

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



En forme grâce aux hormones végétales ?



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

Cuisine traditionnelle et légère



Des recettes suisses pour mincir et rester mince



Le nouveau livre de cuisine de Weight Watchers vous invite à un voyage à travers les cuisines de Suisse. Plats froids légers, plats chauds légers et desserts légers: apprêtez des délices aériennes pour votre famille et vos amis.

Cahier annelé, 21 × 21 cm, quadricolore, illustré, 102 pages, 1^{re} édition 2007

COMMANDE

Je commande

_____ ex. 1414B *Cuisine traditionnelle et légère* de Weight Watchers à CHF 14.90 + 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 13, e-mail shop@sge-ssn.ch

- 4 **REPORTAGE**
Les phytoœstrogènes ou la féminité tirée des plantes
- 8 **SPECIAL**
La grenade, fruit de l'amour et contraceptif
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
La généreuse cuisine équatorienne entre riz, patates et maïs
- 12 **DIDACTIQUE**
La pyramide alimentaire: étage «viande, poissons, œufs»
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de Marion Wäfler
- 15 **ACTUALITE**
Les suppléments vitaminés antioxydants dangereux? Une étude danoise suscite la controverse
- 16 **A LA LOUPE**
Les artichauts soignent et enchantent
- 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^r Paul Walter
Conception: SSN, Andreas Baumgartner
Impression: Stämpfli Publications SA, Berne
Page de couverture: Alexander Egger

Des œstrogènes contradictoires



Gabriella Germann est pharmacienne diplômée FPH avec un diplôme postgrade de l'EPFZ en nutrition. Elle est membre de la commission de rédaction de TABULA.

Il y a dix à vingt ans, la thérapie hormonale classique était considérée comme une cure de jouvence et comme une solution à de nombreux problèmes hormonaux liés à la ménopause. A la fin des années nonante, pourtant, d'importantes études menées à l'échelle planétaire (WHI, One Million Women) ont démontré qu'une thérapie basée sur des œstrogènes synthétiques augmentait nettement les risques de cancer du sein et de maladies cardiovasculaires. Il a fallu complètement reconsidérer le traitement des maux liés à la ménopause. Les substances végétales tirées du soja et du trèfle (isoflavines) à effet œstrogénique, ce qu'on appelle les phytoœstrogènes, devaient remplacer les œstrogènes synthétiques.

Les données de nombreuses études menées sur l'efficacité de ces œstrogènes en cas de maux liés à la ménopause et pour prévenir tant le cancer du sein que les maladies cardiovasculaires ne sont pas évidentes et même souvent contradictoires. En cas d'ostéoporose, seulement, on a pu démontrer que la consommation de préparations de soja provoquait une légère augmentation de la densité osseuse. Sur la base des connaissances actuelles, les produits contenant des phytoœstrogènes ne sont cependant pas d'une utilité évidente.

Ces substances végétales ont un effet plus faible que les œstrogènes synthétiques ou produits par notre propre corps, mais si l'on en consomme beaucoup, leur présence dans le corps peut être assez élevée. Les phytoœstrogènes occupent surtout les récepteurs du cœur, des vaisseaux sanguins, des os et des muscles et beaucoup moins ceux des seins et de la matrice, ce qui indiquerait qu'ils ne favorisent pas l'apparition du cancer de ces organes. Mais on ne sait encore pas tout.

Il faut donc déconseiller toute consommation exclusive et importante de plantes contenant des phytoœstrogènes ou de préparations à haut dosage d'œstrogènes. Avant de pouvoir recommander ces préparations, il faut attendre les résultats clairs d'études menées à long terme. On se demande pourtant, avec curiosité si la recherche va nous proposer des découvertes surprenantes et de nouveaux domaines d'application pour la consommation de phytoœstrogènes.

Le principe féminin

Avec une régularité digne de meilleures causes, la presse nous abreuve de nouvelles, ma foi, peu encourageantes sur la présence dans les aliments d'hormones, de pesticides et autres compléments synthétiques. Bon appétit! Ces informations nous font facilement oublier que notre mère nature, elle aussi, a bénéficié dès ses origines d'une poussée incessante d'hormones végétales. Car pour survivre, nombre de variétés produisent un véritable cocktail de substances relais qui ont le même effet, dans notre corps, qu'une giclée d'œstrogène «doux». Il s'agit des fameux phytoœstrogènes. Ils sont censés prévenir diverses maladies et agissent, à en croire la publicité, comme une véritable fontaine de jouvence sur le corps et l'esprit. La science, toutefois, se garde de tout optimisme exagéré.

PAR ROLF DEGEN

Rolf Degen est journaliste et auteur scientifique. Il écrit régulièrement pour TABULA.

Par œstrogènes, on entend toute une famille d'hormones sexuelles féminines qui existent aussi chez l'homme, mais en moindre quantité, et qui stimulent entre autres le développement des organes sexuels et gèrent le cycle menstruel. Pendant longtemps, on a cru avoir découvert quelque chose de complètement nouveau et réservé aux seuls mammifères. La surprise n'en a été que plus grande quand, voici quelques décennies, on a trouvé des «phytohormones» dans de nombreuses plantes, parmi lesquelles certaines génèrent un effet œstrogène dans le corps des herbivores: les phytoœstrogènes. A ce jour, on a déjà identifié ce facteur féminin dans trois cent plantes, dont plus de la moitié entrent dans l'alimentation de l'homme.

Les phytoœstrogènes font donc partie du groupe des hormones végétales. Ils sont surtout produits par les organes floraux féminins, c'est-à-dire la partie des plantes qui correspond aux glandes génitales chez l'animal. Ils appa-

raissent, cependant, aussi dans les tiges, les racines et les graines. En tant que polyphénols, ces substances relais appartiennent à l'immense famille des «substances végétales secondaires» dont la science a déjà dénombré plus de 30 000 éléments. Alors que, dans le métabolisme primaire, naissent les nutriments nécessaires à l'homme (glucides, lipides, protéines), lors du métabolisme secondaire ce sont des combinaisons chimiques qui aident la plante à se défendre contre les parasites et les maladies, à rythmer sa croissance ou, grâce à des éléments colorés ou odorants, à attirer des animaux nécessaires à la dissémination de ses semences.

Protection contre les attaques ennemies

On n'a toutefois pas encore entièrement saisi pourquoi la flore a besoin d'«hormones féminines». Vraisemblablement, certains groupes végétaux sécrètent ces substances pour tenir à distance leurs

ennemis grignoteurs en exerçant sur eux un effet contraceptif auquel ils sont sensibles. Ce ne serait, cependant, qu'un effet secondaire, parce cela ne protège pas certaines plantes des bûfleurs patentés. De surcroît, nombre de ces phytoœstrogènes sont simultanément des tueurs de microbes, ce qui veut dire qu'ils tuent les ennemis des plantes comme les champignons et les bactéries. Chez les légumineuses, dont la «bombe à phytoœstrogènes», le soja, ces molécules remplissent une sorte de fonction «jardinière». Les légumineuses entretiennent, en effet, une symbiose avec certaines bactéries déterminées qui vivent dans les minuscules bulbes de leurs racines. Les plantes sont approvisionnées en azote par leurs sous-locataires qui, en contrepartie, reçoivent des glucides et d'autres composés organiques. Ici, les phytoœstrogènes servent d'appâts pour attirer ces micro-organismes indispensables.

Le plus important fournisseur de ces éléments est le soja qui con-





CREATIVES COMMUNIS

Evocation de la jeunesse éternelle, la «fountain of the youth», de l'artiste indien Dhruva Mistry, se dresse dans Victoria Square, à Birmingham (GB).

tient simultanément trois phytoœstrogènes: la génistéine, la daïdzéine et la glycitéine. On trouve également des phytoœstrogènes dans les graines de lin, le trèfle, les pépins de courge, les haricots verts, les petits pois, les pommes, les cerises, le chou, l'oignon, la moutarde, un fruit exotique comme la grenade et dans bien d'autres fruits et légumes encore. Avec le houblon, qui donne son goût amer à la bière, on se régale de prénylnaringénine et de xanthohumol (lire page 6), tandis que le resvératrol de la peau du raisin nous arrive par l'intermédiaire du vin rouge (page 7). Tout récemment, des chercheurs étasuniens ont mis au jour un facteur féminin dans cet alcool éminemment masculin qu'est le whisky bourbon.

Une racine au féminin

Mais finalement, peut-être que les hormones sexuelles tracent dans la végétation des cercles bien plus larges que l'inventaire actuel ne le laisse supposer. Les deux

chimistes Thomas Schultis et Tanja Metzger, de l'Université de Stuttgart, ont remarqué, il y a quelque temps, que nombre des plus importantes substances aromatiques extraites de la nature présentaient une structure moléculaire qui pouvait laisser supposer un effet œstrogène. Pour étayer ce soupçon, ils ont soumis six des plus importants représentants de ce groupe à des tests biologico-moléculaires grâce auxquels on peut scruter la mise en activité des récepteurs d'œstrogènes.

Et voyez-vous ça: les six substances se sont fixées aux places d'amarrage des hormones sexuelles féminines. Ce sextet d'œstrogènes comprend la vanilline, l'eugénol tiré de l'huile de clous de girofle, le maltol contenu dans le malt et le caramel, le gingérol qui donne au gingembre son goût particulier, le guaïacol contenu dans le goudron du hêtre, et le furanéol proche du caramel sans lequel les fraises auraient le goût de la pomme de terre.

L'un des distributeurs les plus prolifiques d'hormones végétales appartient toutefois au règne animal. Il s'agit de l'abeille. Un phénomène paradoxal seulement au premier abord, car lors de ses errances de fleur en fleur, le généreux insecte a en permanence l'occasion de collecter de nombreuses hormones. On ne s'étonnera donc guère que les produits de l'abeille que sont la propolis, la gelée royale et le perga (pollen de fleurs fermenté) en soient si riches.

Les phytoœstrogènes ont la réputation d'être «légers» parce leur effet œstrogénique est cent, voire mille ou dix mille fois plus faible que celui de la substance «lourde». A contrario, leur concentration dans l'organisme peut être cent à dix mille fois plus élevée que celle de la véritable hormone

sexuelle. Leur potentiel de risque est faible aussi car, dans le corps, ils se fixent surtout sur les récepteurs œstradiol bêta responsables, en première ligne, du bon fonctionnement du cœur, du cerveau, des vaisseaux sanguins, de la croissance des os et des muscles. Les récepteurs œstradiol alpha, en charge de la poitrine et de la matrice, dépendent en revanche moins des hormones végétales. Ces dernières ne peuvent donc pas stimuler la croissance de cellules cancéreuses dans ces organes.

Dans les pays asiatiques où l'on consomme beaucoup de produits à base de soja, les gens ingèrent ainsi 15 à 40 milligrammes de phytoœstrogènes par jour. Avec une consommation journalière annuelle estimée à 2 milligrammes, les nations occidentales industrialisées font piètre figure. Toutefois, suivant les habitudes alimentaires de chacun, cette dose peut fortement varier. On en a, ainsi, trouvé dans l'urine des végétariens une super dose, soit dix fois plus que chez les carnivores patentés.

L'œstrogène «light» fait la une

Les scientifiques ont eu la première fois leur attention attirée sur l'éventuelle importance des œstrogènes quand ils ont trouvé des traces des bienfaits et des inconvénients de ces substances. Les femmes asiatiques souffrent plus rarement que les Occidentales de maux liés à la ménopause. Dans un Japon submergé de soja, il n'existe même pas un terme pour décrire ces douleurs. Et les femmes asiatiques qui ont émigré à l'Ouest se sont dans le même temps débarrassées de la protection que leur offraient leurs anciennes habitudes alimentaires. Mais, simultanément, on a remarqué que les phytoœstrogènes pouvaient chambouler le cycle mens-

truel des animaux et des humains. Ainsi, pendant la 2^e Guerre mondiale, les Hollandais ont apaisé leur faim avec des bulbes de tulipes, ce qui a provoqué chez les femmes des troubles de leurs règles, et même empêché l'ovulation. Quand on récoltait encore le houblon à la main, les règles des cueilleuses tarissaient peu après le début de la récolte. Les anciens Egyptiens utilisaient déjà les membranes de séparation des pépins de grenade (lire pages 8 et 9) comme contraceptif. Les Grecs et les Romains aimaient tellement le condiment *silphium*, qui ne poussait, alors, que dans une région bien déterminée de la Lybie actuelle, qu'ils l'utilisèrent à tout va, aussi bien comme médicament que comme moyen de protection naturel, au point de le faire disparaître vers l'an 50 de

notre ère. En Thaïlande, on pratique l'avortement avec des extraits de racine de *pueraria mirifica*. On a également découvert que le basilic consommé en grande quantité favorise l'ovulation et éveille la libido. La Pompadour, maîtresse de Louis XV, le savait-elle? On raconte, en tout cas, qu'elle mangeait tous les jours des feuilles de basilic.

En Australie, les éleveurs de moutons essayaient de lourdes pertes parce que leurs brebis, en paissant le trèfle abondant, emmagasinaient trop d'hormones, ce qui les rendait stériles, raconte la pharmacologue allemande Hilke Winterhoff. La presse australienne a aussitôt baptisé ce fléau «la maladie du trèfle». Le *microtus montanus*, un petit rongeur des Etats-Unis, ne fait des petits qu'au moment où la flore présente les taux les plus bas

d'œstrogène. Pareil pour la caille californienne. Menacé d'extinction, le guépard est un casse-tête zoologique car il met rarement bas en captivité. Vraisemblablement, la faute en revient à la forte teneur en œstrogènes des protéines de soja, base de la nourriture pour chat.

La flore inspire confiance

Mais, la consommation de ces substances, dans les proportions fournies par l'alimentation humaine, est inoffensive. Elle peut même présenter des avantages. Selon l'économiste zurichois Ernst Fehr et son collègue étasunien Paul J. Zak, les sociétés qui connaissent la plus forte croissance économique sont celles dont les citoyens ont la plus grande confiance les uns envers les autres. Et, ajoute Paul Zak,

Le houblon ouvre des perspectives dans la lutte contre le cancer

Les moines du Moyen-Age ont réussi le coup du siècle quand ils ont découvert que ce cousin du haschich qu'est le houblon donnait à l'excellent jus d'orge un goût incroyablement élégant et amer qui a rapidement fait le tour de la planète.

On le sait depuis longtemps: au même titre que la valériane, le houblon exerce des effets apaisants. On en trouve même des pilules dans chaque droguerie. En revanche, la science n'a découvert que récemment qu'il peut prévenir la division des cellules cancéreuses. Deux phytoœstrogènes font partie des substances miracles contenues dans le houblon: la prénylnaringénine et le xanthohumol.

Sans autre précision, les gens avaient déjà remarqué il y a des centaines d'années que ce cousin du haschich intervenait dans le métabolisme des œstrogènes. On re-

commandait, ainsi, aux jeunes gens, de boire des infusions de houblon pour les empêcher de se masturber. Et l'on conseillait aux mères qui allaitaient leurs enfants de boire un demi-litre de bière pour stimuler la montée du lait. Il est possible que les moineillons appréciaient le jus de d'orge parce qu'il permettait de mieux supporter le célibat.

Alors qu'on soupçonne la prénylnaringénine de rendre la ménopause plus supportable, le xanthohumol combat le cancer en empêchant la division et la multiplication des cellules atteintes, résume le professeur Gerd Weber, de

l'Institut de la culture des plantes, de la recherche du patrimoine génétique et de la génétique humaine de l'Université Hohenheim. Le houblon, cependant, est avare de ses bienfaits: il faut d'énormes quantités de fleurs de houblon pour obtenir les produits finaux en quantité suffisante. Ce qui fait que quelques grammes de prénylnaringénine médicalement efficaces peuvent coûter jusqu'à cinq cents francs, et le xanthohumol encore plus.

Voilà pourquoi les chercheurs se sont fixé pour objectif de modifier génétiquement le houblon de telle sorte que sa production de phy-

toœstrogènes augmente. Ils peuvent déjà afficher un important succès partiel: en intervenant sur le patrimoine génétique du houblon, ils ont provoqué la production de resvératrol que l'on trouve d'habitude dans le vin rouge. Le danger de voir ce houblon génétiquement modifié se répandre sans contrôle n'existe pas pour le professeur Weber: «Les substances intéressantes se trouvent surtout dans la fleur femelle. En conséquence, nous allons limiter aux plantes femelles la culture du houblon médicinal, pour qu'aucun pollen ne puisse partir à tous vents.»

Le secret se cache dans la peau

Au début, on a connu le «paradoxe français». En d'autres termes, les Français mangent volontiers gras, ne fument pas moins que les autres Européens, ne pratiquent pas davantage de sport et pourtant ils font nettement moins d'infarctus. Au centre de ce mystère, on trouve le resvératrol, qui protège le raisin contre les influences dommageables et ne se trouve que dans sa peau.

Le resvératrol, substance semblable à une hormone qui inhibe les inflammations et agit comme les œstrogènes, est dix fois plus présent dans le vin rouge que dans le blanc, surtout dans le bourgogne rouge. Voilà pourquoi, à l'Université de Dijon, cent rats blancs sirotent régulièrement le produit de la région pour en tester les effets. Sur la base de ses propres enquêtes, le médecin et professeur viennois Thomas Szekeres en atteste les remarquables qualités: «Cette substance n'est pas seulement un bon capteur de radicaux, elle peut aussi prévenir les tumeurs.»

Il y a des années, déjà, des chercheurs avaient découvert qu'une consommation modeste de calories par des rats allongeait leur durée de vie. Récemment, des scientifiques étasuniens ont remarqué que le resvératrol pouvait singer l'effet anti-âge d'un régime pauvre en calories. Du moins dans des cultures à levain! En buvant chaque jour un quart de litre de vin rouge, on ingère la bonne quantité de resvératrol, assure Thomas Szekeres. Et avec des raisins ou du jus de raisin? «Dans le vin, cette substance est généralement plus concentrée.» Car l'alcool issu de la fermentation favorise l'extraction du resvératrol et des autres polyphénols.

que chez les animaux qui avaient reçu des œstrogènes végétaux. En revanche, les singes auxquels ils avaient donné des œstrogènes au lieu de soja ont montré presque systématiquement des signes d'Alzheimer. «Il est possible que les œstrogènes végétaux soient davantage que des substances protégeant les cellules, convient Helen Kim, qui a participé à ces essais. Toutefois, nous devons étudier de plus près ce que déclenche le soja dans le cerveau.» □

au grand étonnement de la communauté scientifique, les nations qui expriment le mieux cette confiance sont celles dont l'alimentation contient le plus d'œstrogènes d'origine végétale. Si l'on suit cette théorie, les œstrogènes augmentent les effets de «l'hormone de relation», l'oxytoxine, qui insuffle la confiance et rassemble les hommes.

En ce qui concerne les autres promesses de guérison attribuées aux phytoœstrogènes, on a entretemps observé une certaine réserve. Surfant sur la vague de la pharmacopée naturelle destinée aux femmes, les suppléments qui contiennent de l'œstrogène végétal font l'objet d'une intense promotion tant dans les pharmacies que sur Internet. En fait, à l'aune des connaissances actuelles, on peut se demander si les hormones végétales remplacent véritablement à 100% les «vrais» œstrogènes qui, de leur côté, sont tombés en disgrâce. Des scientifiques étasuniens de l'Université de Columbia et de George-Washington ont passé au crible vingt-neuf études pour mesurer l'efficacité des «herbes pour la ménopause». Ils sont arrivés à des conclusions décevantes.

En l'occurrence, le soja offre un certain soulagement aux femmes quand elles éprouvent des bouffées de chaleur, mais seulement de façon temporaire. Le fait, aussi, que les femmes asiatiques soient nettement moins souvent sujettes au cancer du sein a, au début, éveillé certains espoirs. Mais ensuite, on a nourri des animaux de laboratoire avec du soja ou de la génistéine pure. Résultat: on n'observait l'effet recherché qu'au moment où les glandes mammaires des femelles n'étaient pas encore développées. Ce qui laisse supposer que pour arriver à une prévention efficace, il faut surtout consommer le soja durant son enfance et sa jeunesse.

Cela dit, la consommation élevée de produits à base de soja exercerait aussi un effet favorable sur le taux de graisse sanguine. Selon ces études, cependant, il faut consommer le soja dans son entier, ou des aliments à base de soja entier, pour obtenir des effets positifs sur les graisses du sang, donc sur les risques de maladies cardiovasculaires, conclut la «Société allemande pour la thérapie alimentaire et la prévention» après un tour d'horizon de la littérature qui s'y rapporte: «Des composants de soja isolés ou des extraits de soja n'ont pas cet effet.» A vrai dire, la plupart des scientifiques arrivent à la conclusion que les effets sur la santé peuvent, tout au plus, être obtenus par la consommation directe de produits naturels. En recourant à des composants isolés et à des extraits de soja, il ne se passe généralement rien.

Manger contre l'oubli?

Le soja offre, cependant, une autre promesse, et de taille: il pourrait selon toute vraisemblance, prévenir la maladie d'Alzheimer. C'est du moins ce qui ressort d'essais menés sur des singes, selon le rapport de scientifiques de l'Université de l'Alabama présenté lors de la rencontre de la Société américaine de chimie. Avant ces essais, on a retiré leurs ovaires. Les chercheurs utilisent les singes femelles sans ovaires comme cobayes pour étudier la santé des femmes après leur ménopause. Une partie des animaux a reçu une alimentation riche en soja. Or au bout de trois ans, les chercheurs ont trouvé dans le cerveau des animaux ainsi nourris moins de protéines atrophiées qui indiquent l'amorce de la maladie d'Alzheimer.

Etonnamment, les chercheurs n'ont observé cet effet protecteur

Le fruit dodu de l'érotisme

Ça ne devait, ça ne pouvait pas, être une pomme normale, ce fruit funeste qu'Eve a cueilli de l'Arbre de la connaissance. En fait, la Bible ne donne pas de nom précis à ce fruit, et dans la partie du monde où les faits ont dû se dérouler, il fait bien trop chaud pour que poussent des pommiers. Si l'on suit les conclusions des historiens, il devait donc s'agir d'une grenade, un fruit qui, de tout temps, a été nimbé d'une odeur de soufre.

PAR ROLF DEGEN

Voilà un fruit qui, depuis des millénaires, ensorcelle les penseurs, les poètes et les couples d'amoureux. Le poète Rainer Maria Rilke disait, dans une lettre à sa femme Clara, toute l'admiration qu'il éprouvait devant tant de «densité» et de charmes. A ce moment-là, on était en 1907, ce fruit rouge vif gorgé de graines était encore une rareté très prisée sous nos latitudes. Depuis lors, cette variété exotique fait naturellement partie de l'assortiment normal sur les étals hivernaux de nos marchés.

Un fruit pour soulager

Quand on l'ouvre, il offre à nos yeux son incroyable sensualité avec, serrées les unes contre les autres, ses petites sphères vermillon, dont chacune abrite une petite graine. Mais ce fruit

ne nous séduit pas seulement par ses formes et ses saveurs uniques où l'âcreté le dispute à l'aigredoux: c'est, en effet, une véritable usine à médicaments. Le jus de grenade est connu pour son efficacité dans la lutte contre les inflammations et pour sa forte teneur en antioxydants. Ces substances protègent les cellules des dommages exercés par les combinaisons agressives de l'oxygène. La punicalagine, le plus puissant antioxydant de la grenade, ne se trouve dans aucune autre plante. On trouve aussi dans ce fruit des substances comme l'acide ellagique, réputé pour son efficacité dans la lutte contre le cancer. Last but not least, la grenade renferme aussi trois phytoœstrogènes: la génistéine, la daïdzéine et le coumestrol.

On ne s'étonnera donc pas de relever que, depuis des millénaires, cette pomme magnifique échappe avec peine à l'admiration des humains. Pour des peintres comme Botticelli, Grünewald et Dürer, il représentait l'amour, la fertilité et la bénédiction divine. Sur les portraits des potentats, il apparaît comme le symbole de la puissance. On le plaçait même à côté des morts avant de les enterrer comme un signe de leur immortalité. Dans la Rome antique de notre ère, les jeunes mariées en attendaient les joies de la maternité et confectionnaient de petites couronnes de rameaux de grenadier qu'elles portaient ensuite lors de leurs promenades.

La coutume grecque de jeter des graines de grenade sur les mariés fait aussi, évidemment, allusion à la fertilité. Tout comme





COMMONS.WIKIMEDIA.ORG

celle de faire éclater le fruit bien mûr aux pieds de la mariée pour qu'on puisse admirer l'abondance de ses semences. Dans le Cantique des cantiques, la grenade déploie toutes ses vertus érotiques. Les fruits qui s'ouvrent expriment l'amour naissant. «Comme une fissure dans la grenade, ton front apparaît derrière ton voile», s'enthousiasme l'amoureux ébloui. Et la jeune femme veut désaltérer l'être cher «avec du vin épicé avec du jus de grenade».

Le fruit du péché et du planning familial

La grenade est devenue célèbre à travers le mythe grec de Perséphone. La fille de la déesse de la fertilité Déméter fut un jour emmenée aux enfers et violée par le dieu de la mort Pluton. Sur l'ordre du père des dieux, Zeus, le bandit dut restituer la jeune fille. Aujourd'hui, la médecine a

une idée approximative de la raison pour laquelle Perséphone n'a mangé que des graines de grenade après sa libération: consommées en grande quantité, elles peuvent avoir un effet contraceptif. Les anciennes Égyptiennes et plus tard les Grecques connaissaient cette propriété et en usaient.

On ne s'étonnera donc pas de constater que beaucoup de pays se disputent l'honneur d'avoir les premiers abrités des grenades. Selon toute vraisemblance, ce fruit est parti de Babylone pour conquérir la planète. Il semble aussi que Chypre ait été une terre privilégiée pour les grenades. Selon la légende, Aphrodite elle-même, la déesse de l'amour, y aurait planté des semences de sa blanche main. C'est ainsi que le symbole de la fertilité est aussi devenu celui de l'érotisme. Aujourd'hui, cependant, ce sont les perspectives médicinales du fruit de l'amour qui tiennent le premier rôle. Apparemment, en effet, le jus de grenade pourrait freiner la progression du cancer de la prostate. Les résultats obtenus par des chercheurs étasuniens semblent l'indiquer, eux qui ont donné tous les jours à des patients atteints de cette maladie une dose d'environ un quart de litre de ce breuvage. Déjà dans des études précédentes, Allan Pantuck et ses collaborateurs avaient observé que le jus de grenade administré à des cultures de cellules et à des animaux ralentissait la croissance du cancer de la prostate. Des études cliniques sur des cobayes humains ont suivi. En l'occurrence, les chercheurs ont choisi cinquante hommes atteints du cancer de la prostate qui avaient, certes, déjà été opérés ou traités aux rayons, mais dont le taux de ce qu'on appelle

les antigènes spécifiques à la prostate (PSA) s'était remis à croître. Allan Pantuck et son équipe administrèrent alors tous les jours 235 millilitres de jus de grenade à leurs cobayes. Le résultat apparut avec évidence: alors que chez les patients «normaux» les valeurs de PSA doublent tous les quinze mois, chez les buveurs de jus de grenade cette période s'est prolongée jusqu'à cinquante-quatre mois. On a observé une nette prolongation chez huitante pourcent des patients. Et l'on n'a relevé aucun effet secondaire.

Quant à savoir quelles substances de la grenade entravent le développement de la maladie, les scientifiques n'en savent rien. Mais ils espèrent pouvoir remplacer partiellement la thérapie hormonale par du jus de grenade. «Les hommes entre 65 et 70 ans traités pour un cancer de la prostate qui boivent du jus de grenade peuvent empêcher la progression de leur maladie peut-être assez longtemps pour mourir d'une autre cause», résume Allan Pantuck.

Le jus améliore la vie

Dans le cas de la terrible calcification des artères et de la pression sanguine, le fruit de l'arbre de la connaissance pourrait aussi se révéler utile. Des médecins de l'Université de Haïfa, en Israël, ont donné chaque jour pendant une à trois années à des patients souffrant d'artério-sclérose avancée soit du jus de grenade, soit une boisson placebo sans hormone végétale. Les participants ayant bu ce «petit quelque chose» ont vu leur pression baisser de vingt pourcent. Les épaissements artério-sclérotiques ont aussi nettement reculé, de même que le taux de graisse sanguine. □



Sur le tableau de Sandro Botticelli (1445–1510) de la «Madonna della Melagrana», la grenade que tiennent tant Marie que son fils Jésus symbolise d'une part la beauté et les nombreuses vertus de Marie, d'autre part la souffrance et la résurrection du Christ.



On ne sait plus bien qui de la tante Maria (à gauche) ou de son mari a gagné la Suisse pour trouver du travail, mais ce fut là un premier regroupement marqué par la nécessité. Sa nièce Jacqueline (à droite) a suivi, avec Marco, son mari, ou juste après. Et Joanna, sa sœur, les a rejoints pour continuer ses études. Le petit noyau s'est élargi et vit heureux dans son pays d'adoption.



La capitale équatorienne Quito avec le point de vue «Panecillo» (petit pain) en arrière-plan

A l'aune du continent latino-américain, l'Equateur est un pays de taille relativement modeste. Toutes proportions gardées, puisque sa superficie atteint sept fois celle de la Suisse. Nos hôtes équatoriens viennent de Quito, sa capitale, vaste cité de quelque 1,5 million d'habitants, qui s'étend à 2850 mètres d'altitude sur les flancs d'un volcan, le Pichincha. En fait, le nom complet de cette ville étrange, (re)fondée par les Espagnols en 1534, est San Francisco de Quito.

Papas, arroz et mote: l'Equateur à table

Pas de plat national, mais de quoi nourrir son peuple: ce curieux pays d'Amérique latine brille par son éclectisme culinaire et la richesse de ses portions.

PAR JEAN-LUC INGOLD (TEXTE ET PHOTOS)

On est bien navrés pour eux. Mais il faut bien le constater: au contraire des Brésiliens qui ont leur feijoada à eux, rien qu'à eux, ou des Mexicains acoquinés à leur mole poblano, voire des Argentins fiers de leur churrasco, les Equatoriens n'ont aucun plat national ou équivalent. Rien qui leur colle à l'identité culinaire, pas même un produit incontournable,

aussi modeste soit-il. La cuisine de cet Etat d'Amérique latine baptisé de la ligne imaginaire (et latitudinale) qui le traverse existe, oui, mais à peine. Pour ses habitants qui, comme tous les citoyens du monde, doivent manger tous les jours, cela va de soi, mais pas pour le reste de la planète culinaire. Treize lignes, c'est généreusement l'espace que lui accorde

le Larousse gastronomique à la lettre E. Et encore, en associant ses éventuelles délices aux mets de son voisin, le Pérou.

Maria et Jacqueline ont quitté leur Quito natal depuis moins de dix ans. Mais sur leur quatre plaques essoufflé, elles arrivent à vous faire croire que c'est vous qui avez traversé en oblique l'Atlantique et un bout du continent sud-américain. Maria, la tante de Jacqueline, entretient le feu sacré grâce à d'astucieux négociants colombiens qui, en plein Genève, tiennent une boutique dédiée aux produits latinos. Plus un coup de pouce de la mère de ses deux nièces, restée au pays, qui ne manque pas une occasion de leur fournir certaines spécialités par définition, elles, introuvables.

L'Equateur célèbre généreusement le maïs, tous les maïs, de surcroît sous toutes ses formes. Le blanc, pour commencer, baptisé mote, dont l'épi et les grains surpassent en taille le jaune que nous connaissons sous nos latitudes. Séchés, il faut d'abord les tremper à l'eau pendant deux-trois jours avant de les cuire longuement à l'eau non salée. Ajoutez-y une large poignée de petits pois/carottes et une quantité généreuse de grains de maïs jaunes séchés, puis poêlés (tostado), plus une cuillerée de lardons, et vous tiendrez avec ce solide goûter à l'équatorienne l'équivalent d'une gamelle européenne pour ouvrier de force. D'ailleurs sur les marchés et à proximité des lieux de travail, cantinières d'occasion et cuisinières régulières proposent ce plat roboratif déposé dans de larges paniers dès le début de la journée.

L'Equatorien a un impressionnant appétit, l'Equatorienne itou. Mais personne ne grossit, nous

jurent les immigrants, parce que là-bas, «on se bouge», dans les bus bondés, sur les trottoirs, dans les campagnes, partout. On retrouve donc encore le maïs jaune sous forme de pop corn à grignoter avant, pendant ou après le repas, ou les trois. Et le maïs noir en semoule qui, par exemple, vient épaissir la colada morana, cet épais coulis de myrtilles et de mûres, parsemé de dés d'ananas et de fraises, parfumé à la verveine, à la citronnelle, au piment doux, au girofle et à la badiane, dans lequel on trempe des guaguas de pan, sortes de bonshommes de pâte façonnés spécialement le jour de la fête des morts (et non à la Saint Nicolas, mais la proximité de ces dates ne saurait être fortuite!).

S'il n'y avait que le maïs! Pour faire bonne mesure, dans un repas réputé normal, on sert encore du riz, beaucoup de riz, plus les incontournables haricots rouges et blancs, plus rarement noirs – frijoles dont se régale la galaxie latino du Rio Grande à la Terre de feu plus une orgie de patates, que l'on retrouve dans ce plat phare (pas assez, toutefois, pour irradier la planète) que sont les papas con cuero (lire recette ci-contre), plus du manioc. Jamais de pain. Encore heureux.

Là, il faut le dire, on touche au cœur même de l'alimentation équatorienne. Car on y met du porc, et le porc, on le mange de la tête au groin, sans en laisser une miette. Tout est bon, tout est sain, tout est bon marché, sauf le jambon. Le pays trahit là ses poussées carnivores qui se matérialisent parfois sous forme d'assiettes remplies pour moitié de viande ultracuite, pour l'autre d'œuf, de riz, de frites et, finalement, de tomates et de betteraves rouges.



Papas con cuero

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 kilos de pommes de terre genre charlotte
- 800 g de couenne fraîche
- 2 cubes de bouillon de poule
- 300 g de lardons
- 50 g de cacahuètes
- 200 g de grains de maïs jaune séchés
- 2 dl de lait
- Saindoux ou huile de colza
- Sel, poivre

Préparation

Peler les pommes de terre, et les réserver dans de l'eau froide. Détailler la couenne fraîche en carrés de 8 à 10 cm de côté. Porter à ébullition de l'eau non salée, ajouter les cubes de bouillon et y jeter la couenne fraîche. Cuire environ 30 minutes. Ajouter les pommes de terre entières et poursuivre la cuisson.

Dans le mixer, placer les cacahuètes et le lait, assaisonner et mixer pour obtenir une masse liquide très homogène. Verser dans la marmite contenant pommes de terre et couenne. Finir la cuisson des pommes de terre.

Dans une poêle anti-adhésive, bien dorer les lardons sans ajouter de matière grasse. Dans une autre poêle, chauffer un peu de saindoux ou d'huile et griller doucement les grains de maïs jaune séchés.

Servir tous ces éléments ensemble. Les Equatoriens y ajoutent encore volontiers du riz, du pop corn, des chips de bananes plantain et du maïs blanc (mote) cuit très longuement après trempage de deux ou trois jours, plus une sauce piquante à base de piments, bien sûr, incontournable.

Régime central et amazonien

Plus près de la côte, quand même, on sacrifie aux produits de la mer. Le ceviche de poisson (poisson cru mariné dans du jus de citron) a fait florès dans le monde entier. Celui de crevettes n'est pas mal non plus avec son coulis de tomates, ses oignons émincés, son jus de citron vert et, selon les goûts de chacun, beaucoup de coriandre fraîche. □

Viande, poisson, œufs

Quotidiennement en suffisance

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

Propriétés

Les représentants de ce groupe d'aliments sont les principaux fournisseurs de protéines, de fer et de vitamine B₁₂.

Aux charcuteries (salami, saucisses...), il faudrait préférer la viande, car elle est souvent moins riche en graisses et ne contient pas de sels nitrés. Le foie et les rognons constituent d'importantes sources de vitamine A, mais leur consommation est à modérer, car ils contiennent aussi beaucoup de substances toxiques.

En plus des protéines, le poisson fournit aussi de l'iode et de précieux acides gras oméga-3. Ces derniers sont contenus en plus grande quantité dans les poissons gras (p. ex. saumon, maquereau, sardines) que dans les poissons maigres (p. ex. fêra, perche, brochet, cabillaud, flet).

Les œufs fournissent des protéines de haute valeur biologique, qui se trouvent en plus forte concentration dans le jaune que dans le blanc. La graisse, le cholestérol et la vitamine A ne sont présents que dans le jaune.

Par rapport aux sources animales de protéines, le tofu et le quorn ont l'avantage de contenir des fibres alimentaires. Mais le fer de ces produits est moins facilement absorbable que le fer d'origine animale. Le tofu et le quorn ne contiennent pas de vitamine B₁₂.

Statistique

Consommation de viande, de poisson et d'œufs en Suisse (par personne, en kg par année et en g par jour)

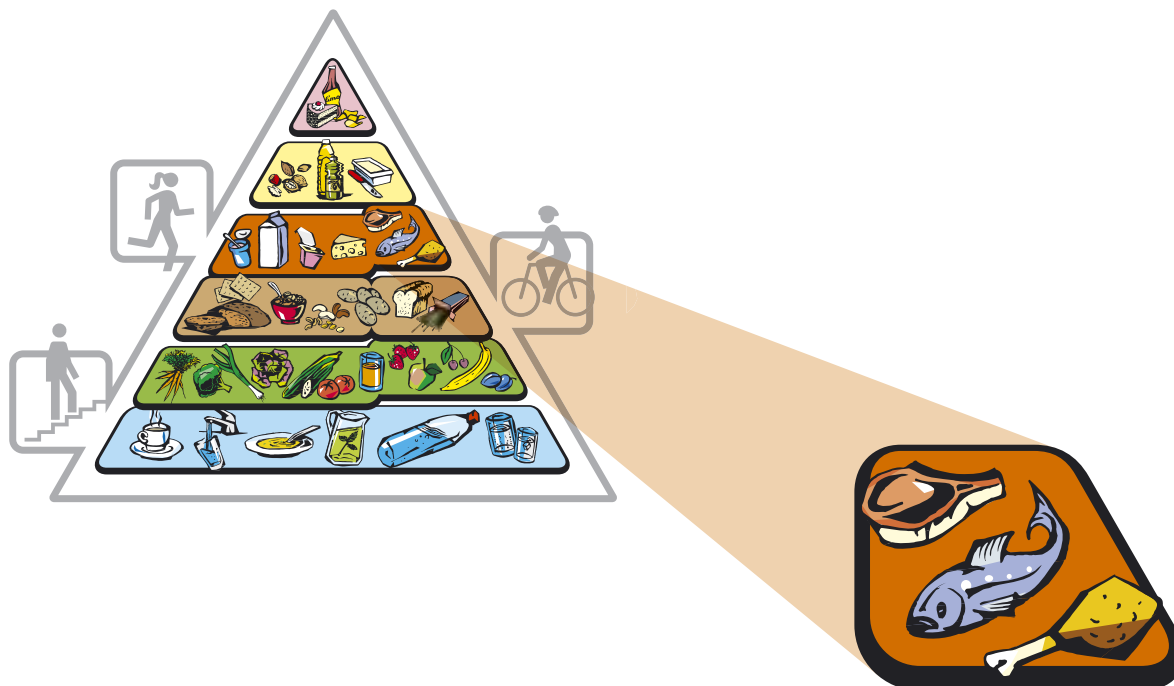
Viande 52,7 kg/année = 144 g/jour
Poisson 7,9 kg/année = 22 g/jour
Œufs 10,5 kg/année = 29 g/jour*

dont:

Porc 24,6 kg/année = 67 g/jour
 Bœuf 9,8 kg/année = 27 g/jour
 Volaille 9,7 kg/année = 27 g/jour
 Veau 3,3 kg/année = 9 g/jour

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

* correspond à un demi-œuf par jour



A savoir

Composition nutritionnelle de divers aliments du groupe «viande, poisson, œufs» (indications par 100 g)

	Energie (kcal)	Graisse (g)	Protéines (g)	Fer (mg)	Vitamine A (µg)	Vitamine B ₁₂ (µg)
Veau, noix crue (escalope)	103	1,6	22,2	2,3	1	1,1
Bœuf, coin cru (tranche)	111	2,3	22,6	2,2	10	2,2
Porc, noix crue (tranche)	115	2,7	22,6	1,7	8	1,0
Foie de bœuf	138	3,9	20,4	7,0	15 300	65,0
Saucisse de veau	252	21,8	12,5	1,3	1	0,7
Blanc de poulet, cru (sans peau)	105	1,2	23,1	0,4	46	0,4
Truite, crue	108	3,3	19,5	1,0	22	6,4
Flet, cru	72	0,7	16,5	0,3	2	1,0
Saumon, cru (élevage)	200	13,4	19,9	0,4	11	6,9
Œuf	146	10,5	12,5	1,8	200	1,6
Tofu	78	4,8	8,1	5,4	0	0
Escalope de quorn, nature	86	2,0	13,0			

SOURCE: TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE SUISSE, SSN, 2005/SOURCE VALEURS NUTRITIVES DU QUORN: WWW.CORNATUR.CH/FR/QUORN/INDEX_MAIN.HTM



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

Allergie aux protéines du lait de vache

Les laits de brebis et de chèvre sont-ils recommandés lors d'une allergie aux protéines du lait de vache?

L'allergie aux protéines du lait de vache est l'allergie la plus fréquente chez le nourrisson. Elle est en règle générale passagère et, dans la plupart des cas, se corrige avant la troisième année.

Les différentes protéines du lait de vache, de brebis et de chèvre ne se distinguent pas énormément les unes des autres. Toutes ont un potentiel allergène. La bêta-lactoglobuline (inexistante dans le lait maternel), la caséine, ainsi que l'alpha-lactalbumine sont les principaux allergènes. C'est pourquoi, souvent d'ailleurs, les personnes concernées sont aussi allergiques au lait de brebis et de chèvre. Il est donc déconseillé d'en consommer. Selon l'intensité de la réaction, en plus des produits laitiers il faudra aussi renoncer aux aliments additionnés de composants laitiers. Il faudra donc consulter attentivement la liste des ingrédients de tous les aliments. Seul un médecin compétent pourra poser le diagnostic et émettre des recommandations alimentaires individuelles.

En guise de remplacement, les pédiatres recommandent des produits spéciaux vendus en droguerie ou pharmacie. Il est déconseillé de recourir aux produits à base de soja durant les six premiers mois de vie parce qu'ils recèlent un fort potentiel allergénique. Avant de réintroduire le lait et les produits laitiers dans son alimentation, le médecin devra mener des essais dans ce sens.

Fruits

Qu'entend-on par fruits climactériques?

On les appelle aussi des fruits à maturité différée. L'appartenance, ou non, à cette catégorie dépend de la quantité de gaz de maturation, l'éthylène, que produit le fruit après sa récolte.

Les fruits climactériques ne doivent pas être récoltés à pleine maturité, mais doivent juste avoir atteint ce que l'on appelle la maturité de cueillette. La banane est le parangon même du fruit climactérique. On l'achète souvent quand elle n'est pas mûre, et quelques jours plus tard, elle est mûre et douce. Les pommes, les abricots, les avocats et les kiwis sont aussi des fruits climactériques. En revanche, les fruits non climactériques doivent être récoltés à maturité, parce que leur production d'éthylène est si faible, qu'ils ne peuvent pas mûrir après leur récolte. Parmi eux, on compte, par exemple, l'ananas, les petits fruits, les agrumes et la pastèque.

Donc les fruits climactériques peuvent continuer de mûrir à température ambiante. Et ceux qui ne le sont pas ne doivent pas être conservés avec des fruits à maturité retardée, sinon leur qualité s'en ressentira.

Œufs

Dans notre magasin de quartier, les œufs ne sont pas conservés au frais. Est-ce autorisé?

Selon la dernière version valable sur l'Ordonnance fédérale de l'hygiène, avant leur écoulement aux consommateurs, les œufs doivent être tenus propres, secs et loin de toute odeur dérangeante, mais aussi à l'abri des chocs et des rayons du soleil. La

température devrait, si possible, rester constante.

Les œufs ne devraient être mis en circulation que durant les vingt et un jours suivant leur ponte. Auparavant, les œufs, quand ils étaient entreposés au frais, pouvaient être vendus même après le 21^e jour. Les œufs de votre magasin de quartier sont donc entreposés selon les prescriptions dans la mesure où les lieux sont secs, propres et protégés de l'action du soleil. Chez vous, vous devriez conserver vos œufs au frigo.

Cranberries

Qu'est-ce que les cranberries?

Cranberry désigne en anglais un petit fruit des tourbières. Au Québec, on l'appelle aussi atoca ou canneberge. C'est un proche cousin de l'airelle rouge de la famille des éricacées. À l'origine, il vient d'Amérique du Nord.

En Suisse, on trouve les canneberges surtout sous forme de jus ou séchées. Les grosses baies rouges sombre ont une pulpe claire et ferme avec un goût âpre et acidulé. La canneberge est également vendue sous forme de gélule, car, de par sa forte teneur en substances végétales secondaires, elle aurait un effet préventif sur la récurrence des infections urinaires.

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



MICHAEL FLOYD / IMAGESHOP

Des préparations vitaminées controversées

Les vitamines, particulièrement les antioxydants, passent pour la panacée universelle. Entre dix et vingt pourcent de la population des pays industrialisés occidentaux avalent par précaution des préparations vitaminées. Or une étude menée par des chercheurs danois arrive à la conclusion que les antioxydants pris comme compléments à l'alimentation normale augmentent les risques de cancer. Cette étude est, toutefois, violemment critiquée et ses conclusions sont mises en doute.

Une étude danoise soulève la critique

Les suppléments de vitamines antioxydantes peuvent raccourcir la vie. C'est, en gros, la conclusion à laquelle arrive une méta-analyse de Goran Bjelakovic et ses collègues du Center for Clinical Intervention Research de la Clinique universitaire de Copenhague. Différents spécialistes de la nutrition et l'industrie pharmaceutique la critiquent vertement.

Pour mener leur analyse, les scientifiques danois ont passé au crible soixante-huit études cliniques englobant plus de 230 000 participants. Ils ont jugé excellente l'approche méthodique de quarante-sept d'entre elles. Les voix critiques relèvent que les critères pour la division entre études de grande valeur et de moins grande valeur ne sont pas compréhensibles dans certains cas. De plus, les études prises en considération étaient très variables s'agissant des personnes analysées (on y trouvait des personnes saines, mais aussi des patients souffrant de maladies ou présentant des risques de maladie), ce qui ne permettait pas de conclusions finales ni de recommandations pour la population en général.

La méta-analyse de ces études jugées de grande valeur concluait que la consommation supplémentaire de vitamine A augmentait le risque de mortalité de 16%, celle de bêta-carotène de 7% et celle de vitamine E de 4%. La prise complémentaire de vitamine C et de sélénium n'a, cependant, selon les chercheurs danois, pas d'effet sur la mortalité. Si l'on tenait compte de toutes les soixante-huit études, donc aussi des vingt et une dont les méthodes n'étaient pas au-dessus de tout soupçon, on arrivait à la conclusion que la consommation d'antioxydants n'a pas d'influence significative sur la mortalité.

BJELAKOVIC G. ET AL: MORTALITY IN RANDOMIZED TRIALS OF ANTIOXIDANT SUPPLEMENTS FOR PRIMARY AND SECONDARY PREVENTION. JAMA 297, 842-857, 2007

PAR ANDREAS
BAUMGARTNER, SSN

Le fait qu'un trop-plein de vitamines peut provoquer l'effet contraire n'est pas nouveau. Voilà pourquoi on se demande s'il est bien raisonnable de consommer des suppléments vitaminés quand on n'a pas diagnostiqué de carence.

Une méta-analyse d'épidémiologistes danois sous l'autorité de Goran Bjelakovic semble donner raison aux critiques des suppléments vitaminés. Mais elle est très controversée (lire encadré). Ines Egli, de l'Institut des sciences des aliments et de la nutrition de l'EPFZ, prend position.

Madame Egli, l'analyse danoise est vivement critiquée. Cette critique est-elle fondée?

Un point qu'on est en droit de critiquer est certainement la division entre bonnes et mauvaises études, répartition qui a été faite dans un deuxième temps et qui n'est pas compréhensible pour lesdites études. Les études exclues au cours de cette phase démontraient dans l'ensemble

une réduction du risque de mortalité quand on prenait des suppléments.

La consommation de pilules vitaminées pour préserver sa santé a-t-elle un sens ou, au contraire, présente-t-elle des dangers?

On retrouve la tendance à consommer des suppléments vitaminés plutôt chez les gens préoccupés par leur santé. Malheureusement, l'analyse danoise ne montre pas de résultats séparés pour les études menées sur des cobayes sains ou des cobayes malades, ce qui serait intéressant pour une interprétation plus générale. Il serait aussi important de considérer le dosage de ces vitamines. Dans certaines études, les quantités de vitamines A et E ne se situent pas seulement largement au-dessus des doses journalières prescrites, mais aussi des quantités maximales tolérées et ne devraient donc pas être mises en comparaison avec les suppléments vitaminés usuels. Les effets positifs des antioxydants tirés des fruits et des légumes ne sont pas remis en question par la méta-analyse.



CREATIVE COMMONS

La santé dans l'assiette

Les artichauts ne sont pas faits pour les mangeurs pressés. Le gourmand, en revanche, se délecte de la première à la dernière feuille jusqu'au fond de ce légume, appréciant au passage ses saveurs incomparables proches du céleri et des noix. En plus de ses attraits gustatifs, l'artichaut joue également un rôle éminent dans la pharmacopée naturelle.

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Pour arriver jusqu'à son cœur, c'est un long chemin qu'il faut entreprendre. Car l'artichaut ne se livre pas spontanément: petit à petit, il faut l'effeuiller, le déshabiller. Les premières feuilles sont pratiquement immangeables, certes, mais à mesure qu'on avance, elles se révèlent de plus en plus tendres et délicates. Le

déshabillage jouissif de ce composacé bardé, à l'origine, de pi-quant, suggère la réputation qu'on lui prêtait, en plus de l'importance curative et gastronomique qu'il avait depuis la nuit des temps. Goethe n'était pas seulement un grand poète, il aimait l'art de la table et les femmes. Il lui arrivait même de conquérir

leurs faveurs en leur offrant une pleine corbeille d'artichauts. Il comprenait aussi le message quand sa maîtresse, qui plus tard devint sa femme, Chritiane Vulpius, lui écrivait dans une lettre: «Mon amour, les artichauts sont mûrs.»

Au contraire de l'asperge, un délice que Goethe chérissait également, l'aura aphrodisiaque de l'artichaut ne tient pas à sa forme, mais plus vraisemblablement à sa consommation voluptueuse.

Le fruit loyal de l'amour

Catherine de Médicis était tellement dingue d'artichauts que ses médecins s'efforcèrent, sans grand succès, de la détourner de ce végétal captieux, car ils craignaient pour son entendement. Quand Catherine, à peine âgée de 14 ans, épousa en 1533 son contemporain Henri d'Orléans, qui devint plus tard Henri II, et acquit par ce mariage la nationalité française, elle amena d'Italie, en plus des petits pois et des brocolis, non seulement des artichauts mais aussi toute une brigade de cuisine car elle n'avait pas trop confiance dans les vertus culinaires de sa nouvelle patrie. Alors qu'on se faisait du souci pour son bien-être, son ménage commença à battre de l'aile, et cela en dépit d'une ardente consommation d'artichauts.

Le fait, pour l'artichaut, d'avoir entraîné une image sulfureuse au Moyen-Âge, et même ultérieurement, tient peut-être au fait qu'il était plutôt rare, du moins sous nos latitudes. En France, au XVIII^e siècle, on le considérait comme un légume réservé à la noblesse. Il symbolisait richesse et savoir-vivre et on le réservait aux grandes oc-



Une AOC typiquement genevoise

Le cardon est un proche parent de l'artichaut, et jusqu'au XIX^e siècle, on l'appréciait comme légume dans l'Europe entière. A Genève, une variété locale bénéficie maintenant du label AOC.

Les Grecs l'adoraient, pour les Romains il représentait un produit de luxe, les Genevois le cultivent encore: le cardon, cousin, et peut-être même père de l'artichaut, a connu la célébrité. De ses terres d'origine, le bassin méditerranéen, il a conquis au XV^e siècle l'Espagne, la France, puis l'Angleterre. En Allemagne, les gens aisés se sont également entichés de ce légume et jusqu'à la fin du XIX^e siècle il avait ses entrées en Suisse.

Mais aujourd'hui, le cardon a perdu de sa superbe, lui dont on mange, contrairement à l'artichaut, les tiges blanchies et non la «pomme». Sauf à Genève et, dans une moindre mesure, dans le canton de Vaud, où on le cultive encore, mais à toute petite échelle. Au bout du Léman, il s'agit cependant d'une variété locale, et particulièrement savoureuse comparée aux autres, à savoir le «cardon épineux argenté de Plainpalais». Il connaît son heure de gloire à l'approche des fêtes de fin d'année, mais ne bénéficie plus du même engouement qu'avant, quand plusieurs conserveries tournaient à plein régime pour alimenter la gourmandise des Genevois. Cultivée à l'origine plus précisément dans le quartier de Plainpalais, au pied de la vieille ville, par des protestants réfugiés à la suite de la Révocation de l'Edit de Nantes par Louis XIV en 1685 (ils avaient amené avec eux leurs semences!), cette variété a obtenu l'AOC (appellation d'origine contrôlée) en 2003 sous le nom de «cardon épineux genevois», premier légume de Suisse à bénéficier de ce label. Quelques maraîchers vaudois qui le cultivaient autour de Lausanne ont alors fait la grimace, car ils ne peuvent désormais plus donner ce nom à leur production. Le fameux gratin de cardon, spécialité genevoise s'il en est, a tout de même conquis ses lettres de noblesse quand le grand cuisinier de Crissier (VD), Fredy Girardet, l'a sublimé de quelques généreuses lichettes de truffe noire.

casions. A cette époque-là, on croyait encore dur comme fer à ses vertus aphrodisiaques, à tel point qu'on avertissait les filles de bonnes familles des conséquences que pouvait avoir leur consommation. L'artichaut était réservé aux classes supérieures, pas seulement en France, d'ailleurs, mais aussi en Allemagne et en Angleterre. Dans ces deux derniers pays, les conditions climatiques exigeaient qu'on le cultive sous serre.

Tous les chemins mènent à la Méditerranée

L'artichaut n'aime pas le froid, encore moins le gel. Il apprécie les climats tempérés. Il a trouvé son terrain de culture favori autour de la Méditerranée ainsi que dans le nord-ouest de la France. En fait, on n'est pas si certain que l'artichaut soit apparu pour la première fois en France par l'intermédiaire de Catherine de Médicis, car une autre piste remonte à l'Espagne et à l'Afrique du Nord. On y relève, en effet, non seulement les racines culinaires de ce légume, mais également l'origine de son nom. De l'arabe «al-harschuf», qui veut plus ou moins dire «plante comestible», a découlé «carchofa» en vieil espagnol (plus tard «alcachofa»), en Lombardie «articiocco», ce qui nous conduit inexorablement à la dénomination française et à l'«Artischocke» allemand.

On situe aussi la patrie d'origine de l'artichaut dans la partie orientale de la Méditerranée, en Sicile ou en Egypte, où ce composacé est connu depuis deux mille cinq cents ans. Les maraîchers romains ont amélioré cette plante et l'on baptisée «car-

duus». Pline la décrit comme un produit de luxe réservé aux riches Romains. Pour approvisionner la ville antique, on l'a cultivé à Carthage et à Cordoba l'hispanique avant de l'importer. Mais en l'occurrence, il s'agissait vraisemblablement du cardon, proche cousin de l'artichaut. Certains supposent même que le cardon (*cynara cardunculus*) représente la forme originelle de l'artichaut (*cynara scolymus*). Toutefois, contrairement à l'artichaut dont on mange le bouton, on consomme les tiges blanchies du cardon (aussi appelé cardère, artichaut-légume ou artichaut espagnol), comme on le fait du céleri en branche.

Mais revenons à notre artichaut. Peu importe ses origines, il faut retenir que les Italiens sont, et de loin, les plus importants producteurs de cette «pomme» âpre et un peu amère. Dans aucun pays autant de régions participent à sa culture, nulle part ailleurs n'existent autant de variétés et de recettes différentes. Derrière l'Italie viennent l'Espagne et la France, et dans cette dernière principalement la Provence et la Bretagne (lire encadré page 19). La Grèce, la Turquie et les Etats-Unis sont aussi d'importants fournisseurs. L'artichaut n'est arrivé en Amérique du Nord que voici environ deux cents ans, quand les Français l'ont amené en Louisiane et les Espagnols en Californie.

Même si on a de la peine à l'imaginer, l'artichaut est parent de légumes aussi différents que la chicorée, le radis et le topinambour qui, tous, appartiennent à la famille des composacées (*astaraceae*). Sur ses branches, qui peuvent atteindre deux mètres, l'arbuste ne donne des

inflorescences comestibles qu'à partir de sa deuxième année de croissance. On en récolte les boutons tant que les feuilles qui les enveloppent sont bien fermées. Si on dépasse ce moment, les artichauts deviennent ligneux et amers et produisent finalement des fleurs violettes, certes très belles, mais impropres à la consommation.

La fraîcheur avant tout

Quoi qu'il en soit, pour vraiment l'apprécier, l'artichaut nécessite une approche attentive. Et cela dès son achat. Il doit être, si possible, compact, ferme, avec des feuilles bien serrées, et ne présenter ni partie sèche ni tache brune. Il faut impérativement qu'il possède encore son pédoncule qui, à son tour, doit être ferme et rigide. Mou et spongieux, il témoigne d'un manque absolu de fraîcheur.

Si l'on part du principe que vous n'avez pas devant vous l'un des rares exemplaires épineux que l'on trouve chez nous, après l'avoir lavé sous l'eau courante, consacrez-vous justement à ce pédoncule que vous allez commencer par couper (pas besoin de le tourner, même si souvent on l'affirme). Enlever ensuite les feuilles extérieures les plus dures et couper un tiers de la partie supérieure (surtout si vous allez le farcir). Frotter les parties entamées avec du citron ou plonger les artichauts dans une eau citronnée pour qu'elles ne s'oxydent pas. Prendre garde à ce dernier point également au moment de la cuisson (selon la taille, 20 à 30 minutes à l'eau légèrement salée et citronnée, 40 minutes pour les grosses pièces). Il ne faudrait pas cuire les artichauts dans des casseroles en alu ou en fer, sinon ils deviennent gris

et peu appétissants. Le légume est cuit quand on peut facilement détacher les feuilles.

Un plaisir voluptueux

Sous nos latitudes, on ne mange guère sans couteau ni fourchette. Ça ne se fait pas, d'utiliser ses doigts, sauf s'il s'agit de homard ou d'huîtres, ou, précisément, d'artichauts, ce qui ajoute au plaisir purement gourmand. Mais un plaisir lent, on ne le dira jamais assez, comme tous les plaisirs. Malheur aux gens pressés ! Il faut commencer par enlever les feuilles de protection vertes qui, à mesure qu'on progressera vers l'intérieur, prendront une teinte de plus en plus violette, tremper la base de la feuille dans une fine vinaigrette, voire une hollandaise, récupérer avec les incisives la chair ainsi relevée, d'abord rare, puis de plus en plus riche ; il faut, finalement, enlever le

La ceinture d'or

La Bretagne est la plus importante région de France pour la culture des fruits et des légumes. Grâce à la douceur fournie par le Gulf Stream, les artichauts y bénéficient d'un climat approprié.

Le haut-lieu de la culture des artichauts de Bretagne se situe dans la région de Saint-Pol-de-Léon et de Roscoff, à l'ouest de Morlaix. Là, dans ce qu'on a baptisé la «ceinture d'or», on récolte deux tiers des artichauts bretons. Ils font la fierté de toute la région, mais ils sont aussi à l'origine d'une véritable guerre qui, au début des années soixante, a enflammé les campagnes.

À la fin des années cinquante, les paysans de la région avaient constitué un «Comité breton de l'artichaut» pour faire pièce à la toute puissance des grossistes et des intermé-

diaires. À intervalles réguliers, ils se mirent donc à descendre dans la rue pour protester contre la baisse des prix et l'immobilisme gouvernemental. À la suite d'une récolte record, et de la chute des prix qui s'en est suivie, la situation a empiré. En juin 1961, les paysans protestèrent pendant des jours, allant même jusqu'à occuper les bâtiments publics de Saint-Pol et de Roscoff, y compris la sous-préfecture. On vit apparaître des barricades et la vie publique fut menacée de paralysie. En dernière extrémité, les producteurs brûlèrent sur un gigantesque bûcher des tonnes d'artichauts,

on parle de plus de vingt millions de pièces. Sous la pression, le gouvernement ne put se dérober plus longtemps. En 1962, il mit sur pied un programme de soutien étatique à l'agriculture et le marché fut confié à la «Société d'intérêt collectif agricole», la SICA, organisée sur le mode paritaire.

C'est à cette époque que sont aussi apparus les «marchés au cadran» qui permettent de voir sur une échelle électronique l'évolution des prix durant les tractations au cours desquelles, aujourd'hui encore, une grande partie de la récolte passe des maraîchers aux distributeurs.



WIKIPEDIA

foin avant d'arriver au cœur de la jouissance, au joyau, ce fond que la pudeur interdit d'appeler cul bien que ce soit son nom véritable; c'est la partie la plus délicate, dont les saveurs puissantes et douces à la fois rappellent la noix et le céleri, que l'on déguste, cette fois, en usant enfin de sa fourchette et de son couteau. Une fois votre artichaut fini, il reste huitante pour-cent de déchets et, selon ce que vous aurez bu, une saveur légèrement douce en bouche. Car ce légume, bien qu'il ne soit pas doux lui-même, a la propriété de faire ressortir la douceur d'autres aliments. Même l'eau semble alors sucrée. Voilà pourquoi il faut servir l'artichaut tout seul, ou alors avec des mets neutres, comme les pâtes.

Les valeurs intérieures

Si l'on passe du plaisir pur aux vertus intimes de l'artichaut, on constate qu'à ce chapitre-là également, il a beaucoup à offrir. Comparé à d'autres légumes, l'artichaut est relativement riche en protéines et en vitamines du groupe B, en vitamine E et en bêta-carotène. S'agissant des sels minéraux, on y trouve du fer, du calcium, du magnésium et du phosphore. De surcroît, l'artichaut contient relativement beaucoup de fibres alimentaires (10,8/100 g dans la partie comestible), plus un glucide particulièrement précieux, l'inuline. L'inuline ne peut pas être assimilée dans l'intestin grêle par les enzymes de digestion humains et arrive ainsi non digérée dans le gros intestin. Là, elle stimule la croissance des bactéries bifidiennes qui mettent en valeur les glucides et en font de l'acide. Cet effet probiotique débouche sur une amélioration de

la flore intestinale. Comme ce glucide qu'est l'inuline ne provoque pas l'apparition d'insuline dans le corps, les artichauts se prêtent spécialement bien à l'alimentation des diabétiques.

Stimule les sucs gastriques

Cependant, ce qui fait surtout de l'artichaut un aliment sain, c'est l'amère cynarine. Malheureusement (sauf pour ceux que l'artichaut séduit par ses saveurs), la cynarine se trouve en priorité dans la racine et dans les feuilles extérieures, et moins dans les autres parties comestibles de la plante. La cynarine stimule avant tout les sécrétions stomacales et celles de la bile, donc l'appétit et la digestion. Les anciens Egyptiens et les Romains appréciaient déjà l'artichaut pour combattre la sensation de trop-plein et les ballonnements. Aux XVI^e et XVII^e siècles, on prescrivait les feuilles et les racines d'artichaut contre le «foie et les reins encombrés», et au XIX^e siècle, on recommandait un extrait de feuilles d'artichaut en cas de rhumatisme des articulations, de jaunisse et d'insuffisance hépatique. Puis les vertus curatives de cette composée sont un peu tombées dans l'oubli jusqu'au moment où des études scientifiques ont mis en évidence la faculté de l'artichaut d'abaisser les lipides et le cholestérol. Aujourd'hui, il fait partie des plantes curatives les plus attentivement étudiées.

Depuis plus de cinquante ans, on peut jouir des agents curatifs de l'artichaut sous forme liquide: en 1954, à Padoue, a été créé sur cette base un apéritif du nom de *Cynar*. Il ouvre évidemment l'appétit. □

Ronds ou bardés d'épines

Verts, violets, ronds, grands ou petits, les artichauts prennent toutes les formes, les tailles et les couleurs. Pas moyen de s'ennuyer.



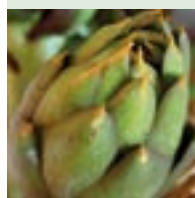
Le **camus de Bretagne** est la plus importante variété d'artichauts cultivée en France. Bien des connaisseurs le tiennent pour le meilleur. Il est gros, vert, sphérique comme une boule de

billard et peut peser jusqu'à un demi-kilo. On le trouve sur les marchés de juin à novembre. Convient bien au farcisage. À côté du camus, le **castel** est la deuxième variété importante de Bretagne. Il est vert, lui aussi, mais plus foncé, un peu plus dodu que le camus, et peut peser jusqu'à 600 grammes. Le castel a un fond plus large et plus charnu ainsi que des saveurs plus prononcées.



De France, également, mais de Provence, nous vient le **petit violet** ou **poivrade**. Il appartient à la catégorie des petits formats connus aussi sous le nom plus commun de baby ou mini. Les

petits violets ne développent pas de foin et se mangent aussi crus après avoir été débarrassés de quelques feuilles extérieures et de leurs extrémités. En France, en Italie (où ils s'appellent «**violetti toscani**») et en Suisse, les petits violets sont très prisés dès leur apparition sur les marchés printaniers.



Le **spino sardo** fait partie des plus connues parmi les variétés bardées de piquants. On le cultive aussi en Ligurie. Cet artichaut ovale, de taille moyenne et de couleur vert-violet, mûrit de mai à octobre.



L'artichaut italien le plus exporté s'appelle **romanesco**. Il est de taille moyenne et arrive chez nous de mars à juin. De taille moyenne, également, mais ovale et vert-violet, le **catanese** nous vient de Sicile.

PAR NICOLE MEGROZ TARABORI,
DIETETICIENNE DIPL./PRO INFO



Tous au régime?

D' Hervé Robert.
Les Editions de
l'Hébe, collection
«La question»,
2006, 89 pages,
CHF 9.90

Cette collection suscite la réflexion, notamment par un ton volontiers provocateur; elle s'adresse à tout public. Son contenu? Des conseils précis, des adresses, des indications bibliographiques, et un relais Internet. Une triple volonté: être plaisant, didactique, interpeller.

Très concis et agréable à consulter, ce petit ouvrage rassemble vingt et une questions. Le lecteur peut facilement le lire au gré des sujets qui l'intéressent.

Rapide survol: qui a besoin d'un régime? Cela se passe-t-il dans la tête? Y-a-t-il autant de régimes que de médecins? Peut-on éviter l'effet yoyo? Les régimes font-ils maigrir là où il faut? Les régimes: un résultat temporaire? En plus du régime, le sport fait-il maigrir? Les régimes marchent-ils mieux chez les hommes que chez les femmes? Les régimes peu gras sont-ils les plus efficaces? Les régimes fatiguent-ils ou dépriment-ils? Les régimes, dictature des top-modèles? Et si on pensait autrement? Entre autres sujets. La pertinence de ces questions n'échappe à personne. Leur actualité invite d'autant plus à découvrir les réponses qu'elles sont traitées de manière critique, et avec une grande compétence.

L'auteur, le D^r Hervé Robert, médecin nutritionniste à Paris, informe sans manier la langue de bois. Avec quelques notes d'humour en prime! Le sujet des régimes s'y prête très bien. Les approches récentes sur le respect du plaisir gustatif, les sensations internes de régulation de la faim, sont exposées. Des explications claires sur les risques que présentent des régimes restrictifs convaincront probablement les plus sceptiques.

⊕ Mini-format et mini-prix! Et pourtant ce livre apporte de maxi-informations pertinentes sur un sujet brûlant d'actualité.
⊖ Le petit format limite inévitablement certains développements.



Abécédaire d'une anorexique

Margot Rochet.
Editions Chronique
Sociale, collection
«Comprendre les
personnes», 2007,
95 pages,
CHF 22.-

A comme Anorexie, bien sûr, mais aussi comme Angoisse, Amour, Anniversaire! Amour et angoisse vont ensemble, pour l'auteur. Le manque d'amour a provoqué chez elle d'importantes angoisses. Ce livre en forme d'abécédaire, dédié à son père décédé, a été écrit afin de passer

en revue sa vie de A à Z, avec toutes ses souffrances, ses manques, ses douleurs. Il a constitué une thérapie, exorcisant ce qui était gravé en elle. Incitée par sa thérapeute à l'exprimer, Margot Rochet expose aussi sa colère.

Connaissant actuellement une vie affective, ayant des enfants et une vie professionnelle, l'auteur livre ici un témoignage de son passé. Elle avoue se battre de moins en moins contre ses angoisses, qui s'estompent de plus en plus.

B comme Briser le silence; cet abécédaire a aussi pour vocation de briser le silence de plomb qui régnait dans sa famille. C comme Colère: folle de rage ou rage de vivre? Ses colères lui ont permis de rester en vie. En exprimant sa vitalité, d'après sa thérapeute. C encore, comme Consoler: l'auteur explique très bien cet immense besoin d'être consolée. I comme Illusion, Ignoble, Immuable. «L'illusion est la chose la plus ignoble qu'un adulte ait pu offrir à l'enfant que j'étais. Si l'on ne m'accordait pas les choses promises, cela signifiait que je ne les méritais pas.»

Toutes les lettres sont bien sûr passées en revue, avec des choix de mots pour le moins percutants. Dans cet ouvrage, peu de détails sur le comportement anorexique, sur l'évolution pondérale, les hospitalisations, les vomissements. Mais énormément sur l'environnement et le contexte de vie. Une approche différente, intéressante.

⊕ Un témoignage présenté de façon très originale.

⊖ On souhaiterait une vue plus globale de cette maladie.



Bien manger pour vivre longtemps

Tour du monde des cuisines centenaires

Emmanuel Duquoc, photographies Patrick Boillaud. Editions Tana, 2006, 143 pages, CHF 50.90

Okinawa (sud du Japon), Sardaigne (massif du Gennargentu), Hong-kong, France (certaines parties de l'Hexagone), Crète: les peuples de ces pays ont une longévité exceptionnelle, dé-

fiant la médecine! Ils sont également plus minces, plus en forme et échappent à plusieurs maladies telles cancers, maladies cardiovasculaires et dégénératives, diabète, ostéoporose, qui font jusqu'à un âge avancé tant de ravages en Occident. Leur secret ne semble pas résider dans des gènes particuliers, mais bien plutôt dans leur art de vivre, et plus particulièrement leurs modes alimentaires, culinaires.

Quelques traits communs – une dizaine – sont relevés. Parmi eux, une certaine restriction calorique. Exemple: les habitants d'Okinawa mangent peu côté calories, mais beaucoup en volume (1,5 à 2 kg de nourriture par jour). Ils effectuent des choix variés et privilégient des aliments à haute densité nutritionnelle, à savoir riches en micronutriments et de faible densité calorique. Lesquels? Des fruits et des légumes à volonté, du riz complet tous les jours, des algues et des légumes secs, principalement du soja, un peu de poisson (trois fois par semaine), très peu de viande, et pas de laitage. La soupe est omniprésente et contribue à augmenter le volume.

Autres traits communs à ces cuisines: une quantité élevée d'acides gras oméga-3, une préférence pour les produits frais et non transformés, des modes de cuisson en douceur...

L'ouvrage est en grande partie composé de recettes (une centaine) classées par pays, précisant les ingrédients et ustensiles couramment utilisés, ainsi que les spécificités nutritionnelles.

⊕ De splendides photographies invitant au voyage, réel ou culinaire.

⊖ Explications et notions scientifiques peu développées.

Que peut donc écrire une journaliste culinaire produisant et animant des émissions de télévision et de radio traitant de cuisine et d'alimentation? Qui plus est, auteur d'une dizaine de livres de cuisine? Une jeune française (33 ans) propose son «itinéraire d'une gourmande», accompagné de treize commandements pour rester mince sans régime, et de trente-quatre recettes.

Les astuces d'une gourmande pour manger en paix, le bien manger chez soi et au-dehors? L'auteur livre des constats et suggestions où l'humour a sa place. Précédés d'informations utiles, des conseils en matière de comportement chez le boucher, le poissonnier, l'épicier ou plus généralement au marché, rendent les achats attrayants. Comportement encore, cette fois chez des amis: tout en finesse! Les pages sur les restaurants d'ailleurs et celles concernant la génération grignotage se dégustent agréablement. Le plaisir vient aussi de l'écriture, de la découverte du vécu de l'auteur, et pourquoi pas de la critique de faits et gestes, pratiques et idées reçues.

Précédés ou suivis d'un développement, de petits messages sont glissés dans l'ouvrage. Parmi eux: «Il n'est pas nécessaire de s'extraire de la vie sociale pour maintenir son poids, ni même pour maigrir» (p. 88). «Rien ne sert de bien acheter si l'on ne sait pas déguster» (p. 173). «...Il est essentiel de porter de l'attention à ce que vous mangez (...) Il est aussi important de nourrir le cerveau que l'estomac» (p. 230).

Julie Andrieu reconnaît avoir autant de facilité à composer un menu équilibré qu'elle en avait autrefois à avaler n'importe quoi. C'est-à-dire... Mais encore? se demanderont les lecteurs. Réponse quelque part dans deux bonnes centaines de pages qui se lisent d'une traite, enfin presque!

⊕ Insistance marquée sur les sensations et plaisirs alimentaires.

⊖ Le titre, un peu limitant, ne reflète pas forcément bien le contenu de l'ouvrage.



Mes secrets pour garder la ligne... sans régime

Julie Andrieu, Editions Robert Laffont, 2007, 248 pages, CHF 37.-

PAR PASCALE MÜHLEMANN,
DIRECTRICE DE LA SSN



Tendance fruits et légumes

Livre au format 18,5 x 24 cm, 128 pages, avec 25 photos de préparations culinaires suggestives, impression en quadrichromie. Ce livre de recettes peut être commandé auprès de notre service de distribution (tél. 031 919 13 06) ou sur Internet (www.sge-ssn.ch) au prix de CHF 23.-.

Nouvelles publications

Depuis peu, la SSN distribue le livre de recettes *Tendance fruits et légumes* réalisé par un groupe de jeunes auteurs ayant participé à la campagne «5 par jour». Cet ouvrage facilite la mise en pratique au quotidien des principes énoncés lors de cette campagne. Les recettes sont gourmandes et simples à réaliser en peu de temps.

La SSN distribue également le livre de cuisine de Weight Watchers *Cuisine traditionnelle et légère – des recettes suisses pour mincir et rester mince*, qui vient tout juste de paraître. Il coûte CHF 14.90. Vous trouverez en page 2 des informations supplémentaires et un bulletin de commande.

Assemblée générale de la SSN 2007

L'assemblée générale de la SSN s'est déroulée le 24 avril dernier à Winterthur, journée par ailleurs consacrée à la prévention de la surcharge pondérale et de

l'obésité en Suisse. Outre l'élection du nouveau président de la SSN (voir encadré) et l'ordre du jour habituel, les membres ont pris connaissance de la nouvelle stratégie élaborée pour 2007–2012. Les grandes lignes de cette stratégie peuvent être consultées à l'adresse www.sge-ssn.ch (rubrique «A propos de nous/Portrait»).

D'autre part, un compte rendu de la situation du dossier «taxe sur la valeur ajoutée» a été présenté. L'Administration fédérale des contributions (AFC) a décidé au mois de juin 2006 que la SSN devait acquitter rétroactivement une somme de CHF 163 000.-, intérêts moratoires en sus, au titre de la taxe sur la valeur ajoutée perçue pour les années 2000–2005 sur les fonds qu'elle a reçus pendant cette période de l'Office fédéral de la santé publique dans le cadre de mandats de prestations. Au mois de juillet 2006, la SSN a fait opposition à cette décision. L'AFC n'a pas encore rendu une décision définitive dans cette affaire.

Congrès national 2007

Vous avez encore jusqu'au 20 août pour vous inscrire au congrès national qui se tiendra le 6 septembre 2007 et sera consacré cette année à «L'alimentation dans les premières années de vie: quelles sont nos responsabilités?». Ce congrès national est organisé en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), la Commission fédérale de l'alimentation, l'Association Suisse des Diététiciens/iennes diplômé(e)s (ASDD), la Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement maternel et la Société suisse de pédiatrie (SSP). Vous trouverez le programme de cette manifestation sur notre site

www.sge-ssn.ch (rubrique «Memento»), où vous pourrez également vous inscrire. Les membres de la SSP qui participeront au congrès recevront cinq points de crédit.

Congrès d'automne Nutrinet

Le congrès d'automne Nutrinet, dont le thème sera «Recherche alimentaire et nutritionnelle en Suisse: un aperçu», se déroulera le 23 octobre après-midi à Berne, suite à la plate-forme nutrition de l'OFSP. Vous trouverez le programme de cette manifestation et un bulletin d'inscription à l'adresse www.nutrinet.ch (rubrique «Aktuell»). Le congrès est ouvert au public, la participation gratuite. Délai d'inscription: 16 octobre.

L'ASDD reprendra la direction de Proffline® en 2008

Lors de son assemblée générale du 13 avril dernier, l'ASDD a décidé de reprendre la direction du programme de conseil en matière de perte de poids Proffline® dès le 1^{er} janvier 2008. Ce programme est une prestation pour les diététiciens et diététiciennes diplômés. La SSN continuera d'intervenir à titre consultatif jusqu'à ce que le programme soit totalement intégré dans les structures de l'ASDD.

Campagne de parrainage

La SSN lance dans ce numéro de TABULA une campagne intitulée «Les membres parrainent des membres». Pour chaque nouveau membre recruté, vous recevrez un carton de fruits d'une valeur de 40 francs! Vous pouvez également participer à cette campagne sur Internet (www.sge-ssn.ch).



Remerciements au président sortant!

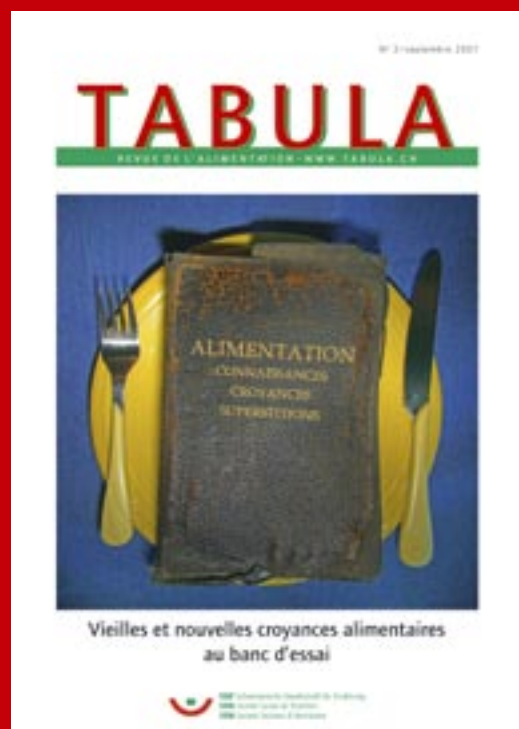
Le 30 juin 2007, le prof. Paul Walter quittera ses fonctions de président de la SSN et passera le témoin au prof. Wolfgang Langhans, directeur de l'Institut des sciences animales de l'EPF de Zurich.

Prof. Paul Walter est entré au comité de la SSN en 1995 et a été élu président trois ans plus tard. Au cours des neuf années de son mandat, il a contribué à donner une orientation décisive aux activités de la SSN et s'est engagé sans compter pour le bien de la société. Au nom du comité et du secrétariat de la SSN, je lui adresse mes remerciements les plus chaleureux pour son dévouement et souhaite également la bienvenue à son successeur, le prof. Wolfgang Langhans!

Pascale Mühlemann, directrice de la SSN

	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 10 au 13 juillet	10th European Nutrition Conference	Palais des Congrès, place de la Porte Maillot, Paris (France). Plus d'informations sur 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. Plus d'informations, programme et inscription sur www.sge-ssn.ch
Dès le 8 septembre	«poids chiche... projet grandin»	10 h à 11 h à l'Espace Prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24. Nouvelle approche ludique de sensibilisation alimentaire pour les jeunes de 7 à 12 ans et leurs parents, animée par deux diététiciennes. Séance d'introduction le 27 septembre (gratuite et sans engagement), les autres séances auront lieu les 29 septembre et 3 novembre.
Le 27 septembre	Santé et alimentation	A 19 h à Cossonay. Que proposer à manger aux ados qui ne rentrent pas à midi? Cours de l'Espace Prévention Nord Vaudois – Broye, Plaine 9, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 0844 811 721, Internet: www.espace-prevention.ch
Le 22 octobre	Légumes et fruits, 5 portions?	19 h–21 h 30 à l'Espace Prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24. Atelier de cuisine
Le 23 octobre	Recherche alimentaire et nutritionnelle en Suisse: un aperçu	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. Plus d'informations sur www.nutrinet.ch
Dès le 22 janvier 2008	Maigrir en pleine forme	A 19 h à Yverdon-les-Bains. Maigrir et maintenir son poids par < une alimentation équilibrée et attrayante. Cours de l'Espace Prévention Nord Vaudois – Broye, tél. 0844 811 721, Internet: www.espace-prevention.ch 5 sessions dès le 22 janvier
Le 23 avril 2008	Stress et alimentation	A 19 h à Payerne. Stressé, pressé? Des idées pour des repas vite fait, bien fait! Cours de l'Espace Prévention Nord Vaudois – Broye, tél. 0844 811 721, Internet: www.espace-prevention.ch
Le 12 mars 2008	En savoir plus sur les huiles	A 19 h à La Vallée. Oméga-3 ou Oméga-6? Quels sont les éléments protecteurs contenus dans certaines d'entre elles? Comment les utiliser? Cours de l'Espace Prévention Nord Vaudois – Broye, tél. 0844 811 721, Internet: www.espace-prevention.ch
Du 14 au 17 mai 2008	16th European Congress on Obesity	Palexpo, Geneva. Organized by the European Association for the Study of Obesity (EASO) and the Swiss Association for the Study of Obesity and Metabolism (ASEMO). Further information: www.eco2008.org
Du 1 ^{er} au 4 juin 2008	9th Nordic Nutrition Conference	Copenhagen, Denmark. Conference organised by the Danish Nutrition Society. For more information: nutrition2008@ics.dk , Internet: www.nutrition2008.ics.dk
Les 5 et 6 septembre 2008	Congrès tripartite de la SSN, DGE et OGE «Une alimentation alliant plaisir et santé tout au long de la vie»	A l'EPF Zurich, Hönggerberg, Congrès commun des sociétés de nutrition suisse, allemande et autrichienne

En tant que membre de la SSN ou comme abonné/e à TABULA, vous pouvez obtenir gratuitement des exemplaires supplémentaires de ce journal. Vous ne payez que les frais d'expédition.



**Sujet principal du prochain numéro
(3/2007, parution fin septembre 2007):**

Vieilles et nouvelles croyances alimentaires au banc d'essai

Plus des articles sur la cuisine tamoule, un poster didactique sur l'importance des huiles, matières grasses et fruits oléagineux dans la pyramide alimentaire et tout ce qu'il faut savoir sur le pain.

Marquer d'une croix, découper, envoyer!

Je suis membre de la SSN ou abonné/e à TABULA. Je vous prie de m'envoyer:

___ exemplaires de TABULA 3/2007. Frais d'envoi:	20-50 exemplaires	CHF	20.-
	51-100 exemplaires	CHF	25.-
	101-200 exemplaires	CHF	30.-

- ☐ Je voudrais m'abonner à TABULA (4 numéros par an). Prix: CHF 30.– pour la Suisse, CHF 40.– pour l'étranger (frais d'envoi compris)
- ☐ Je voudrais devenir membre de la SSN (cotisation annuelle: CHF 75.–, y compris l'abonnement à TABULA)

Nom/prénom

Profession

Rue

NPA/lieu



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

Découper le coupon et envoyer jusqu'au **31 août 2007** à:
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen, tél. 031 919 13 06,
fax 031 919 13 14, e-mail shop@sge-ssn.ch