cependant, jusqu'à présent en vain, pouvoir isoler les substances véritablement bénéfiques pour la santé pour pouvoir ensuite les proposer sous forme de médicament ou d'aliment complémentaire (lire l'encadré «La pilule miracle n'est pas pour demain»). Et les spécialistes peuvent bien ne rien comprendre à certains effets propices à la santé. On sait ainsi, depuis des années, que fruits et légumes renforcent les os et empêchent ou ralentissent l'ostéoporose. Mais

par quel miracle la densité des os augmente, ça, on l'ignore. Car parmi les substances végétales secondaires, les vitamines et les sels minéraux, il y en a beaucoup qui entrent en ligne de compte comme substances de construction du col du fémur et du corps vertébral. Kurt Lippuner, responsable de la Polyclinique de l'ostéoporose à l'Hôpital de l'île à Berne, avance encore une autre hypothèse: la digestion de la plupart des variétés de fruits et de légumes produit dans le corps un excès de bases qui exerce un effet bénéfique sur le métabolisme des os. Des spécialistes comme le médecin de l'alimentation Paolo Suter, de la Polyclinique de l'Hôpital universitaire de Zurich, sont en tout cas de l'avis que cet effet protecteur particulier tient à la combinaison de nombreuses substances prises individuellement. Et comme chaque fruit et chaque légume fournit d'importants éléments, il faut appliquer une seule devise: «Plus il y a de couleurs, meilleur c'est». En clair: le choix doit être aussi varié que possible. De surcroît, les menus multicolores, jouant sur différents apprêts, donnent envie d'en manger davantage, excellente occasion de se rapprocher petit à petit des cinq portions recommandées.

Cet objectif est important pour chacune et chacun, mais aussi pour la société et son état de santé général. On peut le mesurer en considérant les chiffres étonnants publiés à Genève par l'Organisation mondiale de la santé (OMS): en mangeant suffisamment de légumes et de fruits, on pourrait éviter presque 2,7 millions de morts prématurées à travers le monde. C'est une raison suffisante pour envisager l'engagement de l'OMS en faveur des fruits et des légumes «au cœur d'une stratégie alimentaire globale». □

La population peut-elle mettre en œuvre les principes de la campagne «5 par jour»? Au départ, celle-ci avait placé la barre très haut: augmenter la consommation de fruits et de légumes de cinq pour cent par année. Etaient plus particulièrement visées les personnes qui n'en mangeaient pas ou très peu. Ursula Zybach, responsable de la campagne, en tire le bilan provisoire.

«La population connaît le message»

INTERVIEW: MARIANNE BOTTA DIENER, INGENIEURE DIPL. EN TECHNOLOGIE ALIMENTAIRE EPF



Ursula Zybach

Ursula Zybach est responsable du projet «cancer du colon» de la Ligue suisse contre le cancer. Ingénieure dipl. en technologie alimentaire EPF, elle a débuté sa carrière professionnelle comme collaboratrice scientifique à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Bâle et a travaillé ensuite comme responsable du service «promotion santé et prévention» de la caisse d'assurance maladie CONCORDIA. En 2002, Ursula Zybach a repris la direction de la campagne «5 par jour».

Informations sur les marchés par SMS ou sur Internet

Sur les marchés régionaux, les fruits et les légumes proposés sont particulièrement frais et sont généralement produits par des agriculteurs de la région. De nombreux stands offrent également le choix entre produits conventionnels et produits issus de la culture biologique. Afin de faciliter l'accès des Suisses aux marchés des fruits et légumes, la campagne «5 par jour» propose deux nouvelles prestations par SMS: «InfoMarché» et «MémoMarché». Ce service fournit par SMS des informations sur plus de 160 marchés dans les principales localités de Suisse (tarif normal de 20 centimes par SMS). Ces informations peuvent également être consultées sur Internet à l'adresse www.5parjour.ch.

Madame Zybach, pourquoi est-ce précisément la Ligue suisse contre le cancer qui est à l'origine de la campagne «5 par jour»? La relation entre la consommation de fruits et légumes et le cancer est pourtant fragile.

Ursula Zybach: La campagne «5 par jour» a été lancée il y a une dizaine d'années par la société américaine de recherches contre le cancer et par l'industrie fruitière américaine. A l'origine de cette initiative, on trouve des études montrant qu'une consommation accrue de fruits et de légumes réduisait les risques de cancer. Toutefois, cette conviction a quelque peu fléchi ces dernières années, de sorte que la campagne «5 par jour» s'est tournée vers une promotion générale de la santé et le bien-être.

Quelle utilité peut-on en attendre pour la santé?

Les fruits et les légumes contiennent des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments et des fibres alimentaires, mais peu d'énergie. Ils nous apportent des



Mangez plus de

substances essentielles et remplissent l'estomac sans provoquer une impression de lourdeur. Grâce à leur faible teneur en énergie, ils jouent un rôle extraordinairement important dans la lutte contre le surpoids.

Beaucoup ont de la peine à atteindre les cinq portions quotidiennes requises. Comment la campagne a-t-elle pu faire ses preuves dans la pratique?

La population connaît le message qui lui rappelle de manger cinq portions de fruits et légumes par jour. Lors d'un sondage réalisé par l'institut d'étude de marché Link, 37 pour cent des personnes interrogées ont déclaré avoir déjà entendu parler de la campagne. Deux études menées par les initiateurs de la campagne ont par ailleurs donné des résultats intéressants. Toutes deux ont montré qu'entre avoir connaissance de la campagne et la mettre en œuvre, il y a un grand



LIGUE SUISSE CONTRE LE CANCER



e légumes et de fruits!

fossé. Il n'en reste pas moins que selon le sondage le plus récent qui date de 2005, près de 40 pour cent de la population suisse consomme quatre ou cinq portions, voire davantage, de fruits et de légumes par jour. Un adulte sur six déclare en manger cinq portions ou plus. L'objectif de la campagne «5 par jour» est ainsi atteint. En revanche, une personne sur cinq n'en mange que deux ou moins par jour.

N'aurait-il pas été préférable, au lieu de «5 par jour», de recommander simplement de manger beaucoup de fruits et de légumes, évitant ainsi un risque de frustration?

Il y a quand même 40 pour cent de la population qui mange quotidiennement quatre ou cinq portions, résultat que je juge satisfaisant. Une recommandation du genre «Mangez davantage de fruits et de légumes» paraît séduisante au premier abord, mais elle est trop peu concrète pour

Enormes courges, radis et raiforts en péril: dans le film Le mystère du lapin-garou, l'inventeur Wallace, excentrique mais charmant, et son chien Gromit (photo) luttent pour la survie de légumes en péril. «5 par jour» est le partenaire officiel de ce film d'animation couronné aux Oscars.

pouvoir la traduire dans les faits. Pour beaucoup, il est satisfaisant d'éprouver chaque jour ou chaque semaine le sentiment d'avoir atteint un objectif.

Qu'en est-il de la campagne «5 par jour» en ce qui vous concerne? Y parvenez-vous au quotidien?

A vrai dire, je préfère les douceurs aux fruits et aux légumes – mais j'arrive quand même aux cinq portions quotidiennes pendant la semaine. En fin de semaine, ce sont plutôt deux à trois portions.

Je commence le matin soit par un muesli avec des fruits frais ou congelés, soit par un jus de fruits. A midi, je mange un sandwich ou, au restaurant du personnel, un plat de légumes de saison accompagné d'aliments énergétiques. Lorsque je prépare mon repas du soir, je grignote volontiers une ou deux carottes crues et, selon le bilan de la journée, je me fais une salade, des

légumes cuits ou une soupe aux légumes. Afin d'éviter une fringale pendant le trajet que j'effectue pour me rendre au travail et en revenir, j'emporte avec moi une pomme ou une banane que je mange en route.

Le but de la campagne a une fois été formulé ainsi: augmenter de cinq pour cent la consommation de fruits et de légumes. Cet objectif a-t-il été atteint?

L'objectif consistant à augmenter de cinq pour cent la consommation de fruits et de légumes à l'aide de la campagne «5 par jour» place la barre très haut. Selon l'annuaire statistique suisse, les Suisses ont consommé en 2001 76,2 kg de légumes et 77,7kg de fruits par personne. Une hausse de cinq pour cent signifierait une consommation de 27972 tonnes supplémentaires de fruits et de légumes. En 2004, cette consommation s'est établie à 72,5 kg de légumes et 73,4 kg de fruits, ce qui correspond à un recul de cinq pour cent. De ce point de vue, l'objectif n'a pas été atteint.

La campagne «5 par jour» ne fait pratiquement plus parler d'elle. Où va donc l'argent?

Non, la campagne n'a pas baissé les bras, au contraire. En 2004, elle a pour la première fois fait l'objet d'une promotion publicitaire. Des spots humoristiques sont apparus sur les panneaux électroniques. En 2005 et au début de 2006, des spots TV ont été diffusés dans le cadre d'un partenariat avec le film *Wallace et Gromit*. Entre mai 2006 et août 2007, une exposition «5 par jour» interactive est présentée dans les grands centres commerciaux Coop. Le budget publicitaire atteint à l'heure actuelle 100 000 francs par année. □



La famille Tourabaly s'est établie il y a dix ans à Thônex (GE) après de longues années d'errance. Ils y ont trouvé du travail dans les soins aux malades et aux personnes âgées grâce à leur naturel aimable. Fiers de leur culture culinaire diversifiée, ils n'en mangent pas moins avec plaisir tant la fondue que la raclette. Chez les Tourabaly, il y a toujours place pour des invités, selon la longue tradition d'hospitalité mauricienne.



Le groupe des îles Maurice se trouve au beau milieu de l'océan Indien, à deux mille kilomètres des côtes ouest africaines. Ces îles d'origine volcanique comptent 1,2 million d'habitants. Ceux-ci sont à 70% d'origine indienne et constituent, avec les Euro- et les Afromauriciens, plus quelques Chinois, une communauté pluri-culturelle tolérante. Sa cuisine en témoigne. L'Etat africain est indépendant depuis 1968. Avec la moitié de la surface du pays planté de cannes à sucre, c'est encore un monde très campagnard. Mais sur les côtes s'est aussi développé un tourisme international florissant.

Trois continents sur une seule table

La cuisine de l'île Maurice, dans l'océan Indien, face à l'Afrique, réunit d'une façon unique des pans de la cuisine africaine, asiatique et européenne. Beaucoup de poissons et de légumes relevés de caris indiens offrent des arômes et des saveurs dont on ne se lasse pas.

PAR HERMANN FAHRENKRUG (TEXTE ET PHOTOS)

A peine avais-je exprimé, lors de la réunion de l'Association des Mauriciens de Genève et environs, mon intérêt pour la cuisine de l'île Maurice que je recevais une invitation de la famille Tourabaly. On allait cuisiner et manger ensemble. La dégustation de ces plats mauriciens variés à base de légumes, de poissons et de

viande, plus diverses sauces et légumes confits, marqués d'influences européenne, asiatique et africaine méritait un approfondissement. Sur l'île Maurice comme chez Ben et Noorbano Tourabaly, on mange rarement seul. Manger est un acte sociable. C'est ainsi que, pour cette initiation à la cuisine de l'île, il y avait,

cette fois également, des parents, des connaissances, un non-insulaire marié à une Mauricienne et une bande de gosses joyeusement excités. Cuisiner ensemble, c'est beaucoup dire, car à notre arrivée, les femmes étaient déjà au travail.

Melting pot

Quand on ne connaît de l'île Maurice que le timbre éponyme bleu et l'erreur typographique anglaise qui le caractérise, il faut d'abord apprendre certaines choses. «A peu près tout le monde est passé par notre île, des Portugais aux Hollandais, aux Français et aux Anglais. Aux temps des colonies, ils cherchaient tous un relais sur la voie maritime qui les menait à l'Inde, explique Ben Tourabaly. Sur les plantations de cannes à sucre travaillaient des esclaves africains et, plus tard, des immigrés indiens. A un certain moment sont venus s'ajouter des commerçants chinois. Tu peux donc t'imaginer ce que ça représente de plats et de cultures alimentaires différents. Mais la cuisine mauricienne n'est pas un patchwork, plutôt une véritable rencontre fusionnelle», poursuit-il en anglais, car sur l'île Maurice on ne parle pas seulement créole, mais aussi français et anglais.

Sur la table s'alignent les preuves de cette cuisine interculturelle, les «gadjaks». Ce sont de petits amuse-gueules qui prennent la forme de «gâteaux piments» (boulettes frites de farine de pois) africains et relevés, de beignets d'aubergines d'apparence provençale et de samosas (aumônières de légumes frits) aux parfums indiens, qui sont tous plongés dans des sauces «chatini» (genre de chutneys à l'indienne) avant d'être mangés.

«La particularité des îles Maurice est la cohabitation paisible et tolérante de toutes ces populations et communautés religieuses, et cela jusque dans leur alimentation. Je n'ai jamais entendu la moindre remarque désobligeante sur les plats d'autres groupes de gens ou d'autres croyants», souligne Christian Rousse, un Français qui en connaît un bout puisqu'il a épousé Shamsad, une Mauricienne islamique. Lui-même cuisinier de profession, il n'en revient toujours pas, et cela malgré des années d'expérience, de la façon dont les Mauriciennes améliorent la soupe à la courge ou les ragoûts grâce à leur mélange d'épices indiens.

Caris doux et une pincée de fierté

Comme trois quarts des habitants de l'île sont d'origine indienne, les saveurs de ses cuisines sont évidemment dominées par celles du sous-continent, surtout ses caris. Ce qui s'est confirmé ce soir-là notamment à travers les plats principaux déposés sur la vaste table. Ma visite est le prétexte d'un repas de fête avec un «poisson capitaine rougaille» (cari de poisson avec un espadon en sauce tomate), un cari de poulet et un riz biryani (riz à l'agneau), fierté des Tourabaly. Avec ça, du chou relevé de paprika et d'épices indiennes, de la salade de concombre et toute une série d'«achards» (légumes au vinaigre) et autres sauces «chatini» (chutneys). Il ne manque, en vérité, qu'un plat de nouilles chinoises pour que cette table de fête mauricienne soit véritablement euro-afro-asiatique, c'est du moins l'avis de la joyeuse assemblée de convives qui se servent généreusement.



Rougaille de poisson

Une sauce tomate de base originaire de Provence avec des ajouts indiens. Convient au poisson, mais aussi à la viande et aux légumes.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 kg de poisson à chair ferme (cabillaud, loup, thon, espadon)
- 1 gousse d'ail, 1 morceau de gingembre (2 cm)
- 1 oignon haché
- Curcuma en poudre, 1 branche de thym, 1/2 cosse de piment, persil
- 500 g de purée de tomates
- Sel, poivre, coriandre

Préparation

Ecraser l'ail et le gingembre avec un peu de sel dans un mortier. Faire suer l'oignon haché dans un peu d'huile. Ajouter la pâte d'ail-gingembre, le curcuma, la branche de thym, la demi-cosse de piment débarrassée de ses graines, le persil haché et la purée de tomates, puis laisser cuire trente minutes. Remuer et verser de l'eau pour que la rougaille ne devienne pas trop épaisse. Assaisonner de sel et de poivre. Découper le poisson en morceaux ou en rouelles et le saisir rapidement dans l'huile. Les plonger ensuite dans la rougaille et laisser mijoter encore quinze minutes à faible température. Parsemer de coriandre fraîche et servir avec un riz basmati.

Je goûte soigneusement un peu tout avec l'aliment de base qu'est le riz: le cari de poulet imprégné des arômes des feuilles de curry («caripoulé»), le poisson nageant dans une sauce à la tomate, au gingembre et à l'ail et, surtout, le riz biryani marqué par la cannelle, la cardamome et le camoun. «Si ça te plaît, tu reviendras une prochaine fois et tu pourras peut-être mettre la main à la pâte», me promettent mes hôtes pas peu fiers. Ils peuvent y compter. □

Lait et produits laitiers

Quotidiennement en suffisance

Consommer chaque jour trois portions de lait ou de produits laitiers. Préférer les produits allégés en matières grasses (surtout pour le lait, le yogourt et le fromage frais). Une portion correspond à 2 dl de lait ou à 150–180 g de yogourt ou à 200 g de séré ou à 30 g de fromage à pâte dure ou à 60 g de fromage à pâte molle.

Propriétés

Le lait et les produits laitiers sont riches en protéines et en calcium. De surcroît, ce sont de bons pourvoyeurs de différentes vitamines B comme la riboflavine (B₂) ou la cobalamine (B₁₂).

Les produits laitiers, qu'ils soient entiers ou écrémés, sont riches en éléments nutritifs. La réduction de leur teneur en graisse les rend moins énergétiques, les prive d'une partie des vitamines solubles dans la graisse et, si l'écrémage est important, diminue leur saveur.

Le principal glucide du lait et des produits laitiers est le lactose. Les personnes intolérantes au lactose ne doivent, cependant, pas renoncer totalement au lait et aux produits laitiers. Par nature, les fromages à pâte dure et mi-dure ne contiennent pratiquement plus de lactose. Et l'on trouve dans le commerce du lait et des yogourts sans lactose.

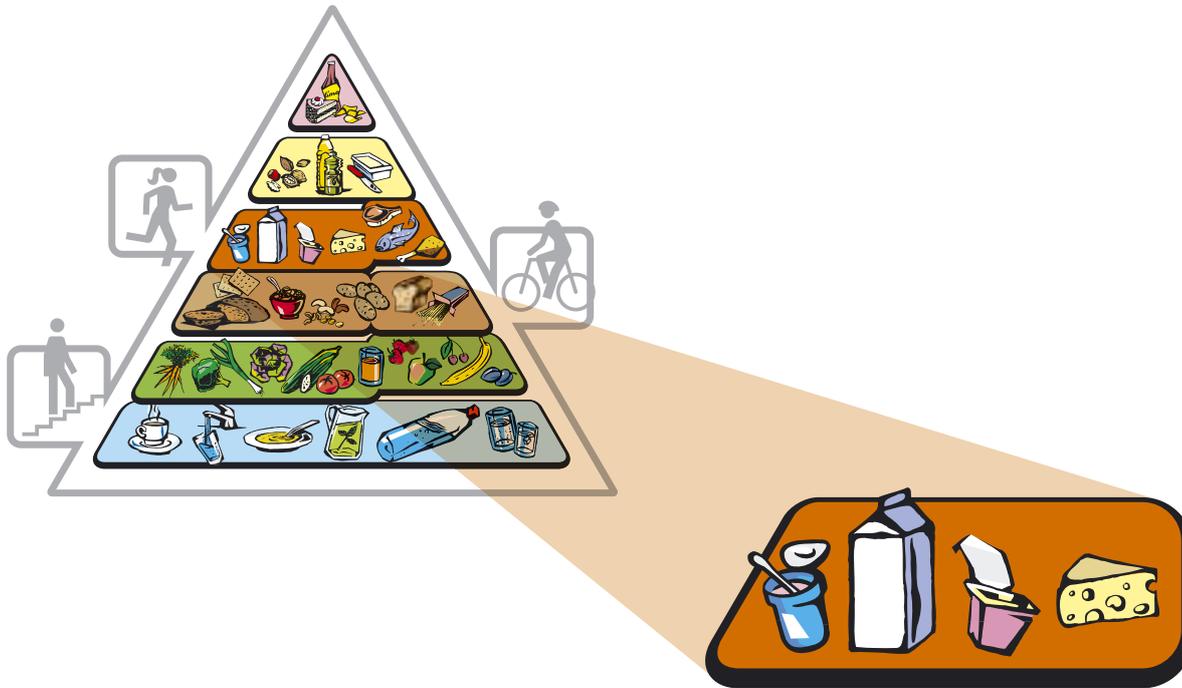
Statistique

Consommation de lait et de produits laitiers en Suisse (par personne, en kg par année et en g par jour)

Lait	83,9 kg/année = 230 g/jour
Yogourt	16,5 kg/année = 45 g/jour
Fromage à pâte dure et mi-dure	11,1 kg/année = 30 g/jour
Fromage frais	6 kg/année = 16 g/jour
Fromage à pâte molle	1,9 kg/année = 5 g/jour
Fromage fondu	1,2 kg/année = 3 g/jour
Fondue prête à l'emploi	0,5 kg/année = 1,5 g/jour*

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

* correspond à trois fondues prêtes à l'emploi par personne et par année



A savoir

Teneur comparative en nutriments de différents produits laitiers (indications par portion)

	Energie (kcal)	Graisse (g)	Protéines (g)	Lactose (g)	Calcium (mg)
2 dl de lait entier	136	8,0	6,6	9,4	244
2 dl de lait drink	114	5,6	6,4	9,4	246
2 dl de lait maigre	66	0,2	6,8	9,4	252
180 g de yogourt nature (partiellement écrémé)	94	2,7	7,7	9,5	288
180 g de yogourt fraises	178	4,7	6,3	9,5*	203
200 g de séré maigre	124	0,4	21,6	7,0	226
200 g de séré mi-gras	208	11,2	19,0	6,4	212
200 g de séré à la crème	366	31,2	14,0	5,6	186
200 g de cottage cheese	202	9,0	25,4	4,4	138
200 g de blanc battu	106	0,2	17,2	7,6	234
30 g de fromage à pâte dure	120	9,6	8,1	0	270
60 g de fromage à pâte molle	180	14,1	13,1	0	251

SOURCE: TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE SUISSE, SSN, 2006

* plus environ 18 g de sucre ajouté



Marion Wäfler,
diététicienne
diplômée ES,
Service d'informa-
tion NUTRINFO

Vin de cuisine

Combien de calories reste-t-il quand on réduit 2 dl de vin dans une sauce?

Les calories contenues dans le vin proviennent de l'alcool et, pour les vins doux, du sucre résiduel. Au cours de la cuisson, une partie de l'alcool disparaît par évaporation, mais le sucre résiduel reste.

Au bout d'une demi-heure de cuisson à découvert, en remuant, il ne reste que 35% de l'alcool de départ. Après deux heures de cuisson l'alcool s'est évaporé à 90%.

2 dl d'un vin rouge ou blanc à 11% volume d'alcool n'ajouteront à la sauce, selon le temps de cuisson, que 2 à 6 g d'alcool. Ce qui représente 14 à 42 kilocalories. 2 dl d'un vin doux (Porto, Madère...) apporteront, selon le temps de cuisson, 10 à 36 kcal provenant de l'alcool et 96 kcal provenant du sucre. Pour un total de 106 à 132 kcal, à ajouter aux calories des autres ingrédients de la sauce.

Comme l'alcool ne s'évapore pas totalement, il est conseillé d'éviter la cuisine au vin pour les enfants et les personnes dépendantes à l'alcool.

Cornatur

Je suis à la recherche d'une nourriture appro- priée, pouvant remplacer la viande. A cette occa- sion, je suis tombé sur le «Cornatur».

Cornatur est la ligne de produits végétariens de Migros. Elle comprend 32 produits différents à base de blé et soja, de tofu, de légumineuses ou de quorn. Ces produits existent sous forme d'escalopes, de bâtonnets, de steaks hachés, etc. Dans la gamme des «légumineuses», le seul produit

contenant réellement des légumineuses est le «Falafel» (contenant des poids chiches), les autres ne contiennent que des légumes, et sont donc nettement moins riches en protéines. Ceux aux légumes ne remplacent donc pas vraiment la viande au niveau des protéines. Les autres (blé et soja, tofu et quorn) contiennent, pour certains, la même quantité de protéines qu'une portion de viande, pour d'autres un peu moins.

Le quorn est une protéine produite par une moisissure. Pour l'obtention du quorn, la culture de moisissures est introduite dans une cuve à fermentation, avec une solution de sucre de raisin et quelques substances minérales. Sous une température de 28 °C, les champignons produisent alors une protéine, qui est extraite et additionnée de substances aromatiques et de poudre de blanc d'œuf.

Le quorn contient tous les acides aminés essentiels, sa digestibilité est proche de celle des légumineuses. Contrairement à la viande, le quorn ne contient que très peu de fer. Par contre, il contient une quantité considérable de fibres alimentaires, ce qui n'est pas le cas de la viande. En ce qui concerne la teneur en graisses des produits Cornatur, elle varie entre 2,5 g et 19 g de lipides pour 100 g! La différence en teneur de lipides est due aux différentes modalités de préparation. Les produits «nature» sont généralement pauvres en graisses et les produits panés sont plutôt riches en graisses.

Il s'agit, pour toute cette ligne de produits, de denrées alimentaires intensivement traitées; elles n'ont donc rien à voir avec la «nature», comme le nom le laisse supposer. Je vous recommande de lire une fois la liste d'ingrédients de ces produits. Malgré tout, les produits Cornatur peuvent, de temps

à autre, être consommés en remplacement de la viande.

Glucides

J'aimerais maigrir. Dois-je renoncer aux glucides?

Non. Les glucides sont d'importants pourvoyeurs d'énergie. Les aliments farineux, comme les céréales, les légumineuses et les pommes de terre tiennent une place importante dans l'alimentation et devraient être consommés à chaque repas principal. Les produits complets devraient jouir d'une préférence parce qu'ils rassasient spécialement bien et contiennent des vitamines, des sels minéraux, des substances végétales secondaires et des fibres alimentaires.

Les fruits sont également des fournisseurs de glucides à consommer quotidiennement.

Le sucre de ménage fait aussi partie des glucides. Mais au contraire des aliments précités, il fournit des calories vides, c'est-à-dire sans vitamine, ni sel minéral, ni fibre alimentaire. Et il ne rassasie pas longtemps.

Pour maigrir, il est conseillé de diminuer la consommation de graisses mais aussi de sucre pur. Il faudrait également adapter à son activité physique la taille des portions d'aliments farineux.

NUTRINFO

Service d'information nutritionnelle

Lundi-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



Aller à l'école sans boire nuit à la concentration

Beaucoup d'enfants ne boivent pas assez et rencontrent de ce fait des problèmes de concentration à l'école. Une étude réalisée par l'Université de Paderborn montre qu'un quart des enfants scolarisés présentent un bilan hydrique déficitaire. Un apport insuffisant de liquide entraîne une baisse des performances intellectuelles et physiques.

PAR ANDREAS
BAUMGARTNER, SSN

Ni rien boire de toute la matinée ou presque n'a rien d'exceptionnel pour près d'un quart des élèves. Tel est le résultat d'une étude réalisée par le nutritionniste Helmut Heseke de l'Université de Paderborn (Allemagne) et qui porte sur la consommation de boissons avant et pendant les heures d'école. Le millier de sujets interrogés sont des élèves des écoles générales et professionnelles.

Plus d'une personne interrogée sur huit dans la tranche d'âge 8-22 ans oublie fréquemment, le matin avant de partir à l'école, de faire le plein de liquide. Pendant les pauses scolaires, la situation n'est pas meilleure: près de 24 pour cent des élèves ne prennent jamais ou rarement une boisson. Les conséquences d'un tel comportement ont de quoi préoccuper, observe Helmut Heseke, le responsable de l'étude, car il a été démontré qu'une absorption insuffisante de liquide entraîne une baisse des performances in-

tellectuelles et physiques et pourrait avoir des conséquences négatives notamment sur la concentration et l'attention des élèves pendant les cours.

La baisse de la concentration chez les personnes qui ne boivent pas suffisamment s'explique de la façon suivante: le sang circule plus lentement; de ce fait, les muscles et le cerveau sont moins bien approvisionnés en oxygène et en nutriments. Les nutritionnistes recommandent aux enfants âgés de 7 à 10 ans de boire au moins 0,8 à 1 litre par jour; pour les adolescents âgés de 15 à 19 ans, la quantité est de 1,5 litre. Le meilleur moyen d'étancher sa soif est de boire de l'eau.

L'idée reçue selon laquelle il n'est pas bon de trop boire, depuis longtemps battue en brèche par les scientifiques, est hélas encore largement répandue, jusque dans certains manuels scolaires, précise le professeur Heseke dans un commentaire sur son étude.

SOURCE: HELMUT HESEKER, UNIVERSITE DE PADERBORN, «VIELE SCHÜLER DRÜCKEN DURSTIG DIE SCHULBANK». SONDAGE REALISE POUR LE COMPTE DU FORUM TRINKWASSER (WWW.FORUM-TRINKWASSER.DE/PRESSE/DOWNLOAD/PMSTUDIE3.PDF)

Cela peut aller jusqu'à des troubles de la vue

«De plus en plus d'élèves consultent pour des troubles de la vue mal définis», rapporte le docteur Peter Cordes, ophtalmologue à Göttingen, en Allemagne. Pourtant, les examens ophtalmologiques ne donnent généralement rien, précise le docteur Cordes: «Ces enfants n'ont pas besoin de lunettes, et pourtant ils ne voient pas bien.»

Lorsqu'on les questionne sur leurs habitudes alimentaires, la cause de leur vision déficiente se précise: la plupart ne boivent pas le matin. «Je rencontre très souvent ce genre de cas dans mon cabinet», déclare le docteur Cordes dans un entretien avec la *Ärzte Zeitung*. Selon les constatations du praticien, dès que les enfants concernés se mettent à boire suffisamment chaque jour, les troubles disparaissent.

Le fait que de nombreux enfants ne boivent pas assez est généralement dû au comportement des parents, selon le docteur Cordes. Ceux-ci ont souvent oublié les principes élémentaires d'une bonne alimentation. Souvent, les familles ne prennent pas le petit-déjeuner en commun et de nombreux enfants sont livrés à eux-mêmes.

La fondation Bürgerstiftung de Göttingen, fondée par le docteur Cordes et soutenue activement par de nombreux médecins, aimerait renverser cette tendance. Il y a deux ans, elle a équipé quatre écoles et centres scolaires avec des distributeurs automatiques d'eau. 60 pour cent des élèves ont déjà fait usage de cette possibilité déclare le docteur Cordes. Par ailleurs, les pédiatres de Göttingen ont pris l'initiative de visiter les crèches et les jardins d'enfants et expliquent aux parents comment veiller à la bonne alimentation de leurs enfants.

SOURCE: ÄRZTE ZEITUNG, 15.9. 2006

Retour aux racines

En garniture d'un bœuf braisé, en salade, crue à l'heure du goûter ou finement râpée pour en faire un gâteau, la carotte est le deuxième légume favori des Suisses, juste derrière la tomate. Celle que les botanistes ont baptisée *daucus carota* et que les spécialistes appellent un légume racine pousse à 90% dans la bonne terre helvétique, alors même qu'elle est disponible toute l'année. Saine, elle l'est, c'est sûr, grâce au carotène qui est sensée renforcer les défenses immunitaires et la vue et donner un teint hâlé. A côté de la carotte basique orange, il y en a toute une ribambelle d'autres, dont d'anciennes variétés presque tombées dans l'oubli et de nouvelles aux formes et aux couleurs différentes.

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

La carotte standard, cylindrique et très orangée, est une «découverte» relativement récente. Nous la devons à l'opiniâtreté de cultivateurs hollandais qui, aux XVII^e et XVIII^e siècles, ont fait pousser des carottes oranges que l'on tient pour les ancêtres des variétés actuelles. La carotte la plus répandue et la plus vendue de Suisse, et de loin, à savoir la «nantaise», est un «modèle» français qui date du XIX^e siècle. Mais l'histoire de la carotte remonte, évidemment, plus loin dans le temps: les racines comestibles ont été les premiers aliments à disposition de l'homme. Certaines variétés sauvages de carottes sont largement répandues en Asie et en Europe depuis des millénaires. Dans les colonies lacustres qui existaient en Suisse voici trois mille ans, on a trouvé des restes de potée avec des germes de ce légume racine. Les auteurs grecs attestent la forme sauvage de la carotte vers 500 avant notre ère, mais ni les Grecs ni les Romains n'étaient des accros de la carotte. Et on les comprend: à

cette époque-là, les carottes étaient ligneuses, coriaces et amères. A juste titre, on leur a donc trouvé un emploi comme remède et non comme aliment. Dans quelques textes de Pline (1^{er} siècle avant notre ère), il les recommande, par exemple, pour soigner les maux de ventre et de reins. L'origine exacte de la variété cultivée reste obscure. Elle pourrait résulter du croisement de deux variétés sauvages ou de mutations. Des croisements spontanés de carottes sauvages, également très répandues en Suisse, et la sélection opérée par l'homme ont donné naissance à nombre de variétés locales, surtout dès le Moyen-Age. Les formes de culture actuelles auxquelles appartiennent des rouges, des jaunes et des blanches ont été repérées pour la première fois aux X^e et XI^e siècles en Iran et en Syrie. Elles ont ensuite traversé le détroit de Gibraltar au XII^e siècle avec les Arabes et, de là, se sont répandues tout autour de la Méditerranée. L'historien Alain Decaux croit, au contraire, que les carottes étaient déjà cul-

tivées en Gaule avant le début de l'ère chrétienne.

Des ancêtres sauvages toujours présents

Les ancêtres sauvages de la carotte font régulièrement leur apparition dans les jardins, aujourd'hui encore. «Une carotte qui a mal poussé, de couleur claire, presque blanche, indique que les spécificités sauvages survivent encore au sein du patrimoine génétique des carottes actuelles», assure le botaniste suisse Richard Bolli. Les nouvelles cultures comme la BetaSweet violette (lire page 18) en témoignent: les carottes violettes ou pourpres étaient très courantes au XVI^e siècle. Pareil pour les blanches et les jaunes.

En Europe centrale, dès le Moyen-Age, les carottes ont été cultivées à grande échelle. Mais les variétés sauvages n'ont pas été éliminées pour autant. On rapporte qu'en Angleterre, au XII^e siècle, on a préféré des semences de carottes sauvages dont le goût n'avait rien à envier à ce-

Echantillon de carottes disponibles sur le marché suisse (Lucerne, automne 2004). En partant de la carotte violette BetaSweet en bas à gauche, dans le sens des aiguilles d'une montre: 2. la pfälzer; 3. carotte rouge, une ancienne variété campagnarde; 4. la küttiger blanche, courte et conique, à l'inventaire de Pro Specie Rara; 5. la nantaise ordinaire, très répandue; 6. la jaune longue du Doubs, elle aussi dans la banque de données de Pro Specie Rara.





RICHARD BOLLIG

lui des carottes cultivées. De toute façon, du point de vue botanique, les deux groupes sont semblables: ils appartiennent à la famille des ombellifères tout comme le fenouil, le panais, le céleri, le persil, l'aneth, la coriandre et la livèche. Aujourd'hui, il existe plus de cent variétés de forme et de couleurs différentes de cette plante biennale que l'on cultive cependant à un rythme annuel.

Le pays de la carotte

L'une de ces variétés est la küttiger. Comme son nom l'indique, on la cultive essentiellement à Küttigen, dans le canton d'Argovie. Ledit canton porte le surnom de «Rüebliand (le pays de la carotte)». On en déduira, donc, qu'il possède la plus grande culture de carottes du pays. A cela, il faut ajouter la traditionnelle foire aux carottes d'Aarau, le premier mercredi de novembre. Or c'est tout faux: le canton d'Argovie porte injustement son surnom, car avec ses 62 hectares de culture, il ne se place qu'en neuvième position, loin derrière les cantons

de Berne (245 ha), Fribourg, Vaud, Valais, St-Gall et Thurgovie. On ne sait pas trop comment les Argoviens ont hérité de ce sobriquet. La théorie, ou plutôt la légende, veut qu'un pasteur bâlois qui faisait son service militaire à Brugg ramenait régulièrement des carottes de Bözberg à sa parenté des bords du Rhin.

S'il y a une région de Suisse qui mérite le titre de «pays de la carotte», c'est le vaste plateau marécageux qui s'étend entre les lacs de Biemme, de Neuchâtel et de Morat, sur les cantons de Berne et de Fribourg. C'est le royaume du légume, et aussi de la carotte par définition. Depuis quelques années, à Anet, le village principal de la région, une magnifique carotte métallique de quatre mètres de hauteur rappelle, d'ailleurs, l'importance qu'y tient ce légume racine.

Mais pas seulement dans le Seeland: la culture de la carotte est essentielle pour toute la branche maraîchère. En quantité produite, c'est nettement le légume n° 1 de Suisse, loin devant la to-

mate et la salade pommée. Ces vingt-cinq dernières années, sa surface cultivée a doublé pour atteindre mille quatre cents hectares. Sa production annuelle de 57 000 tonnes suffit à répondre à 90% des besoins du marché. Selon les chiffres du Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse, on mange, dans notre pays, en moyenne 9,2 kilos de carottes par année, soit un peu moins que de tomates (10,2 kg). Ça peut paraître beaucoup, mais finalement 9,2 kilos correspondent à 75 carottes par année et par tête d'habitant, soit un peu plus d'une par semaine.

De la douceur à l'amertume

Une étude de marché menée à la demande du Forum des consommateurs révèle ce que les gens apprécient dans les carottes: en premier lieu vient la saveur douce. La douceur est le critère numéro un de 55% des mangeurs de carottes. Elle doit aussi être croquante (21%), aromatique et fraîche (13% chaque fois). En raison de leur saveur légèrement douceâtre, elles occupent une position de choix dans l'alimentation des bébés. C'est vrai que les carottes contiennent en moyenne

Pro Specie Rara

La Fondation suisse pour la diversité patrimoniale et génétique liée aux végétaux et aux animaux a vu le jour en 1982 pour préserver les races animales et les variétés culturelles menacées d'extinction. La vache grise rhétique, le porc laineux, le mouton miroir, la chèvre bottée, la poule barbue d'Appenzell, le canard de Poméranie et toutes sortes d'autres espèces ont ainsi connu une nouvelle chance de survie.

La carotte jaune de Palatinat, la küttiger et la jaune longue du Doubs figurent ainsi dans la banque de données de Pro Specie Rara. En 1999, l'organisation a conclu un accord de partenariat avec Coop. Depuis lors, le grand distributeur propose différentes spécialités de la fondation. Entre autres, la küttiger et la jaune longue du Doubs. On peut obtenir d'autres informations en allant sur son site www.prospecierara.ch.

5% de sucre. Les premiers aliments succédant au lait maternel sont souvent des carottes. La teneur en sucre varie, d'un côté, selon la variété, mais, de l'autre, au sein d'une même variété, et même passablement, indépendamment de la nature du sol, de la fumure et de l'approvisionnement en eau. La boléro, particulièrement appréciée des consommateurs, contient beaucoup de sucre (lire encadré ci-dessous).

Cette saveur douce, suivant les circonstances, peut être méchamment malmenée. Les carottes, surtout quand elles subissent un stress, peuvent développer de

l'amertume. Les sols mouillés et lourds, l'attaque de champignons ou un entreposage erroné favorisent l'apparition de cette substance amère qu'est l'isocumarin. Les carottes sont spécialement sensibles à l'éthylène. Ce gaz est dégagé par beaucoup de fruits au cours de leur mûrissement. Il stimule alors aussi celui d'autres fruits. Pour les carottes, il en va autrement: si l'air d'un entrepôt contient de l'éthylène, elles deviennent amères. «Les carottes doivent impérativement être stockées loin des pommes», affirme Ernst Höhn, de la station de recherche Agroscope Changins-

Wädenswil; il a étudié en détail la teneur en sucre et les amertumes des carottes. Cinq jours à 4° C à côté de pommes suffisent à leur conférer une amertume durable.»

Quel rapport entre les flamants et les carottes?

Les flamants se délectent surtout de petites écrevisses d'eau douce qui contiennent du carotène. Ce colorant est assimilé par les flamants et séjourne dans leur corps. Plus précisément dans leurs plumes. Dans les parcs animaliers et les zoos, où l'on dispose plutôt rarement d'écrevisses semblables, les plumes des fla-

Luxuriance de couleurs et de formes

Il y a plus de cent variétés de carottes. Elles ne se différencient pas seulement par leurs couleurs et par leurs formes, mais aussi par les nutriments qu'elles contiennent.

Boléro



Variante de la nantaise, la plus répandue en Suisse, et de loin. Elle fournit de bonnes récoltes et n'est guère sujette aux maladies. La boléro a une forme cylindrique avec les extrémités tronquées, possède une couleur orange intense et une surface légèrement cannelée. Saveur puissante («typiquement carotte»), teneur en sucre et en carotène élevée. Sort généralement très bien dans les tests.

A consommer fraîche (présentée en vrac et en sachets fermés d'un kilo), mais se garde bien.

Utilisation: crue ou cuite, comme légume, en salade, en jus

BetaSweet



Cette carotte a été développée dans une université texane selon des méthodes de culture traditionnelles. C'est un croisement entre une vieille variété violette et la fameuse variété orange.

La BetaSweet est violet foncé à l'extérieur et orange à l'intérieur. Son goût est douceâtre. Elle contient spécialement beaucoup de bêta-carotène. Sa couleur sombre particulière est due au colorant végétal violet anthocyane que l'on trouve aussi dans les groseilles rouges, les mûres, les raisins rouges et les aubergines.

Utilisation: on la mange crue ou cuite.

Jaune longue du Doubs



Originaires de France, elle était encore répandue au début du XX^e siècle avant de devenir démodée. Elle tient son nom du fleuve qui coule le long du Jura. En 1998, Pro Specie Rara a reçu cette variété de la banque génétique de la Station de recherches Agroscope Changins-Wädenswil. La jaune longue du Doubs a un goût puissant avec peu de douceur et une infime teneur en bêta-carotène. Elle a la forme d'une longue racine cylindrique jaune. On la cultive en grande partie en Suisse romande, en Argovie et en Suisse orientale.

Utilisation: cuite comme légume, en soupe ou crue

Küttiger



Cette variante est originaire de Küttigen, en Argovie, où les paysannes la cultivent depuis des temps immémoriaux. Depuis 1978, l'Association des paysannes de Küttigen s'occupe de la multiplication et de la commercialisation de ses carottes à la foire aux carottes d'Aarau. Cette variété blanche et conique développe un intense et âpre goût de carotte. Légèrement douceâtre. Faible teneur en bêta-carotène.

La küttiger est cultivée dans la région d'Aarau, le canton de Soleure, sur le Plateau et en Suisse romande.

Utilisation: à cuire ou à mariner; on ne devrait pas la manger crue.



La nuit tous les lièvres sont gris

Les carottes sont bonnes pour la vue, dit le dicton.

«Avez-vous déjà vu un lièvre avec des lunettes?», poursuit le plaisantin en posant cette question plus trop sérieuse. Oui, les lièvres adorent les carottes, comme d'autres animaux, d'ailleurs, et oui encore, le carotène, qui donne son nom à la carotte, peut être transformé en vitamine A qui a quelque chose à voir avec la vue.

La vitamine A porte aussi le nom de rétinol, indiquant ainsi sa relation à l'œil. Dans la rétine se trouvent des cellules chargées de faire la différence entre le sombre et le clair. La substance de notre cerveau capable de restituer une image noir/blanc, même à partir d'un infime trait de lumière, s'appelle la rhodopsine. Elle est constituée d'une albumine et – le voici! – de rétinol, alias la vitamine A. C'est pourquoi, quand le jour baisse, la vue est affectée en cas de carence en vitamine A. Mais sous nos latitudes c'est assez rare, contrairement à ce qui se passe dans les pays sous-développés. Cette vitamine, en revanche, n'exerce aucune influence sur les troubles usuels de la vue que nous connaissons chez nous comme la myopie ou la presbytie. La nuit tous les lièvres sont gris, avec ou sans lunettes.



Et le bronzage?

Les carottes bonnes pour la peau et contre les coups de soleil? A voir.

Si l'on boit beaucoup de jus de carottes, la peau se colore du dedans au dehors. Malheureusement pas comme un bronzage, mais plutôt dans les jaunes. Cet effet de couleur est charmant à observer chez les bébés qui ont bien mangé leur bouillie de carottes.

Néanmoins, les accros de la bronzette ne devraient pas se retenir d'en manger beaucoup. Des études montrent, en fait, que les caroténoïdes offrent une certaine protection contre les rayons UV. En en mangeant 24 mg par jour pendant douze semaines, on a obtenu cette protection qui correspond à un facteur 2 à 3 de crème solaire. Mais attention: même si on mange des tonnes de carottes, on ne doit pas renoncer à l'usage de lotion protectrice.

mants gardent malgré tout leur belle teinte rose. Car on ajoute à leur pitance, vous l'avez deviné, du jus de carottes qui contient beaucoup de carotène.

Parmi les légumes, les carottes sont ceux qui contiennent le plus de carotène. Elle se présente sous deux formes: l'alpha et le bêta. Certaines variétés de carottes, comme la nutri-red, sont également riches en lycopène, le colorant rouge de la tomate.

De la même manière qu'il y a des variétés douces et moins douces, le taux de carotène varie, lui aussi, d'une sorte à l'autre. Celles qui ont une couleur rouge ou orange soutenue contiennent les plus fortes doses de carotène, surtout le bêta. C'est le cas de la nutri-red, de la BetaSweet et de différentes nantaises. Selon des analyses faites par la Station de recherches Agroscope Changins-Wädenswil, la teneur en bêta-carotène des carottes du genre nantaise est de 6,5 à 9,4 mg/100 g, celle des pflzer, une variété jaune clair que l'on trouve aussi parfois dans les supermarchés, de 0,7 mg/100 g, et celle des küttiger blanches d'à peine 0,1 mg/100 g, donc pratiquement nulle.

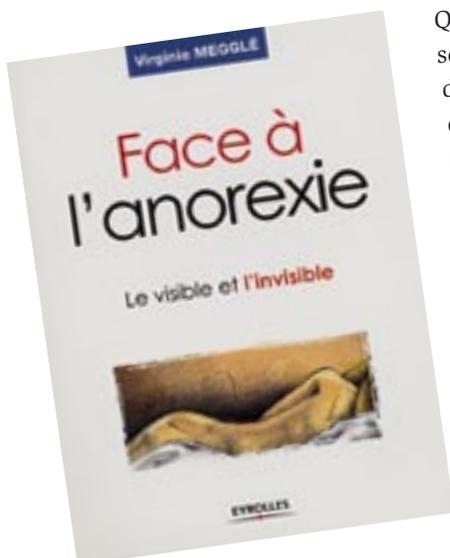
Protection contre les substances attaquant les cellules

Le bêta-carotène est aussi considéré comme une provitamine A parce qu'il se transforme en vitamine A dans l'intestin humain. Cette vitamine est incontournable pour avoir une bonne vue et pour protéger la peau. Elle est également importante pour la reproduction, la croissance et le système immunitaire. La vitamine A et le bêta-carotène sont solubles dans la graisse. Ils ne peuvent arriver dans le sang que s'ils trouvent un peu de graisse

dans l'intestin. Ce qui ne pose généralement pas de problème avec notre alimentation plutôt riche en graisse.

Le bêta-carotène peut «intercepter» les éléments qui endommagent les cellules et, ainsi, les rendre inoffensifs. Ces combinaisons d'oxygène connues sous le nom de radicaux libres naissent du stress, de la manie de fumer, de la consommation excessive d'alcool, du rayonnement trop intense du soleil et de conditions environnementales nocives. Quand il y a disproportion entre les «capteurs de radicaux» disponibles dans le corps et ces combinaisons d'oxygène agressives, les cellules saines sont attaquées et endommagées. De nombreuses études démontrent que les personnes qui emmagasinent beaucoup de carotène à travers leur alimentation et, donc, présentent une forte concentration de carotène dans le sang, développent plus rarement un cancer. En Finlande et aux Etats-Unis, au cours de certaines études avec intervention des chercheurs, ceux-ci ont distribué pendant des années 20 mg par jour, ou même davantage, de carotène à leurs cobayes, parfois avec d'autres suppléments. Cette quantité correspond à celle que l'on prend normalement grâce à son alimentation, mais multipliée par dix. Pour les fumeurs, on n'a pas pu confirmer l'effet protecteur du carotène, au contraire, même: au bout de six ans, on a dû interrompre prématurément l'étude CARET menée sur 18000 fumeurs, car au sein de ce groupe la fréquence de cancers des poumons et de maladies cardiovasculaires avait augmenté. C'est pourquoi on déconseille de donner des suppléments de bêta-carotène aux fumeuses et aux fumeurs. Mais pas de manger joyeusement des carottes! □

PAR NICOLE MEGROZ TARABORI,
DIETETICIENNE DIPL./PRO INFO



Face à l'anorexie
Le visible et l'invisible

Virginie Megglé.
Éditions Eyrolles,
Paris, 2006,
261 pages,
CHF 39.50

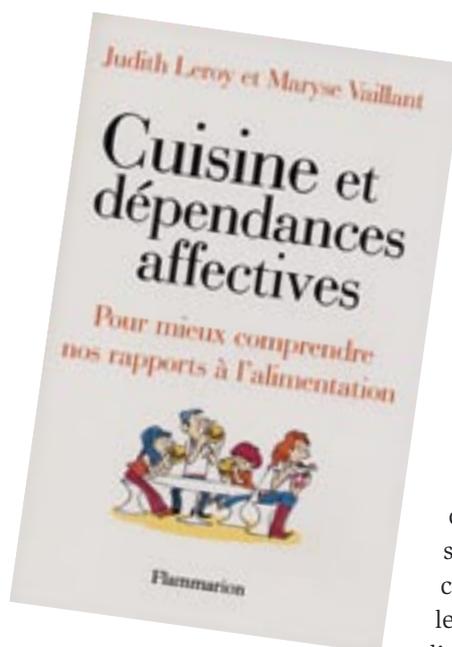
Quel est ce mal qui pousse à se détruire? Comment ne pas désespérer? L'anorexie inquiète et déstabilise un entourage trop souvent réduit à l'impuissance. L'auteur, psychanalyste, a elle-même souffert d'anorexie. Au travers de nombreux témoignages – porteurs d'espoir – et d'approches théoriques, elle invite à dépasser peurs et préjugés pour entendre ce qu'est vraiment l'anorexie.

Avec pudeur et délicatesse, ce livre éclaire

les souffrances qu'implique l'anorexie pour celle ou celui qui la vit au quotidien, mais aussi pour l'entourage qui la subit.

Dans l'analyse des paroles mêmes des anorexiques et de leurs proches, l'auteur met en lumière certains facteurs individuels, familiaux, généalogiques à l'origine de ce mal de vivre. «Plutôt qu'une volonté égoïste de se détruire, ne peut-on aborder l'anorexie comme un programme de survie, une façon d'exister en attendant de trouver la vraie vie?» La compréhension et le non-jugement des personnes atteintes de ce trouble grave est nécessaire. Il n'y a pas une anorexie, ni une seule cause qui, une fois découverte, assurerait la guérison, mais bien divers degrés d'anorexie et autant de façons de l'appréhender que de personnes peinant à manger. C'est bien de l'être humain dans sa singularité qu'il est ici question.

Dans la partie «Solutions et guérison?», une approche critique de certaines formes d'hospitalisation forcée est proposée. On y trouve aussi quelques pistes sur la façon d'aider. Garder à l'esprit qu'à tout âge, apprendre à se nourrir, c'est aussi réapprendre à vivre. Prendre le temps de ce réapprentissage!



Cuisine et dépendances affectives

Pour mieux comprendre nos rapports à l'alimentation

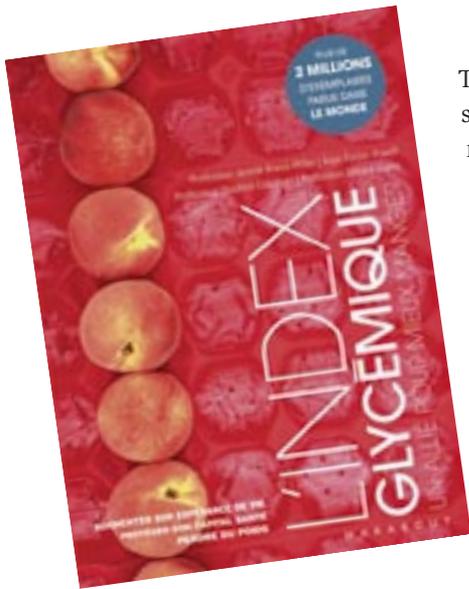
Judith Leroy et
Maryse Vaillant.
Éditions Flammarion,
Paris, 2006,
146 pages,
CHF 32.70

«Finis ton assiette», «Ne parle pas la bouche pleine», «Ne sors pas de table sans demander la permission»... Ces injonctions rappellent des souvenirs à beaucoup! Les deux auteurs, dont l'une est psychologue clinicienne, nous proposent un itinéraire éducatif pour comprendre les grands principes de l'alimentation et ses enjeux, de la grossesse à l'adolescence.

L'acte alimentaire, le plus naturel, élémentaire, essentiel à la survie, s'avère des plus complexes. Il tient une place particulière dans l'éducation familiale. On ne mange pas n'importe quoi, ni n'importe où, ni n'importe comment! «A table!»: plus qu'un appel à venir manger le contenu de son assiette, c'est une leçon de vie. Les multiples facettes de cette invitation sont abordées dans cet ouvrage, afin de mieux saisir les enjeux éducatifs de l'alimentation.

Trois familles sont mises en scène dans des situations courantes, commentées et approfondies ensuite par un éclairage psychologique. Pour bien comprendre ce qui se joue sous les apparences. A chaque chapitre ses conseils pratiques. Différentes périodes – grossesse, bas âge, enfance, adolescence – sont abordées d'une manière permettant de mieux se mettre à la place de chacun. Un exemple: «Pourquoi faire le marché, éplucher les légumes et vider la poubelle, alors qu'il est si facile d'avalier en vitesse une barre de céréales et de manger des bonbons lorsque la faim se fait sentir? Comme la diététique vise le long terme et que le temps des enfants se vit au jour le jour, ils peinent à comprendre les raisons qui nous font refuser leurs simplifications.»

Trois mots résonnent tout au long de l'ouvrage: amour, cuisine et tolérance!



L'index glycémique des aliments

Un allié pour mieux manger

Prof. Jennie Brand-Miller / Kaye Foster-Powell / Prof. Stephen Colagiuri / Prof. Gérard Slama.
Editions Marabout, Ed. française, 2006, 351 pages, CHF 31.20

Trois professeurs spécialisés en diabétologie et/ou nutrition humaine, une diététicienne, ainsi qu'une cuisinière enseignante formée en agro-alimentaire, se sont réunis pour cet ouvrage. Ce best-seller international (publié en 2002 et enfin traduit en français) offre une source exhaustive d'informations sur l'index glycémique (IG) des aliments. Il se veut accessible à tous, au

grand public comme aux professionnels; ces derniers vont probablement davantage s'y retrouver.

L'ouvrage a comme objectif d'aider le lecteur à préserver son capital santé tout en goûtant aux plaisirs de bons plats; une cinquantaine de recettes sont proposées. Il traite également, voire surtout de différents troubles fréquents, tels surpoids, diabète, maladies cardiovasculaires, et expose les intérêts de la prise en considération de l'IG dans l'alimentation quotidienne.

La première partie définit ce qu'est l'IG, insistant sur le fait que la qualité des glucides est tout aussi importante, voire davantage que la quantité ingérée. L'IG permet ainsi d'identifier les glucides qui font le plus monter le taux de glucose sanguin. La deuxième partie se veut guide pratique pour utiliser cette notion dans la vie de tous les jours. La troisième, accompagnée de témoignages, démontre l'utilité de cette notion dans des situations particulières (diabétique, sportif, enfant, etc.). La quatrième est composée de listes d'aliments et de leurs IG.

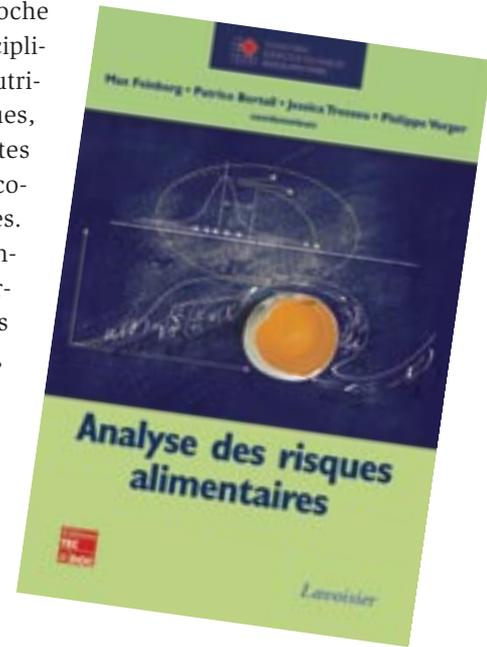
A relever que cet ouvrage ne propose en aucun cas un changement radical de sa façon de se nourrir, ne prononce aucune exclusion, encore moins une «diabolisation» de tel ou tel aliment. Caractéristique appréciable et plutôt rare dans les publications d'origine américaine!

Engagée dans une approche transversale, la pluridisciplinarité associe ici les nutritionnistes, toxicologues, chimistes et biologistes aux mathématiciens, économistes et sociologues. But recherché: des données, des méthodes normalisées de calcul, des évaluations statistiques, des risques d'exposition, des résultats utiles pour la gestion du risque.

Comparé à l'aérospatiale, au nucléaire, à l'environnement, le développement de l'analyse des risques dans l'alimentation est relativement nouveau. Cela tient probablement au fait que la gravité du dommage résultant de l'ingestion d'un aliment est souvent considérée comme plus faible que celle provenant de l'un des autres domaines cités. Cependant, l'éventualité d'être directement concerné par un risque d'origine alimentaire est extrêmement élevée.

Pour les auteurs (un agronome et un nutritionniste) de l'introduction au sujet, un aliment ne peut se résumer à un risque; il est donc indispensable de comparer la probabilité d'effet néfaste, liée à l'exposition à une substance dangereuse présente dans une catégorie d'aliments à laquelle appartient le produit considéré, avec les bénéfices nutritionnels de cette même catégorie. Le coût financier et social engagé pour la réduction du risque, lui, doit être comparé au coût purement sanitaire.

La complexité du fait alimentaire se manifeste au fil des 400 pages. L'appel à la pluridisciplinarité et à une collaboration internationale revient à plusieurs reprises. A noter, parmi la multitude de problèmes soulevés, celui posé par la confusion entre le risque réel et le risque perçu.



Analyse des risques alimentaires

Max Feinberg, Patrice Bertail, Jessica Tressou, Philippe Verger, coord. Editions Tec&Doc Lavoisier, 2006, 400 pages, env. CHF 145.-

PAR PASCALE MÜHLEMANN,
DIRECTRICE DE LA SSN



Maigrir en bonne santé

Livre au format 16,6 x 23,4 cm, en quadrichromie, illustré, 160 pages, 1^{re} édition 2007. Editeur: SSN et Editions AT. Vous pouvez obtenir cet ouvrage au prix de CHF 13.- (membres SSN) ou de CHF 26.- (non-membres) en nous renvoyant le bulletin de commande que vous trouvez annexé au présent numéro de TABULA, sur Internet (www.sge-ssn.ch) ou encore en téléphonant au numéro 031 919 13 06.

Maigrir en bonne santé

Le guide *Maigrir en bonne santé*, entièrement revu, propose des tests, des informations et de nombreux conseils concrets pour rendre en charge un problème de poids. La seconde partie de l'ouvrage présente une évaluation des régimes amaigrissants les plus répandus en Suisse. Les membres de la SSN peuvent obtenir *Maigrir en bonne santé* à moitié prix. Nous remercions Promotion Santé Suisse et la Loterie Romande de leur soutien financier.

La SSN ne peut hélas plus financer la remise gratuite de ses livres à ses six mille membres. La décision prise à cet égard par le comité est entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2007. En revanche, les membres de la SSN continueront de recevoir gratuitement un exemplaire des brochures et dépliants produits en grandes quantités.

Evaluation du matériel didactique destiné aux degrés secondaires

Le site de la SSN (rubrique «Ecole») a récemment publié l'évaluation de quatre manuels en français et en allemand destinés à l'éducation nutritionnelle aux degrés secondaires. Cette évaluation a été réalisée par un groupe d'experts permanent dirigé par la SSN et qui avait déjà

évalué précédemment du matériel didactique destiné à d'autres degrés. Nous tenons ici à remercier l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) pour l'appui financier accordé à ce projet.

Mise en forme des recommandations pour une alimentation infantile saine

Depuis cette année, la SSN, avec le soutien de l'OFSP et de Promotion Santé Suisse, accorde une attention prioritaire à l'alimentation infantile. Au cours de cette année, elle élaborera en collaboration avec des spécialistes de la question une représentation graphique des recommandations pour une alimentation infantile saine qui servira de moyen de communication, d'information et de conseil nutritionnel aisément accessible (comparable avec la pyramide alimentaire destinée aux adultes).

Manifestations en 2007

Comme annoncé, l'assemblée générale de la SSN se tiendra le 24 avril prochain à Winterthur en marge d'un congrès sur la prévention de l'excès pondéral et de l'obésité en Suisse. Le congrès national, consacré à «L'alimentation dans les premières années de vie: quelles sont nos responsabilités?», se déroulera le 6 septembre prochain à Berne. Vous trouvez en annexe le programme de ces deux manifestations et les bulletins d'inscription y relatifs. Comme à l'accoutumée, vous pouvez également vous inscrire en ligne à l'adresse www.sge-ssn.ch (rubrique «Memento»). Nous nous réjouissons de vous voir nombreux!

Le congrès du réseau nutrition et santé Nutrinet de ce prin-

temps se déroulera à Berne le 22 mai après-midi, comme toujours à la suite de la plate-forme «Nutrition» de l'OFSP. Il sera consacré à l'«Empowerment des enfants et adolescents vivant avec une maladie chronique». Vous en trouverez le programme et le bulletin d'inscription à l'adresse www.nutrinet.ch (rubrique «Aktuell»). Ce congrès est public, la participation gratuite. Le congrès d'automne Nutrinet aura lieu le 23 octobre.

Projet «Fast-food et santé»

Il y a quelque temps, le projet «Fast-food et santé 2007-2008» est entré dans sa deuxième phase. L'année 2007 a été définie comme une année transitoire au cours de laquelle il s'agira de remanier la direction du projet et d'effectuer le transfert des savoir-faire.

Comme les bases scientifiques du projet ont été mises en place, l'OFSP et la SSN vont probablement cesser d'assumer la responsabilité et la direction de ce projet.

Remerciements

La SSN adresse ses remerciements à la Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale du canton de Berne, au canton des Grisons, à la Principauté du Liechtenstein ainsi qu'à la fondation Ernst Göhner et à la fondation Helvetia Sana qui soutiendront financièrement en 2007 le service d'information Nutrinet®. D'autres demandes de subventions sont encore en suspens dans d'autres cantons. Nous saisissons cette occasion pour adresser de très chaleureux remerciements à l'OFSP qui soutient Nutrinet® depuis des années.

Saviez-vous ...

... qu'en qualité de membre donateur de la SSN ou de simple particulier vous pouvez déposer ou consulter gratuitement sur le site www.sge-ssn.ch/science des offres et des demandes d'emploi dans le domaine de la nutrition en Suisse et dans les pays voisins?

	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
	Couverts découverts	L'art de la table de 1400 à nos jours. Exposition temporaire (jusqu'au 6 janvier 2008) au Musée d'alimentation «Alimentarium» à Vevey
Du 13 au 14 avril	Obésité – au-delà des connaissances de base	Kultur-Casino à Berne. Congrès annuel de l'Association Suisse des Diététiciens/iennes diplômé(e)s (ASDD). Plus d'informations: www.svde-asdd.ch
Dès le 18 avril	Question de poids et d'équilibre	A 19 h à l'Espace prévention La Côte, salle Espace Prévention, place du Casino 1, 1110 Morges, tél. 0844 04 66 44, e-mail: eplacote@omsv.vd.ch , Internet: www.espace-prevention.ch . 3 séances et un atelier de cuisine
Du 22 au 25 avril	15th European Congress on Obesity	In Budapest, Hungary. Organized by the Hungarian Society for Study of Obesity (HSSO) and the European Association for the Study of Obesity (EASO) preliminary programm. Further information: ECO 2007, phone +44 (0) 207 691 1900, e-mail: eco2007@easoobesity.org , Internet: www.eco2007.org
Le 24 avril	Congrès «Prévention de l'excès pondéral et de l'obésité en Suisse»/assemblée générale de la SSN	15 h à 17 h 30 à l'Hôpital cantonal à Winterthur 15 h–16 h 30: congrès 16 h 30–17 h 30: assemblée générale de la SSN. Le congrès est accessible pour tout le monde (entrée libre), l'assemblée générale est réservée aux membres SSN. Vous trouvez le programme et un bulletin d'inscription joints à cet envoi de TABULA.
Du 9 au 11 mai	Functional Foods in Europe – International Developments in Science and Health Claims	In Malta. This Symposium is organised by the International Life Sciences Institute (ILSI). Further information: http://europe.ilsii.org
Dès le 15 mai	Question de poids et d'équilibre	A 19 h à l'Espace prévention La Côte, rue des Marchandises 17, 1260 Nyon, tél. 0844 04 66 44, e-mail: eplacote@omsv.vd.ch , Internet: www.espace-prevention.ch . 3 séances et un atelier de cuisine
Le 16 mai	Bien manger, bien bouger!	A 19 h 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
Le 22 mai	Empowerment des enfants et adolescents vivant avec une maladie chronique	13 h 45–16 h 45, congrès de printemps Nutrinet, entrée gratuite. Lieu: Dép. féd. des finances, Schwarztorstrasse 50, Berne. Plus d'informations, programme et inscription: www.nutrinet.ch
Du 18 au 22 juin	Schtifti Freestyle Tour 2007 Suisse romande	Inscription par PDF à charger sur www.schtifti.ch . Responsable du Freestyle Tour: Miguel Alzate, 044 422 06 90, miguel.alzate@schtifti.ch
Du 21 au 22 juin	Mental Health in Public Health	A Olten, Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für soziale Arbeit. Conférence organisée par Public Health Suisse. Plus d'informations: www.public-health.ch
Du 10 au 13 juillet	10th European Nutrition Conference	Palais des Congrès, place de la Porte Maillot, Paris (France). Further information: www.fens2007.org
Le 6 septembre	L'alimentation dans les premières années de vie: quelles sont nos responsabilités?	9 h 15 à 17 h à l'Hôpital de l'île Berne, salle Ettore Rossi (Clinique de pédiatrie). Congrès national de la SSN. Vous trouvez le programme et un bulletin d'inscription joints à cet envoi de TABULA.

