

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



Le patrimoine culinaire de la Suisse



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



Maigrir en bonne santé

Un guide pratique et une comparaison critique de différents régimes

Vous souhaitez perdre quelques kilos en respectant votre santé et maintenir ensuite votre poids à long terme ?

Sans prétendre détenir la solution miracle, ce guide vous offre de précieuses indications pour prendre en charge votre problème de poids. Il vous propose divers tests pour analyser votre situation et de nombreux conseils concrets pour choisir et mettre en place de nouvelles habitudes. Il présente de plus une évaluation des régimes amaigrissants les plus répandus en Suisse.

Livre illustré 16,8 cm × 23,4 cm, quadrichrome, 176 pages, 1^{re} édition 2007, prix pour les membres SSN CHF 13.-, pour les non-membres CHF 26.-

COMMANDE

Je commande

___ ex. 1517B *Maigrir en bonne santé* à CHF 13.- + frais d'expédition (pour les membres de la SSN)

___ ex. 1517B *Maigrir en bonne santé* à CHF 26.- + frais d'expédition (pour les non-membres)

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**
La richesse des traditions culinaires suisses sous le regard des scientifiques
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
Campagnarde et rustique : la cuisine du nord du Portugal
- 12 **DIDACTIQUE**
La pyramide alimentaire : étage « douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie »
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de Marion Wäfler
- 15 **ACTUALITÉ**
Peu importe qu'elles soient light ou sucrées : les *soft drinks* augmentent le risque de surcharge pondérale, d'hypertension artérielle et de diabète
- 16 **A LA LOUPE**
L'ananas, un rêve exotique – et bien trop exquis pour un régime
- 20 **LIVRES**
Lus pour vous
- 22 **ENTRE NOUS**
Informations aux membres de la SSN
- 23 **MÉMENTO**
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, Annette Matzke, Françoise Michel
Conception : SSN, Andreas Baumgartner
Impression : Stämpfli Publications SA, Berne
Page de couverture : Andri Pol

Il faut sauver le repas d'antan



Rafael Pérez est président de Slow Food Suisse et membre de la direction de Slow Food International.

On protège les bâtiments historiques et le paysage, on soutient l'art, la littérature et d'autres valeurs spirituelles. Mais pourquoi donc ne fait-on pas pareil avec les habitudes alimentaires et les produits riches de tradition ? Les premiers sont-ils les chouchous de la bourgeoisie éclairée et les seconds plutôt les rejetons d'une paysannerie dépassée et ringarde ?

On n'est pas loin de supposer que notre société post-industrielle a privé le repas de sa dimension culturelle. Le fait de manger en tant qu'acte – au même titre que l'amour –, qui distingue l'homme de tous les autres êtres vivants, a progressivement perdu toute

valeur sociale. Ce n'est pas un hasard si, aujourd'hui, on parle d'alimentation au lieu de repas. Comme si nous étions des plantes ou des animaux. Pire : des machines qui font le plein d'aliments pendant que la voiture fait le sien. L'homme doit-il rester fonctionnel, sinon rien ?

Cela dit, l'histoire d'un peuple est simultanément celle de ce qu'il a mangé. Pourquoi donc les archéologues cherchent-ils des restes d'aliments et des ustensiles de cuisine dans leurs fouilles ? Parce que ceux-ci fournissent des informations précieuses sur le développement d'une société. Car autour des repas et, plus tard, de l'activité agricole, ont émergé des fêtes, de la musique, de la peinture, des religions, même. L'agriculture est la mère de toutes les cultures.

Pour combattre cette acculturation, Slow Food Suisse contribue au « Patrimoine culinaire de la Suisse ». Je pense qu'il s'agit, en l'occurrence, de bien plus que d'un inventaire. Il s'agit d'éveiller et de mettre en valeur la conscience culinaire pour que l'histoire et les produits restent connus et les traditions préservées. Cette mise en valeur, justement, est la condition d'un appel à des produits indigènes de grande valeur. Ceux-ci doivent assurer à long terme le revenu et la dignité de ceux qui les produisent. C'est en cela, et non dans la fabrication de produits de masse bon marché et interchangeables que je vois l'avenir de notre agriculture et de notre artisanat.

Un trésor pour la vie

Il y a longtemps que la Suisse a été arpentée et analysée de long en large. Sa géographie, sa géologie, son histoire, sa culture, on sait presque tout de ce pays. Mais les chercheurs ont négligé un pan de sa vie : l'extraordinaire richesse de ses traditions culinaires. Voilà pourquoi, d'ici à fin 2008, un inventaire de son patrimoine culinaire sera dressé.

PAR PAUL IMHOF (TEXTE) ET
ANDRI POL (PHOTOS)

Paul Imhof est chroniqueur et rédacteur de sujets culinaires au « Tages-Anzeiger ». Il a produit le livre « Culinarium – Essen und Trinken in der Schweiz ». Andri Pol est photographe indépendant et travaille pour « Das Magazin », « GEO » et « National Geographic ». Son dernier livre s'intitule « Grüezi – Seltsames aus dem Heidiland ». En tant qu'auteurs et rédacteurs, ils assurent la présence de la Suisse dans « GEO ».

Vreni Giger est fille de paysan. Elle a grandi dans une ferme, à Teufen, en Appenzell, et appris de sa mère comment on braise le rôti du dimanche. Sa mère tient sa recette de sa propre mère. Et c'est ainsi qu'elle remonte en ligne droite de génération en génération. Il y a bien eu, peut-être, l'intervention d'une tante qui, elle aussi, savait comment on réussissait à cuire au four un beau morceau de viande.

Vreni Giger a également regardé comment sa mère coupait des tranches dans un pain rond et brun foncé sorti de son propre four à bois, puis le tartinaient d'abord de beurre, puis de la chair crue d'une saucisse appenzelloise, avant d'y ajouter des rouelles d'oignon puis, finalement, quelques tours de moulin à poivre. « Je ne sais plus vraiment comment on appelait ça, quelque chose comme « Söd-worschtrot », raconte la jeune

femme ; en tout cas, chez nous, ça existe encore, peut-être même dans un restaurant ou un autre. » Notre Appenzelloise a grandi avec l'héritage culinaire de son coin de pays.

Aujourd'hui, Vreni Giger est aux fourneaux du « Jägerhof », à St-Gall. En automne 2003, elle a été nommée « cuisinière de l'année » par le guide suisse Gault-Millau et, l'année suivante, elle a reçu sa troisième toque avec 17 points. C'est la cuisinière la plus toquée de Suisse.

Par son attitude, Vreni Giger démontre combien l'héritage culinaire d'une région a de l'importance, à quoi il sert et pourquoi c'est une histoire sans fin. Cet héritage ne doit pas se dresser comme un bloc erratique dans une famille, une région ou un pays, il ne doit pas sommeiller comme un bijou de famille dans le coffre d'une banque, bien au contraire : il constitue le fonde-

ment même d'une culture nourricière, d'une tradition culinaire avec ses caractéristiques de base. Mais il doit aussi continuer de vivre, de se transformer, servir de base aux connaissances et aux capacités des générations futures, et leur donner de nouvelles impulsions. Car il est vain de le fermer au monde. Et bête, de surcroît.

Il a fallu longtemps avant que les autorités suisses réalisent qu'on pouvait bien tout collectionner avec méticulosité et enregistrer tout ce qui passait, il y manquait toujours le plus important, la base même de la vie, le boire et le manger. En Suisse, tout ce qui a la moindre valeur intellectuelle, tout ce qui appartient à l'histoire, même de façon ténue, est mesuré, pesé et décrit, puis versé au patrimoine historique. Seule la nourriture a échappé à ce zèle. Or un pays comme le nôtre, dans lequel se bouscu-





Primapraz, près de Puidoux (VD): Stéphane Boisseaux, responsable du projet « Patrimoine culinaire de la Suisse », passe en revue l'offre d'une ferme. Il est à la base politologique et vient de Savoie.

lent trois grandes cultures d'Europe occidentale, abrite un trésor inestimable qu'on ne peut que difficilement imaginer dans son ensemble. Au sommet des Alpes se rencontrent la culture atlantico-française, méditerranéo-italienne et continentalo-austro-hongroise. Ce ne sont pas ses langues qui font la particularité de la Suisse, ce sont tous les autres phénomènes qui plongent leurs racines dans les mentalités et qui les façonnent. Il faut évidemment y verser l'alimentation, les produits de la terre et ce qu'on en fait.

Des fiches d'un autre ordre

Le patrimoine culinaire de la Suisse a longtemps été ignoré ou tenu pour évident, à tel point qu'on n'a jamais songé à étudier, à vérifier et à fixer la somme fantastique de connaissances, d'histoire et d'histoires qui, au fil des siècles et dans des milliers de cuisines de fermes et de maisons bourgeoises, de monastères et de châteaux, de presbytères et d'hospices, de cabanes de montagne, de fabriques et d'hôpitaux, ont été créées, copiées ou modifiées. Mais on s'y met, maintenant. Depuis le printemps 2005, une équipe s'est attelée à rassembler ces informations. Elle est dirigée par Stéphane Boisseaux, de Lausanne, et ses adjointes, Franziska Schürch, de Bâle, et Heike Zimmermann, de Zurich, avec le soutien des départements cantonaux de l'agriculture. Ces données sont regroupées en fiches qui, ensuite, sont soumises à des spécialistes qui doivent les juger. D'ici à fin 2008, tout le monde aura accès à quatre cent cinquante « bribes de patrimoine culinaire » saisies scientifiquement et versées sous forme électronique dans une banque de données et

dans des livres. Il s'agira de viandes et de poissons, de confiserie et de céréales, de fruits et de légumes ainsi que de produits laitiers. Cet inventaire ne servira pas seulement à la recherche mais aussi aux milieux intéressés de la restauration, du tourisme, de l'agriculture et de la formation.

Le gourmet rebelle

A l'origine de ce projet national, on trouve Josef Zisyadis, théologien lausannois d'origine grecque qui, comme le dernier Mohican, siège au conseil national sous la bannière du Parti du travail.

Si certains pans de la population se méfient de ce communiste, peu de gens savent, surtout dans la partie alémanique du pays, que c'est un fin gourmet, un homme qui considère un frigo rempli à ras bord comme l'expression d'une détresse extrême. Voilà probablement pourquoi beaucoup de gens ont été surpris quand Josef Zisyadis, en 2000, a déposé un postulat au Conseil national demandant que la Confédération s'intéresse au patrimoine culinaire de la Suisse et en dresse l'inventaire.

De son côté, Josef Zisyadis a, lui aussi, été un peu surpris que sa demande soit prise au sérieux par le gouvernement et transmise pour examen au Département de l'agriculture, car ses postulats étaient régulièrement repoussés par ses collègues du National. Après deux ans de discussions et de négociations sur le fond, mais surtout sur son financement, une association s'est constituée sous l'impulsion de l'Office fédéral de l'agriculture pour mettre sur pied cet inventaire. Le budget de 2 millions de francs est assuré, pour un tiers chacun, par la Confédération, l'ensemble des cantons et des privés sous forme de prestations ou d'argent. L'organe porteur com-

prend les cantons, représentés par leur direction de l'agriculture, les centres de conseils AGRIDEA de Lindau et Lausanne (ex-Service romand de vulgarisation agricole), Slow Food Suisse ainsi que l'IPPACS (Inventaire des produits du patrimoine culinaire suisse), un groupe de sept personnes dont Stéphane Boisseaux fait également partie.

Il y a féra et féra

Gléresse, un matin de janvier 2006. Il gèle à pierre fendre au bord de l'eau et sur le lac. On imagine que les poissons vont geler aussitôt sortis de l'eau.

Un mini-sommet a lieu à la pêcherie Martin : Marcel Martin, propriétaire des lieux et l'un des douze pêcheurs professionnels qui possèdent une patente pour la pêche au filet sur le lac de Biemme, piétine sous l'auvent, près du four à fumaison. Son collègue, Jürg Buff, écaille la prise du matin avec un drôle d'appareil qui ressemble à un rasoir électrique. A côté d'eux, il y a les Arm, père et fils. Le premier, Samuel, est président de l'Association romande des pêcheurs professionnels, le second, Jean-Philippe, représentant de la sixième génération, a mené à bien la modernisation de l'entreprise familiale de St-Aubin. Il est, notamment, passé du filet en coton à celui en matière synthétique.

Cette réunion, c'est Stéphane Boisseaux qui l'a demandée. Français de Savoie, il a étudié Sciences-po à Lausanne et a participé à l'inventaire du patrimoine culinaire du canton de Vaud. Il est venu chez ces pêcheurs en raison des bondelles fumées. Elles font parties des sept cents spécialités du pays que le chercheur et son équipe veulent examiner. N'entre dans l'inventaire que ce qui a passé cet examen avec succès.

La discussion a maintenant démarré. Elle porte sur les féras, *coregonus species*, un « salmonidé des cours d'eau sibériens et des lacs alpins », comme on peut le lire dans le dictionnaire. C'est un groupe qui prend plusieurs formes, à tel point que même les « taxonomes » ne s'entendent pas pour établir combien il existe d'espèces, de sous-espèces ou de races. Pourquoi ? Quand les glaces qui recouvraient ce qui est aujourd'hui la Suisse se sont retirées, des lacs alpins se sont formés dans de profondes cuvettes alimentées par la glace fondue, isolés les uns des autres. Voilà pourquoi des populations différentes de féras ont grandi dans le lac Léman, les lacs de Constance et de Neuchâtel, le lac de Zurich et celui de Zoug, le lac des Quatre-Cantons, celui de Biemme et d'autres encore. Les féras ne sont donc pas simplement des féras, en tout cas pas dans cette Suisse multilingue où les trois cultures dominantes d'Europe de l'Ouest forment les bases des différentes cuisines. Voilà pourquoi il n'existe pas, dans ce pays, de cuisine « nationale », mais une cuisine spécialement éclectique grâce à ces influences et à quelques spécialités indigènes (surtout dans l'espace rhétoromanche, en Valais et dans les vallées grisonnes méridionales).

Cette richesse commence déjà dans les descriptions. Marcel Martin, Jürg Buff et les deux Arm récapitulent ce qu'ils savent et s'embrouillent vite dans l'écheveau des formes que peuvent prendre les féras : la moyenne s'appelle bondelle, on la pêche dans les lacs de Biemme, de Morat et de Neuchâtel, et quand elle devient plus longue elle porte le nom de palée. Au bord du Léman et du lac de Joux, on parle simplement de féra, et de gravenche pour la

palée. Dans le même coin et au bord du lac du Bourget, en proche Savoie, on connaît le lavaret.

« ... cet inventaire va prendre du volume »

Les noms sont déterminés par la race et la géographie. Les petites féras des lacs de Zoug, de Pfäffikon et de Zurich portent le nom d'« Albeli », la palée celui de « Balle », « Blalig » ou simplement « Felchen ». Et sur le lac de Thoune ? Les pêcheurs réfléchissent, sortent d'autres noms : « Gangfisch » pour le lac de Constance, puis « Brienzling », « Kropfen », « Balchen », « Albock », mais quel nom est-il associé à quel lac ? Et au Tessin ? « Coregone », lance Marcel Martin de l'extérieur. Stéphane Boisseaux, concentré, prend des notes. Il se fait épeler les mots en suisse alémanique. « Si ça continue comme ça, dit-il, rien que pour les féras fumées ... cet inventaire va prendre du volume. »

Entre-temps, le petit cénacle a rejoint Marcel Martin au froid. A côté du four à fumaison, il accroche les bondelles de la veille au châssis, cent vingt pièces la tête vers le haut, qu'il va pousser plus tard dans le four. Les poissons ont mariné pendant bien vingt-quatre heures, ils ont pris le goût de la saumure aux herbes.

L'importance d'un produit pour les gens d'une région

« Quelles herbes ? », demande Stéphane Boisseaux, car la façon dont on apprête un produit est une composante essentielle de l'inventaire. « C'est secret », lui répond Marcel Martin.

Pour les autres critères, le pêcheur se montre moins circonspect. « Le produit a-t-il une valeur particulière pour les gens d'une région, d'un canton ou même de



Après avoir été fumées, les bondelles de Marcel Martin sont d'un jaune or scintillant. Elles doivent d'abord reposer pour que le sel se répande partout dans leur chair. Ensuite, on leur enlèvera la peau et on les filètera.

toute la Suisse ? » Les gens qui ne commandent leurs bondelles que chez Marcel Martin et viennent les chercher personnellement fournissent la plus évidente des réponses. « Le produit est-il encore et toujours fabriqué et consommé ? » La réponse va de soi. « La recette a-t-elle été transmise au moins d'une génération à l'autre, est-elle donc connue depuis au moins quarante ans ? »

Le fumage est un procédé très ancien utilisé pour conserver la viande et le poisson. L'entreprise familiale Martin n'a commencé qu'en 1960 à le pratiquer pour élargir sa palette de produits. « Les Suisses ne sont pas de grands mangeurs de poisson, rappelle Marcel Martin : dès que ça sent un peu, ils veulent une sauce. »

L'odeur de fumé élimine encore plus sûrement celle de poisson. En 1960, un marchand de filets de Cuxhaven en tournée en Suisse a rendu visite au père de Marcel Martin qui voulait apprendre de ce professionnel d'Allemagne comment on fumait des pois-



sons. Le marchand l'enseigne au pêcheur. Aujourd'hui, quarante-six ans plus tard, la famille a légèrement modifié la saumure de Cuxhaven et fume ses poissons « selon la recette de maman ». Les bondelles des Martin font maintenant partie du patrimoine culinaire.

Marcel Martin chauffe le four avec du bois d'aulne, parfois aussi avec du hêtre, mais jamais avec du sapin (« il tire l'eau, donne une fumée acide ») ni avec des ceps des vignes du lac de Biene. « Ce bois, il faut le jeter aux ordures, tempête-t-il, avec tous les résidus de produits chimiques qu'il contient. » Quand la fumée et la température sont au bon niveau, Marcel Martin place les poissons dans le four et règle le minuteur à une heure. « Ça peut tout aussi bien prendre cinquante minutes ou une heure et demi, car la météo joue aussi un certain rôle », explique-t-il. Pression atmosphérique, humidité, température extérieure : on ne peut réduire ces éléments à des formules mathématiques,

l'expérience compte avant tout. Le poisson est fumé à froid, c'est-à-dire à une température oscillant entre 18 et 25° C. Quand on fume à chaud, la température est de 80 à 130° C. « Tout dépend aussi où on mesure la température. » Marcel Martin place le thermomètre à 2 centimètres au-dessus de la tête des poissons.

Font aussi partie de l'héritage culinaire l'Ovo, le Rivella ou le Ragusa

Stéphane Boisseaux observe attentivement les différentes étapes et note scrupuleusement ce qu'il voit et ce que lui raconte Samuel Arm sur les conditions écologiques des lacs. Les modifications provoquées, par exemple, par l'eau épurée font partie de cet héritage au même titre que les produits des manufactures ou de l'industrie. Les cubes Maggi, par exemple. Ou le Cenovis, une pâte de levure de bière et d'extrait de légumes en vogue surtout en Suisse romande. Ou le Rivella, le « biberli » (pain d'épice fourré) d'Appenzell, le gâteau aux noix de l'Engadine, le leckerli bâlois, les bonbons à la crème de Bâle-Campagne, etc. Et tous les chocolats, le Ragusa, l'Ovomaltine, bien sûr, même si la société Wander a été vendue à l'étranger depuis longtemps déjà.

« Je ne fume qu'avec du sel », précise Samuel Arm, et il ne pend pas ses poissons à des fils mais les couche sur une grille. « Mais ça prend ensuite le goût de chewing-gum ! », lance Marcel Martin en versant un seau d'eau sur le feu pour rafraîchir la fumée. « Absolument pas », proteste Samuel Arm qui se penche vers Stéphane Boisseaux pour lui dicter une recette de mousse de bondelles fumées. « Ecrasez à la fourchette deux ou trois filets. Mélangez avec une

cuillère à café de moutarde, un peu de cognac et de crème. Laissez ensuite reposer au frigo. Assaisonnez, ajoutez peut-être encore un peu de crème. Servez sur un toast. »

Le temps est écoulé. Marcel Martin sort le châssis du four et tire la nageoire d'une des feras qui a pris un ton doré brillant. Elle se détache sans peine : les poissons sont cuits. Après les avoir refroidis, il filète chaque poisson à la main, il enlève la peau et les arêtes, puis laisse reposer les feras pour qu'elles prennent un goût plus fin, car « le sel doit se répartir ».

Vers midi arrivent les premiers clients, un couple de Bernois d'un certain âge. Ils se font servir des bondelles fumées de la veille. Nous quittons Gléresse. Sur le siège passager avant, Stéphane Boisseaux se tait. Le flot d'informations et l'ensemble de ses observations le font réfléchir. Puis il dit : « Le mieux, c'est d'aller à deux chez les producteurs. L'homme s'entretient avec l'homme, la femme avec la femme. Ensuite, ils savent les deux la même chose, mais avec des centres de gravité différents. »

Autrefois, chaque village avait son moulin à huile

Le Moulin de Sévery se trouve un peu en-dehors du village, sous de vieux arbres, dans une dépression au bord de la Morges. Ici, Stéphane Boisseaux veut montrer pourquoi cet inventaire culinaire lui tient tellement à cœur en tant que moyen de conserver des traditions menacées. Ce moulin est le dernier de Suisse où on presse régulièrement des noix et des amandes pour en tirer de l'huile. « A l'époque, dit-il, chaque village avait son moulin. Pour scier, presser des fruits ou préparer de l'huile. Car il n'y avait que des

REPORTAGE

Un trésor pour la vie

paysans. » Avec les fermes ont aussi disparu les moulins. En 1940, dans le seul canton de Vaud, il y avait encore quarante moulins à huile, aujourd'hui il en reste quatre, mais un seul fonctionne professionnellement. « Mon père a fait tourner le moulin parce qu'il était là », résume Jean-Luc Bovey, patron du Moulin de Sévery.

Dans le hall d'accueil clair, des prospectus vantent les produits du moulin : huile de noisettes et de noix, huile de colza et de pistaches, diverses variantes de vinaigre et de moutarde, plus du « nion », des noix pressées, sous forme de snacks ou en poudre que l'on peut intégrer à de la pâte à tarte ou à pain ; il y a aussi des prospectus d'hôtels et de restaurants des environs proches : les Bovey se considèrent, eux et leur moulin, comme une partie intégrante de la région du pied du Jura où ils ont leurs racines. Leur magasin est bien fréquenté, par des habitués ou des clients de passage qui se sont égarés dans le coin, se baladent, entendent le chuintement rythmé des courroies qui entraînent les roues de bois du grilloir et du pressoir. Les deux installations ont été montées en 1845. Jean-Luc Bovey n'a rien modifié au principe même, il n'a fait que réparer les avaries et changer certains éléments.

Les noix proviennent à plus de 60 % de clients privés. « De plus en plus de jeunes adultes nous apportent leurs noix à presser », confirme Jean-Luc Bovey. Il vend dans son magasin ce que sa clientèle ne peut pas employer elle-même.

Pour commencer, les noix sont concassées ; il faut enlever à la main les restes de coquilles et autres miettes indésirables. Ensuite, on verse les noix dans la poêle à griller noire. Pour 7 kilos de noix, on ajoute 3 décilitres



Le pressoir à huile du Moulin de Sévery a été construit en 1845, tout comme le grilloir. L'une et l'autre sont encore et toujours en fonction. Ces anciens appareils assurent une huile d'excellente qualité.

d'eau. Les noix sont chauffées dans la poêle et brassées à 80–90° C par un bras de fer en forme d'hélice jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. C'est important : pas la moindre goutte d'eau ne doit arriver dans l'huile sinon elle ne se garde pas longtemps. Mais les noix ne doivent pas brûler non plus.

Une affaire délicate. Mais l'engin n'est équipé ni d'une horloge, ni d'un thermomètre. Jean-Luc Bovey et ses aides se fient à leurs yeux et à leur expérience pour juger du degré de cuisson de la masse, et de la fiabilité de cet appareillage qui remonte à plus de cent soixante ans. Pour obtenir de l'huile de qualité, il faut une bonne torréfaction et que les roues de bois tournent à la vitesse requise, souligne Jean-Luc Bovey, « et en l'occurrence, ces vieilles machines sont irremplaçables ». A la fin

du processus, le jeune aide remplit de noix torréfiées un récipient tendu d'un morceau de tissu et soumet la masse souple à une pression de 60 tonnes.

Stéphane Boisseaux tient le Moulin de Sévery pour le paragon de l'unicité de la tradition et de sa renaissance. Jean-Luc Bovey dit : « Il y a dix ans, personne ne parlait de produit du terroir et aujourd'hui nous ne pouvons plus contenir l'affluence des clients. » Il y a dix ans, les jeunes professionnels faisaient les fiers avec leur huile spéciale achetée chez un petit cultivateur d'olives du bassin méditerranéen ; aujourd'hui on marque des points en servant une huile de noix de son propre jardin.

Infos au musée

Notre but de visite suivant est le Musée du Vacherin des

Charbonnières, au bord du lac de Joux. Stéphane Boisseaux veut tirer au clair quelques détails historiques. On ne trouve, certes, pas de recette originale dans les livres de production conservés au musée, mais des montagnes de prix et d'adresses et des indications sur les conditions qui régnaient à la fin du XIX^e siècle, quand de riches citadins faisaient travailler leurs fromagers à la vallée de Joux.

Pour le vacherin Mont-d'Or, Stéphane Boisseaux n'a pas besoin de tout reprendre depuis le début, car les informations les plus importantes sur son histoire, ses caractéristiques et sa production se trouvent déjà dans le « cahier des charges ». En effet, en cas de demande d'inscription pour une AOC, il faut le présenter ; et l'appellation d'origine contrôlée, il y a longtemps que le vacherin Mont-d'Or l'a obtenue.

Les produits qui bénéficient d'une AOC ou d'une IGP (indication géographique protégée) sont parmi les premiers à appartenir au patrimoine culinaire. Ils en constituent en quelque sorte la base car ils sont déjà décrits. Et parce qu'on les connaît : des saucisses comme le saucisson vaudois, le boutefas ou la saucisse d'Ajoie, des fromages comme L'Etivaz, le Gruyère, la Tête de moine, le fromage d'alpage bernois ou les formaggi d'alpe ticinese ; mais aussi des légumes comme le cardon épineux genevois, des eaux-de-vie comme la damassine ou un pain comme le seigle valaisan en font partie.

Produits d'une région, recettes du monde entier

St-Gall, mi-septembre 2007, semaine du goût. Vreni Giger, la terrienne, s'est jetée à l'eau. Un

seul soir, elle propose un menu du lac de Constance constitué de vingt-quatre plats en forme d'amuse-bouches. « C'est un peu le résumé de toutes mes années en cuisine », avoue-t-elle. Les produits viennent de la région, les recettes du monde entier : c'est ce qu'elle aime et ça saute aux yeux (le contraire serait sûrement moins évident). Avec cet extraordinaire menu, Vreni Giger montre finalement à quoi sert notre patrimoine culinaire. □

On cherche des sponsors

Pour financer le projet « Patrimoine culinaire de la Suisse », la Confédération et les cantons ont versé leur obole. Quelques organisations privées également, comme la Loterie romande et d'autres. Toutefois, la contribution de l'économie privée reste modeste.

L'association Patrimoine culinaire cherche donc encore des mécènes ou des donateurs (fondations, économie privée) pour pouvoir publier le livre prévu. Vous trouverez d'autres informations sur www.patrimoineculinaire.ch.

Le label tant convoité

Grâce aux labels AOC et IGP, les consommateurs sont protégés de tromperies et les producteurs de la concurrence déloyale. Dans l'Union européenne et en Suisse, c'est une marque de qualité.



Les indications AOC (appellation d'origine contrôlée) et IGP (indication géographique protégée) sont réservées aux produits traditionnels à fort ancrage régional. Après leur enregistrement auprès de l'Office fédéral de l'agriculture, ces labels ne peuvent être apposés que sur les produits qui respectent les descriptions d'origine, de processus et de qualité figurant au cahier des charges. Des organes de certification indépendants en contrôlent le respect. En outre, ces produits sont protégés des imitations. www.aoc-igp.ch



Lita et Fernando Viana, Rosa Sampaio et Marie-Jo Gomez sont venus en Suisse il y a une bonne vingtaine d'années pour y travailler. Venues en avant-garde, les femmes, plus dégourdis, ont trouvé à Genève du travail comme employées de maison ou dans des missions diplomatiques. Leurs maris les ont ensuite suivies. Les trois amies travaillent actuellement dans une institution pour personnes handicapées où leur bonne humeur est communicative. Leurs enfants se sentent plus chez eux à Genève qu'au Portugal.



Porto, deuxième ville du Portugal après Lisbonne, où le Douro se jette dans la mer

Le Portugal (qui, avec ses 88 500 km² est deux fois plus grand que la Suisse et compte quelque 10 millions d'habitants) est situé sur la péninsule ibérique. Au nord et à l'est, l'Espagne ; au sud et à l'ouest, l'océan Atlantique. Les contrastes géographiques et climatiques entre les régions montagneuses du nord et le paysage doucement vallonné du sud caractérisent ce pays et ses cuisines régionales tout autant que les vestiges historiques des colonisations romaines, germaniques et arabes. A partir du XV^e siècle, les grands navigateurs portugais découvrent les routes maritimes qui mènent en Afrique et aux Indes, ouvrant ainsi la voie à un fructueux commerce d'épices dont les traces se font encore sentir aujourd'hui dans certaines recettes de cuisine. Alors que Lisbonne, la capitale, domine le sud du pays, Porto constitue le centre névralgique du nord du Portugal.

Ami fidèle et vieux habits

Au nord du Portugal domine la savoureuse et nourrissante cuisine rurale des montagnes de l'arrière-pays. Sur la côte rude de l'Atlantique, on déguste des poissons et des crustacés frais. Et dans tout le pays vous trouverez le fameux *bacalhau*, le plat populaire par excellence : la morue (ou cabillaud) salée et séchée. A Porto, enfin, on associe les douceurs des monastères et le vin du même nom.

PAR HERMANN FAHRENKRUG (TEXTE ET PHOTOS)

Un rendez-vous avec mes amies portugaises Lita, Rosa et Marie-Jo, très occupées, est presque aussi difficile à obtenir qu'une audience chez l'ambassadeur du Portugal. Une fois les familles rentrées de leurs vacances en Lusitanie, nous nous rencontrons dans l'appartement genevois de Lita et Fernando. Rosa a amené quelques morceaux d'une saucisse maison provenant de la région de Tras-os-Montes, au nord du pays. La « Alheira de Mirandela », faite de viandes de pou-

let et de lapin et de mie de pain, est piquante à souhait du fait de son assaisonnement au paprika. Avec le *chouriço* classique (viande de porc) et les olives, elle constitue la mise en bouche parfaite pour un menu typique du nord du Portugal. Les trois femmes sont originaires des régions septentrionales du Douro, du Minho, et de la ville de Porto. Elles tiennent à le montrer au-travers de leur cuisine.

On cuisine et on mange différemment au nord et au sud du

Portugal. « Les Portugais du sud appellent les habitants de Porto les < tripeiros > (mangeurs de tripes) parce que notre région est réputée pour ses spécialités de tripes. Pour notre part, nous appelons les habitants de Lisbonne les < alfashinas > (mangeurs de salades) en raison des nombreux légumes verts qu'ils cultivent et mangent dans le sud », m'explique Fernando qui, sur le balcon, s'active autour du barbecue. « Le nord, ses habitants et sa cuisine campagnarde sont qualifiés de grossiers, lourds et riches en calories, alors que le sud, d'une manière générale et à table, passe pour soi-disant plus élégant, raffiné et léger », ajoute Marie-Jo, dont la sveltesse ne correspond aucunement à ces stéréotypes. Et pourtant, elle aime tellement les « Tripas Enfarinadas » – une spécialité du nord consistant en tripes de porc passées dans de la farine de maïs, du poivre et du cumin, puis frites –, qu'elle ne peut rentrer à Genève sans en avoir dégusté une portion juste avant le départ.

Un « ami fidèle »

Cette fois, pourtant, nous n'aurons pas droit à la cuisine paysanne du nord du Portugal avec ses abats de cochon, son « caldo verde » (soupe aux choux) ou sa « broa » (pain de maïs). Lita tend à son mari une douzaine de morceaux, gros comme la paume de la main, de cet aliment populaire de la campagne qu'est le *bacalhau*, en français morue ou cabillaud séché et salé. Les innombrables recettes utilisées pour la préparation de l'« ami fidèle » des Portugais – comme on appelle également ce poisson pêché depuis des siècles au large des côtes lointaines de Terre-Neuve, puis conservé – constituent un véritable trésor gastronomique. Son prix ayant augmenté, on n'en mange

aujourd'hui généralement plus que deux fois par semaine.

La morue séchée n'est comestible qu'après avoir été dessalée des jours entiers dans de l'eau continuellement renouvelée. Souvent, l'ami fidèle prend encore un deuxième bain, d'huile d'olive cette fois. Lita plonge les morceaux de poisson déjà grillés dans un litre d'huile d'olive chauffée et aromatisée avec beaucoup d'ail et des feuilles de laurier. Saupoudré de persil et accompagné de pommes de terre « coup de poing » (voir la recette ci-contre), voilà un plat d'été portugais d'une saveur parfaitement originale.

Menu de Noël « vieux habits » et beaucoup de pâtisseries

A Porto, pour la veillée de Noël, les familles très catholiques mangent du « bacalhau com todos » (de la morue cuite avec beaucoup de pommes de terre, de chou et d'autres légumes) et rien d'autre. Le jour de Noël, l'ami fidèle revient préparé en « roupa velha » (en vieux habits). Les restes de la veille sont coupés fin puis – comment pourrait-il en être autrement – réchauffés dans le bain d'huile d'olive. C'est tout aussi bon et cela prépare le terrain au rituel rôti de chèvre.

Pour clore le repas, place aux incontournables et abondantes pâtisseries caractéristiques des raffinements de la table portugais. « Les recettes des desserts nous viennent en grande partie des monastères catholiques où la confection des hosties à partir de blanc d'œuf délaissait une grande quantité de jaune d'œuf », explique Marie-Jo, chargée des douceurs. Ajoutant à celui-ci du sucre et des amandes, les nonnes et les moines enrichissaient leur vie spirituelle de « papos de anjo » (joues d'anges) et de



Bacalhau com batatas a murro

Morue dessalée au grill, baignée dans l'huile d'olive et accompagnée de pommes de terre « coup de poing »

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 morceaux de morue séchée (de 200 g chacun)
- 2 dl d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- Poivre
- 500 g de pommes de terre farineuses
- Gros sel
- Persil

Pour le bain d'huile : 4 dl d'huile d'olive, de l'ail et des feuilles de laurier

Préparation

Faire dessaler les morceaux de morue (qui doivent avoir environ 5 centimètres d'épaisseur) pendant trois jours dans de l'eau qu'on changera deux fois par jour. Avant de griller les morceaux de poisson, les essuyer et les badigeonner à l'huile d'olive, les poivrer et les enrober de fines lamelles d'ail. Puis les griller à point sur une braise pas trop vive, côté peau en premier, puis côté chair.

Faire chauffer dans une casserole 4 dl d'huile d'olive avec l'ail et les feuilles de laurier, puis en arroser les morceaux de poisson grillés.

Parallèlement, on aura fait cuire pendant dix minutes les pommes de terre non pelées avant de les passer au four, bien saupoudrées de gros sel, pendant dix à quinze minutes. Placer les pommes de terre sur une surface stable et les écraser d'un (léger) coup de poing. Dresser avec le poisson baignant dans l'huile d'olive chaude et décorer avec du persil ciselé.

On accompagnera le tout de chips de bananes plantains et de maïs blanc (*mote*) cuit très longuement après avoir été trempé pendant trois jours. Et l'on se gardera d'oublier l'incontournable sauce au chili piquante.

« toucinho do céu » (lard du paradis). Le « bolo » (gâteau) servi au dessert est aussi doux que le sucre et largement béni de crème fouettée, ce qui encourage Fernando à l'arroser de bon porto. Arrivé au terme du repas, il est recommandé d'aller dormir et de faire, à coup sûr, de doux rêves. □

Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie

Le plaisir avec parcimonie

Consommer les sucreries, les chips ou biscuits salés ainsi que les boissons sucrées (p. ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération. Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant les repas. Utiliser un sel enrichi en iode et en fluor et saler les plats avec parcimonie.

Propriétés

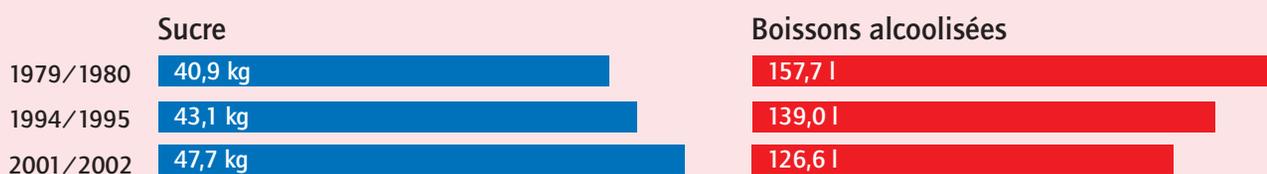
Les aliments de ce groupe sont surtout d'importants fournisseurs d'énergie sous forme de sucre pur ajouté et/ou de graisse. Les amuse-bouches salés sont, de plus, riches en sel. Au final, ces aliments sont caractérisés par une densité énergétique élevée. La densité énergétique traduit la teneur en énergie (kilocalories) pour un poids donné (100 g). Gâteaux, biscuits et tourtes ont une densité énergétique d'en moyenne 400 kcal/100 g, les glaces de 200 kcal/100 g. En comparaison, la densité énergétique des fruits est en moyenne de 45 kcal/100 g et celle des légumes de 25 kcal/100 g.

La part d'énergie fournie par le sucre pur ajouté ne devrait idéalement pas dépasser 10 % de l'énergie totale consommée quotidiennement. Pour un adulte, 5 dl de boisson sucrée (limonade, boisson énergisante, etc.) suffit déjà à atteindre cette proportion.

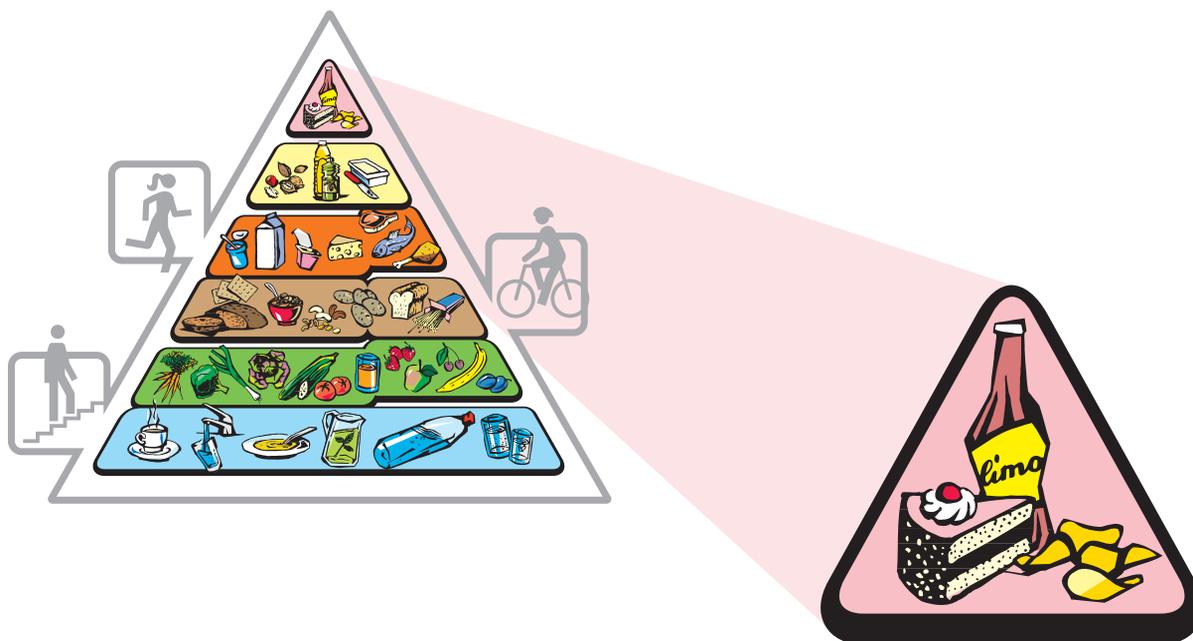
Les boissons alcoolisées sont également riches en énergie. 1 g d'alcool fournit 7 kcal (1 dl de vin contient environ 10 g d'alcool). En comparaison, 1 g de graisse fournit 9 kcal et 1 g de protéines ou de sucre 4 kcal.

Statistique

Consommation de sucre et de boissons alcoolisées en Suisse (par personne et par année)



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



A savoir

Composition en énergie, graisse et sucre ajouté des sucreries et amuse-bouches salés

Remarques : certains aliments des autres étages de la pyramide alimentaire peuvent également être riches en graisse ou en sucre ajouté, comme par exemple la charcuterie (env. 30 % de graisse), le fromage à pâte dure (env. 30 % de graisse) ou les produits laitiers sucrés (env. 11 % de sucre ajouté).

Portion	Energie (kcal)	Graisse (g)	Sucre ajouté (g)
1 bouteille de limonade (5 dl)	200	0	50
2 lignes de chocolat au lait (30 g)	162	10	16
1 morceau de tourte Forêt-Noire (150 g)	370	24	18
1 croissant aux noisettes (130 g)	575	41	30
2 meringues (50 g)	200	3	47
1 boule de glace à la crème (50 g)	86	4	10
1 boule de sorbet (50 g)	68	0	16
1 petit paquet d'oursons en gomme (30 g)	56	0	13
5-6 cs de muesli croquant (50 g)	206	8	11
1 poignée de cacahuètes salées (30 g)	173	15	0
1 petit paquet de chips au paprika (30 g)	158	10	2
1 poignée de flûtes feuilletées (30 g)	150	8	0

SOURCE : TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE SUISSE, SSN, 2005



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

Sucralose

On trouve de plus en plus cet édulcorant dans les aliments. Pour quelle raison ? Qu'est-ce qui fait la particularité de ce produit ?

L'édulcorant sucralose a été autorisé en Suisse le 23 novembre 2005 par l'Office fédéral de la santé publique. C'est la raison pour laquelle on ne le trouve que depuis peu de temps dans les déclarations nutritionnelles. Au Canada, cependant, il est autorisé depuis 1991, aux Etats-Unis depuis 1998.

Le sucralose (E 955) est fabriqué par chlorification du sucre de ménage (saccharose). Cet édulcorant possède des propriétés adoucissantes 500 à 600 fois plus puissantes que le sucre normal. Il ne fournit aucune calorie, n'influence pas le taux de cholestérol, ne provoque pas de carie dentaire ; de plus, il est éliminé tel quel par l'organisme. On peut l'utiliser aussi bien en cuisine que dans les boissons et dans les aliments acides tels que les confitures.

Fumée et poids corporel

Je souhaite arrêter de fumer. Dois-je m'attendre à prendre du poids ?

On constate chez les fumeurs une légère surconsommation énergétique de 200 kcal par jour en moyenne. Cela correspond par exemple à un demi-litre de boisson rafraîchissante ou à une bonne poignée de cacahuètes. La fumée diminue par ailleurs l'effet de l'insuline.

Celui qui arrête de fumer doit généralement lutter contre une prise de poids. Plusieurs raisons à cela. Chez les ex-fumeurs, on n'observe pas seulement une diminu-

tion des besoins énergétiques mais également une augmentation de l'appétit qui, auparavant, était fréquemment masqué par une cigarette. Il faut ajouter à cela que la sensibilité à l'insuline augmente à nouveau et que le stockage des graisses est favorisé.

Le fumeur qui souhaite arrêter de fumer devrait s'y préparer soigneusement. On ne saurait trop lui recommander d'optimiser au préalable son comportement alimentaire et son activité physique, éventuellement avec l'aide d'un(e) diététicien(ne) diplômé(e) ES. Beaucoup de mouvement et une alimentation équilibrée incluant une grande quantité de légumes, de fruits et peu d'aliments gras devraient déjà faire partie des habitudes au moment de la dernière cigarette.

Alimentation et religion

Que signifient les qualificatifs « halal » et « haram » ?

Ces termes, qui sont tirés du Coran, servent à séparer les actes et les choses en deux catégories : « permis » et « pas permis ». Le terme « halal » regroupe tout ce qui est autorisé aux yeux de l'islam. « Haram », au contraire, désigne ce qui ne l'est pas.

Tous les aliments produits à partir de plantes sont en principe « halal », à l'exception des stupéfiants et de l'alcool. Mais tout aliment contaminé par un ingrédient « haram » – par exemple la gélatine contenue dans certains produits laitiers – est lui aussi prohibé. Sont également « haram » le porc, les animaux carnivores, les animaux qui ne sont pas abattus « halal », les serpents, le sanglier, le cheval et l'âne.

Consommation de poisson

La consommation de poisson est-elle aujourd'hui défendable du point de vue écologique ?

Le poisson est un aliment de grande qualité. La recommandation SSN préconisant la consommation de poisson une à deux fois par semaine vise notamment à assurer un apport suffisant en acides gras oméga-3, en protéines ainsi qu'en vitamines A et D. Cette recommandation est basée à la fois sur des considérations nutritionnelles et écologiques.

Dans le monde entier, les trois quarts des poissons exploitables commercialement sont l'objet d'une surpêche ou risquent de l'être à très court terme. Seule une gestion durable des stocks piscicoles pourra préserver la ressource à l'avenir. La consommation d'une ou deux portions de poisson par semaine est défendable si les consommateurs privilégient les espèces indigènes (truites, perches, feras) ou choisissent sciemment des poissons de mer certifiés (p. ex. label bio ou MSC). Le WWF recommande de s'abstenir de consommer les poissons les plus menacés, tels que le cabillaud sauvage, le flétan et la baudroie.

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



Boissons « light » : aucun avantage

Qu'elles soient sucrées ou édulcorées artificiellement n'y change rien: boire tous les jours des boissons rafraîchissantes de type *soft drink* fait courir un risque accru de développer un syndrome appelé syndrome métabolique. Les chercheurs entourant Ravi Dhingra, de la Boston University School of Medicine, se sont montrés eux-mêmes surpris par les résultats de leur étude et ont de la peine à les expliquer.

Le syndrome métabolique

Par syndrome métabolique, les médecins entendent l'apparition d'une surcharge pondérale, d'hypertension artérielle, d'hyperglycémie et d'hypercholestérolémie. Le syndrome métabolique est aujourd'hui considéré comme un important facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Dans l'étude en question, le syndrome métabolique a été défini par la concomitance d'au moins trois des quatre critères suivants :

- Tour de taille égal ou supérieur à 102 cm chez les hommes, 88 cm chez les femmes
- Glycémie à jeun égale ou supérieure à 5,5 mmol/l ou traitement médicamenteux contre le diabète
- Tension artérielle égale ou supérieure à 135/85 mm Hg ou traitement médicamenteux
- Triglycérides égaux ou supérieurs à 1,7 mmol/l ou traitement médicamenteux
- Cholestérol HDL inférieur à 1,03 mmol/l chez les hommes ou à 1,3 mmol/l chez les femmes

L'étude Framingham

L'étude Framingham a été lancée en 1948 afin d'analyser systématiquement les causes et les risques de maladies cardiovasculaires et d'artériosclérose dans la population d'une ville. Au départ, l'étude a porté sur 5209 participants des deux sexes, âgés de 30 à 60 ans. En 1971, les enfants des premiers sujets y ont été intégrés, de sorte que l'étude s'étend actuellement sur deux générations. L'étude Framingham est la plus importante étude épidémiologique réalisée aux Etats-Unis.

PAR ANDREAS
BAUMGARTNER, SSN

Chacun sait désormais que les boissons rafraîchissantes telles que le Coca, le thé froid et autres boissons énergisantes ne sont pas précisément exemplaires d'une alimentation saine et qu'elles sont considérées comme l'une des causes de la progression de l'obésité. Autrefois, on attribuait ce phénomène en grande partie à l'importante teneur en calories de ces boissons. C'est pourquoi nombre de consommateurs en ont adopté des versions sans sucre ajouté, appelées « light ». Or, l'étude réalisée par les chercheurs de Boston montre que la partie est loin d'être gagnée. Les buveurs de « light » encourrent le même risque de développer un syndrome métabolique que les adeptes des déclinaisons sucrées des dites boissons.

Pour leur étude, les chercheurs ont sélectionné, parmi les participants à l'étude Framingham, 6039 personnes (dont 3470 femmes), âgées de 52,9 ans en moyenne. Aucune de ces personnes ne présentait un syndrome métabolique au départ. Quatre ans plus

tard, ceux des participants à l'étude qui buvaient au moins un verre par jour (soit 3,5 dl ou plus) de Coca ou autre boisson rafraîchissante étaient bien plus nombreux (+ 44 %) que ceux qui s'en étaient abstenus à présenter les signes d'un syndrome métabolique. « Nous avons été stupéfiés de ne constater aucune différence entre les consommateurs de « soft drinks » classiques et ceux qui ne buvaient que du « light », déclare Ramachandran Vasam, le responsable de l'étude Framingham. Mais il est évident, selon les auteurs de cette étude, que la teneur en calories des boissons ne joue qu'un rôle mineur dans le développement du syndrome métabolique. Les boissons en cause – avec ou sans sucre – augmentent les risques de surpoids, de diabète, d'hypertension artérielle et de mauvais cholestérol.

Quant aux causes de ce phénomène, les chercheurs en sont encore réduits aux conjectures. L'une des raisons avancées tient au fait que ces boissons réduisent la sensation de satiété à la fin des repas.

SOURCE : DHINGRA R ET AL. SOFT DRINK CONSUMPTION AND RISK OF DEVELOPING CARDIOMETABOLIC RISK FACTORS AND THE METABOLIC SYNDROME IN MIDDLE-AGED ADULTS IN THE COMMUNITY. CIRCULATION 2007, 116 : 480-488



RAHMAT/FLICKR!

Il faut deux coups pour tailler l'ananas : le premier pour le séparer de sa tige, le second pour entailler sa couronne feuillue. Ensuite, le cueilleur (ici dans une plantation de Malaisie) le jette par-dessus son épaule dans sa hotte qui, pleine, peut peser jusqu'à 90 kilos. Aujourd'hui, dans les grandes plantations, la récolte est généralement mécanisée.

Le fruit à tout faire

Juteux, d'une douceur vive et, simultanément, légèrement acide, c'est l'ananas. Au départ originaire d'Amérique du Sud, il n'enchanté pas seulement le palais, on lui prête aussi des vertus curatives et préventives pour toute une série de maladies et de maux divers. Il ne faut pas pour autant passer sous silence ses défauts : dans les grandes plantations de culture intensive, on recourt énormément aux produits chimiques.

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Le marché, comme d'hab', s'est rapidement adapté aux nouvelles mœurs : depuis quelques années, on trouve des baby ananas pour les personnes vivant seules et les ménages à deux. Ils ne pèsent que 300 à 400 grammes. Cette innovation et l'émergence

d'une nouvelle variété très douce, l'« extra sweet », expliquerait pourquoi la consommation d'ananas frais en Suisse connaît depuis quelques années une progression constante. Selon les calculs du Cinquième Rapport sur la nutrition en Suisse, la moyenne an-

nuelle de consommation par habitant a été en 2001/2002 de 1,4 kilo d'ananas frais. Selon les statistiques d'importation, sa consommation a augmenté de 20 % en dix ans. Avec les Français, les Suisses en raffolent plus que les autres Européens.

Jusque dans les années septante, on ne trouvait pratiquement pas d'ananas frais en Suisse. Si on en voulait, il fallait ouvrir une boîte. C'était même très tendance dans les années cinquante. C'est d'ailleurs à cette époque-là que le plus célèbre toast du moment, le toast Hawaï, a fait un tabac (lire encadré en page 18).

Décoration de table pour riches Européens

L'ananas a pour terre d'origine l'Amérique du Sud, plus précisément les hauts plateaux du Mato Grosso qui, aujourd'hui, couvre une partie du Brésil du Sud, du Paraguay et de l'Argentine du Nord. Quand les Européens ont découvert l'ananas, il y avait longtemps, déjà, que les Indiens d'Amérique du Sud le cultivaient. Les dessins d'ananas relevés au Pérou par des archéologues sur des supports d'argile font penser que les ananas ont été cultivés par l'homme dès le premier siècle de notre ère. Les botanistes, eux, fixent ce moment un peu plus tôt car les ananas de culture ne produisent pas de semence, ce qui est typique des plantes multipliées par l'homme depuis très longtemps. La variété sauvage de l'ananas qui se reproduit justement par des graines et non par des rejets (comme c'est le cas des ananas de culture) existe encore et toujours dans le bassin amazonien brésilien.

Amené par Christophe Colomb, l'ananas est passé en 1493 de la Guadeloupe en Europe. Les Espagnols et les Portugais se sont, ensuite, chargés de sa diffusion en l'introduisant rapidement dans leurs colonies d'Asie. En 1550, déjà, on en cultivait en Inde et au plus tard en 1600 en Chine également. Au milieu du XVII^e siècle, c'était devenu un fruit indigène

dans la plupart des régions tropicales et subtropicales.

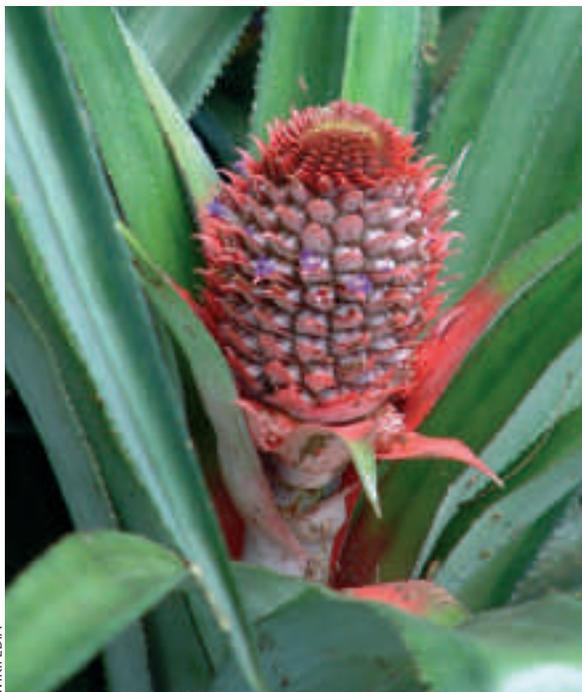
En Europe, on l'a cultivé en serre dès le début du XVIII^e siècle, particulièrement en Angleterre, en France et en Allemagne. Il était si rare et cher qu'il passait de maison princière en demeure noble pour décorer les tables lors de grandes fêtes et embellissait ainsi plusieurs repas festifs à la file. Des motifs inspirés de l'ananas embellissaient à ce moment-là meubles, vases et bâtiments.

Au début du XIX^e siècle, on a commencé l'exploitation de ce fruit dans les Açores, en Australie, sur Hawaï et en Afrique du Sud. Leur temps de conservation étant limité, son commerce l'a été également pendant longtemps. Son élaboration industrielle ainsi que de sa récolte ont commencé à la fin du XIX^e siècle à Hawaï qui, rapidement, est devenue la principale zone de culture de l'ananas. Jusque dans les années cinquante, Hawaï en a été le premier producteur mondial. Aujourd'hui, ce sont la Thaïlande, les Philippines et le Brésil qui viennent en tête. Hawaï a rétrogradé au 18^e rang.

Bien que l'ananas arrive en troisième position derrière les bananes et les agrumes dans les statistiques d'exportation des fruits tropicaux, l'exportation des fruits frais, de conserves et de jus ne représente que 30 % de la production mondiale. La plus grande partie de la récolte est consommée sur place, dans les pays producteurs.

L'« ananassier » n'existe pas

L'ananas (*Ananas comosus*) est le fruit d'une plante piquante (et non d'un arbre). Il appartient à la grande famille des bromélias



WIKIPEDIA

Inflorescence d'un ananas : les fleurs non fécondées vont donner des fruits qui, plus tard, n'en constitueront qu'un. La forme du fruit a rappelé aux Espagnols un cône de pin, c'est pourquoi ils ont baptisé l'ananas « piña » qui, en anglais, s'est transformé en « pineapple ».

cées, qui comprend 50 espèces et plus de 2600 variétés dont de nombreuses ont fait l'objet de découvertes récentes. L'ananas est le seul à produire des fruits comestibles.

La tige d'ananas atteint à peine 1 mètre. Elle porte de longues feuilles étroites aux bords hérissés de piquants. Elle développe cent fleurs rouge-violet, voire davantage, qui sont disposées en rosettes. Ces fleurs non fécondées ne donnent qu'un seul fruit, l'ananas, qu'on ne peut récolter que dix-huit à vingt mois après l'avoir planté. C'est ce qu'on appelle un fruit collectif qui consiste en de nombreux fruits isolés, les « yeux ». Ceux-ci croissent pour devenir une grande formation de fruit.

Les ananas n'ont pas de pépins et possèdent une peau épaisse et squameuse qui peut être jaune, verte, brun-vert ou brun-rouge. Leur pulpe jaune est fibreuse, douce et juteuse, particulièrement celle qui se trouve près de la tige avec sa couleur encore plus intense. En règle générale, chaque fruit pèse dans les 2 kilos, mais peut atteindre 4 à 5 kilos suivant sa variété.

Il existe plus de cent sortes d'ananas dont la plupart n'ont qu'une importance locale (pour la consommation fraîche). La plus visible dans le commerce est la



Doux rêves

Dans les années cinquante, le summum de la saveur exotique était atteint par l'ananas en boîte. Posé sur une tranche de pain grillé, surmonté d'une tranche de jambon et de fromage, la douce rouelle trouée en son centre constituait un en-cas très prisé baptisé « toast Hawaï ».

Dans les années cinquante, en Europe, la guerre et la disette sont oubliées, il y a de nouveau du beurre et de la viande sur les tables. La jeunesse commence à danser le rock, suit la mode et rêve de voitures rapides. Tout ce qui vient d'outre-Atlantique fait fureur. Y compris ce qui se mange : hamburgers et cokes portent haut l'oriflamme de la croque étasunienne, on se rue sur les crèmes glacées et les fruits en boîte (qui changent des sempiternelles purées et compotes). Parmi eux, les fameux ananas, troués au milieu (les fruits exotiques ne trônent pas encore dans les rayons), qui permettent déjà de faire un petit tour du côté de Caraïbes encore inatteignables. C'est alors un luxe qu'on s'accorde le samedi ou le dimanche, avant de regarder la télé.

La télévision a aussi favorisé l'éclosion d'un petit en-cas très apprécié à cette époque-là, le toast Hawaï. Cette composition audacieuse additionnant l'un sur l'autre une tranche de pain grillé, du jambon, une lichette de fromage et une rouelle d'ananas (plus, au choix, une cerise cocktail en garniture) n'est pas née sur l'île du Pacifique mais tout bêtement en Allemagne. Le cuisinier TV Clemens Wilemrod l'a présenté en 1955 à la « vénérable communauté des gourmands ». Ce toast ne faisait pas tache dans son émission, car le populaire cuisinier recourait volontiers à des légumes en boîte, des sauces toute prêtes et du ketchup pour apprêter ses plats.

« smooth cayenne » qui joue le premier rôle, particulièrement dans l'industrie de la conserve, et a été pendant longtemps la plus consommée, même fraîche. Il y a aussi la « queen », jaune, cultivée spécialement pour être mangée fraîche, ainsi que l'« extra sweet » qui, dans les années nonante, a mis le marché de l'exportation sens dessus dessous et à qui l'on doit l'explosion de la consommation d'ananas que l'on connaît. L'« extra sweet » correspond manifestement aux goûts du consommateur car il est très doux et n'a qu'une acidité modeste.

Il doit rendre un son sourd

Comme il est cultivé dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales du monde, on peut trouver toute l'année des ananas frais. Le fruit devrait être relativement lourd par rapport à sa taille et ses feuilles devraient être d'un vert profond. A part ça, il doit sentir bon et résister à une légère pression. Quand on tapote doucement le fruit et qu'il rend un son sourd, c'est qu'il est mûr. S'il sonne creux, c'est qu'il est déjà desséché. Une odeur trop puissante peut signifier qu'il est déjà en train de pourrir.

La qualité d'un ananas dépend en priorité du moment de sa récolte : seuls les fruits vraiment mûrs sont vraiment doux, car les ananas ne mûrissent plus après avoir été récoltés.

Comment l'ananas a été mis en boîte

James Dole, fondateur de la Hawaiian Pineapple Company et l'un des pionniers de la conserve, a été confronté à un grave problème en 1901 : les ananas, trop gros, n'entraient pas dans les boîtes de conserve normalisées de

l'industrie du fer blanc. Sa société n'avait alors pas la puissance nécessaire pour imposer une autre taille de boîtes. Dans ces conditions, James Dole adapta le fruit à la boîte de la manière la plus simple qui fût : dans ses plantations, il diminua l'espace entre les plantes. En 1903, il mit donc en boîte ses premiers ananas, mais il dut faire encore peler et enlever le centre à la main. Ce, jusqu'en 1911, où James Dole engagea l'inventeur Henry Ginaca qui avait construit une machine permettant de peler et d'évider cinquante ananas en une minute. Les machines actuelles atteignent, certes, des performances supérieures, mais leur principe est resté le même. Au même titre que les ananas en boîte, qui n'ont jamais été détrônés par leurs homologues frais. Ils font toujours partie des réserves de la plupart des ménages suisses.

La chimie omniprésente

En février de cette année, une analyse du laboratoire cantonal genevois a fait pas mal de remous : la plupart des ananas vendus en Suisse contiennent des résidus de substances chimiques. L'analyse en question, commandée par l'émission conso de la TV romande *A bon entendeur*, montrait que dix des quatorze ananas examinés contenaient des restes de pesticides, en quantité toutefois inférieure au seuil de tolérance. Dans trois cas, on a encore mis au jour du cadmium, un métal lourd qui s'enrichit dans le corps humain et se révèle toxique même en petite quantité.

Une année auparavant, Migros avait dû débarrasser ses rayons des boîtes d'ananas et de cocktail de fruits de la marque Del Monte parce que des contrô-

les au hasard avaient révélé un taux de cadmium élevé. Il avait été provoqué par un emploi « inapproprié » d'engrais dans le pays de provenance, le Kenya, fit savoir Migros.

La présence excessive de pesticides dans les ananas ne doit rien au hasard : dans les grandes plantations, ce fruit exotique est soutenu par des produits chimiques tout au long de son cycle de croissance. Ça commence déjà au stade des rejets qui, avant d'être plantés, passent dans un bain d'insecticides, et ça ne finit qu'après la récolte quand le sol est préparé pour la plantation suivante. On peut certainement procéder sans ou avec moins de moyens chimiques puisque deux des quatorze échantillons passés sous la loupe du laboratoire cantonal ne recelaient pas le moindre résidu suspect.

Une arme nouvelle contre le cancer ?

En dépit des résidus de produits chimiques qu'il présente (cependant toujours au-dessous du seuil de tolérance), l'ananas procure un plaisir sain. A part la biotine et les vitamines B₁₂ et D, il contient toutes les vitamines et tous les sels minéraux. Sa teneur en vitamine C relativement élevée (18 mg pour 100 g) a dû préserver du scorbut passablement de marins espagnols du XVI^e siècle.

Mais bien avant les longues équipées maritimes, les Indiens d'Amérique centrale et du Sud utilisaient l'ananas à des fins médicales. Ils appliquaient sur les blessures des bouts de sa tige et accélèrent ainsi le processus de guérison. Contre la diarrhée, les ballonnements et aussi le ver solitaire, il semble que les Indiens du Mexique employaient une

mixture à base d'ananas, de sel et de piment. Mais seule la biochimie moderne a découvert que l'efficacité de l'ananas en tant que plante médicinale tenait avant tout à sa teneur en enzymes décomposant l'albumine, ou protéases. La broméline, tel est le nom de la plus importante de ces enzymes favorisant la digestion, est aussi utilisée pour attendrir la viande en raison de sa faculté à dégrader les protéines. Mais apparemment elle peut davantage. On y recourt également pour soulager les inflammations et les enflures postopératoires, les infections virales et les maladies des artères, les blessures provoquées par le sport et les maladies des voies respiratoires supérieures, ainsi que le cancer, depuis peu. Les scientifiques du Queensland Institute of Medical Research d'Australie ont découvert voici deux ans deux molécules (CCZ et CSS) dans cette broméline qui poussent le système immunitaire humain, d'un côté à détruire les cellules cancéreuses (CCZ), d'autre part à bloquer une protéine qui, dans 30 % des cas de cancer, travaille de façon déficiente (CSS). Toutefois, pour que la broméline agisse, il ne suffit pas de manger quelques ananas. Comme elle ne se trouve de toute façon qu'en infimes quantités dans les fruits mûrs, elle est détruite par les acides gastriques au moment où on les mange. Voilà pourquoi cet agent de l'ananas est appliqué sous forme concentrée en tant que médicament.

Il semble que l'ananas ait encore d'autres effets positifs sur la santé, au sens large du terme. Il pourrait bien, en effet, stimuler le moral et diminuer le stress. Et même servir d'aphrodisiaque léger. Il faudrait l'essayer, pour voir. □



Dangereux rêves

Avec 50 calories pour 100 g, les ananas permettent de se délecter sans mauvaise conscience. En revanche, il vaut mieux se tenir à distance des régimes à base d'ananas.

C'est vrai, rien de plus facile : on ne mange qu'un produit, et pas besoin de compter les calories, car on ne pourra jamais consommer assez d'ananas pour grossir.

En suivant un régime à base d'ananas, on n'a le droit de manger que de l'ananas frais à raison de 2 ou 3 kilos par jour. Les zéloteurs de ce genre de diète affirment que, grâce à la broméline contenue dans ce fruit, les graisses brûlent mieux et qu'on perd du poids.

Une chose est sûre : cette enzyme qui dégrade les protéines stimule la digestion. La seconde affirmation selon laquelle la broméline stimule la combustion des graisses ne s'appuie sur aucune étude scientifique. La perte de poids effectivement atteinte lors d'un régime à base d'ananas vient seulement de la diminution de l'apport de calories (1000 à 1500 par jour).

Avec ce régime, on perd effectivement très vite du poids au début, surtout de l'eau. Mais, comme tous les monorégimes (à la pomme de terre, au riz, au chou, etc.), celui-ci est unilatéral. Si on le suit à long terme, il peut même se révéler dangereux pour la santé car il débouche sur un approvisionnement insuffisant en vitamines, en sels minéraux, en protéines et en graisses. Manquant de protéines, le corps dégrade sa masse musculaire. A la fin du régime (par chance, on l'arrête le plus souvent avant l'échéance), l'effet yoyo apparaît. Souvent on retrouve les kilos perdus le lendemain même.

Mangez beaucoup d'ananas, ils ont un goût exceptionnel et contiennent peu de calories. Mais ne les confondez pas avec un régime !

PAR NICOLE MÉGROZ TARABORI,
DIÉTÉTICIENNE DIPL./PRO INFO



L'homme, le mangeur, l'animal

Qui nourrit l'autre ?

Dir. Jean-Pierre Poulain.

N° 12 – actes du colloque 2006.

Editions Les cahiers de l'OCHA, Paris, ocha@cidil.fr, 2007, 327 pages, € 18.–

Les textes introductifs et les résumés des interventions (53 pages) peuvent être téléchargés gratuitement sur www.lemangeur-ocha.com/dossiers/detail/auteur-texte/poulain-jean-pierre/1729/disp/

Le fait alimentaire s'analyse à travers le regard et l'activité non pas d'une seule profession ou spécialisation, mais de toutes celles ayant à le connaître pour mener à bien leurs activités. Nos voisins français ont compris depuis longtemps la nécessité de prendre constamment en considération la dimension culturelle du fait alimentaire. Et d'entreprendre avec les milieux concernés – uni-

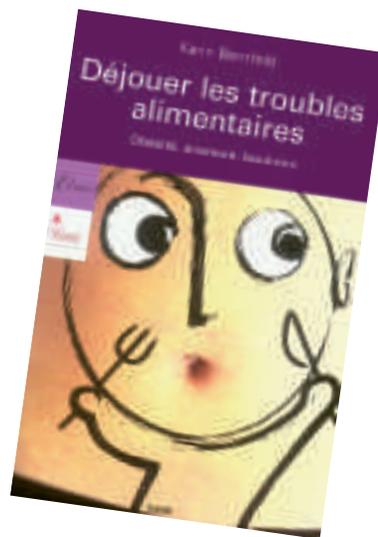
versitaires et autres – l'examen de questions sensibles. Celles du rapport de l'homme à l'animal et de la consommation de viande sont du nombre.

Il n'est pas étonnant, dès lors, que des représentants de la philosophie, de l'anthropologie, du marketing, de la sociologie, de l'économie, de l'histoire sociale et de la génétique, aient été associés aux médecins, nutritionnistes et autres pros de l'alimentation en vue de traiter quatre thèmes au cours d'un colloque à Paris. A savoir l'alimentation préhistorique et la domestication ; les prescriptions, traditions et interdits religieux ; les animaux et les hommes aujourd'hui ; et quelles nourritures pour demain ? Les séances ont été encadrées par deux sujets traités par Jean-Pierre Poulain, socio-anthropologue dont on connaît l'apport à la compréhension des mangeurs humains : la relation homme/animal à l'épreuve des modèles alimentaires, d'une part, penser et manger la chair, d'autre part.

L'animal et le mangeur ? Dans ce domaine-là aussi, la pluridisciplinarité contribue non seulement à élargir l'approche et la compréhension du fait alimentaire, mais à l'ancrer dans l'espace culturel de la société d'aujourd'hui.

⊕ La diversité des intervenants.

⊖ La santé humaine mériterait davantage de pages.



Déjouer les troubles alimentaires

Karin Bernfeld.

Editions Librio, Paris, 2007, 95 pages, CHF 3.50

Obésité, anorexie, boulimie : trois thèmes traités brièvement ici, mais avec compétence. L'ouvrage mêle témoignages et analyses médicales, permettant d'éclairer le lecteur sur la vraie nature de ces maladies. Il tord le cou à plusieurs clichés (entre autres : « tout ça c'est une question de volonté » ; « ce sont des maladies de riches » etc.), qui représen-

tent souvent un frein à la compréhension des troubles du comportement alimentaire et rendent plus difficiles leur guérison. Parmi les questions traitées, retenir en particulier celles-ci : quel est le rôle des proches ? Comment peut-on aider les malades ? Quand passe-t-on du trouble passager à la pathologie déclarée ?

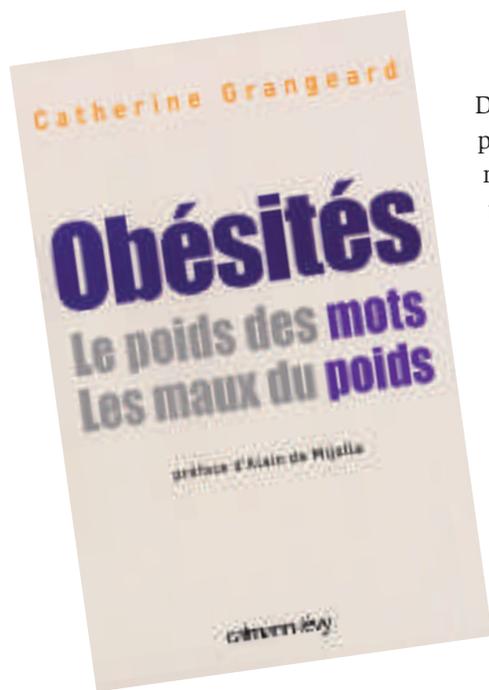
L'auteur insiste sur l'importance d'une prise en charge précoce et sur l'association psychothérapie et nutrition. Une mise en garde revient souvent : éviter les régimes restrictifs, ces derniers aggravant le problème. Plus on soumet un individu à la restriction alimentaire, plus il développe des compulsions et a tendance à prendre du poids. Environ 60 % des boulimiques connaissent leur première crise lors d'un régime amaigrissant.

Pour chacun des troubles, les effets sur la santé physique et les conséquences mentales et relationnelles sont décrits clairement. Les témoignages choisis étoffent de façon émouvante et réaliste ces écrits.

D'autres troubles alimentaires et associés sont rapidement exposés, tels le « night eating syndrome » et l'orthorexie, entre autres. La source des témoignages et citations remplace avantageusement une bibliographie absente.

⊕ Un miniprix pour des infos pertinentes.

⊖ On ne sait si l'auteur bénéficie d'une formation spécifique en nutrition.



Obésités

Le poids des mots/ Les maux du poids

Catherine Grangeard. Editions Calmann-Lévy, Paris, 2007, 226 pages, CHF 37.10

Dans un premier temps psychosociologue, Catherine Grangeard est maintenant psychanalyste et spécialiste des problèmes de poids et de comportement alimentaire. C'est dire si elle possède le sujet de l'obésité ou, plus justement, des obésités. Au pluriel, car le problème est multidimensionnel et les solutions autant. Comme le laisse présager le sous-titre (« Le poids des mots/ Les maux du

poids »), les maux sont croisés : psyché et corps.

La lecture de l'ouvrage devrait, d'abord, permettre aux personnes en surpoids de trouver de l'aide afin de vivre mieux. C'est en tout cas l'un des objectifs de l'auteur. Elle offre en outre des outils pour déjouer durablement les mécanismes – divers et variés – en jeu et, enfin, pour retrouver une liberté. Ce livre recense également les divers éléments du contexte dans lequel évolue une personne obèse. Les problèmes psychologiques qu'elle doit affronter sont posés ici avec franchise.

La première partie (« Problèmes d'obésité ») précise de quoi l'on parle (les mots en question, état des lieux, quelques repères psychosociologiques, etc.), puis expose la lutte contre l'obésité morbide. Dans la seconde partie (« Les maux croisés »), la plus importante, l'auteur propose d'entrer dans le cabinet de psychanalyse. L'obésité va très vite y apparaître pour ce qu'elle est : un symptôme. En d'autres termes, elle sert à quelque chose, elle préserve d'un mal encore plus grand. Dans ces conditions, s'attaquer à l'obésité, maigrir, ne relève pas de la démarche anodine.

- ⊕ Ecoute et empathie extrêmes de l'auteur.
- ⊖ Certaines parties de l'ouvrage sont parfois complexes et peu abordables.

D'une part, savoir ce que l'on mange ; d'autre part, choisir et utiliser intelligemment les aliments : tels sont les deux grands objectifs de cet ouvrage, élaboré par une diététicienne française. Les lecteurs sont invités à s'interroger avec l'auteur : d'où viennent les ali-

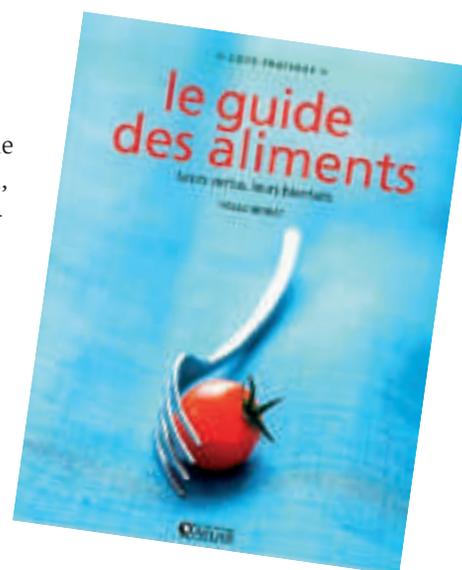
ments ? Quelle est leur histoire ? Comment sont-ils produits ? Quelles sont leur saison, leurs variétés ? Comment les accommoder au mieux ? Quelles quantités ne pas dépasser, ou encore celles des aliments dont un minimum doit être consommé ? Comment reconnaître leurs critères de fraîcheur ? Comment juger leur qualité ? A cette liste s'ajoutent trois questions pratiques : concernant la conservation, le lieu idoine et la durée.

Pour chacun des aliments, les réponses se trouvent résumées sur une page, ce qui facilite la mémorisation et la lecture rapide.

La majorité des aliments courants sont minutieusement répertoriés et classés en neuf grands groupes (fruits et légumes ; viandes, etc.). Des informations générales sont données sur le groupe d'aliments, puis chaque aliment est détaillé séparément par ordre alphabétique. L'auteur profite aussi de démystifier certaines idées reçues. On y apprend aussi l'origine du nom du fruit de la passion. Il lui a été donné par les jésuites quand, expliquant la Passion du Christ, ils tentaient de convertir les Indiens. En effet, le dessin du cœur de la fleur et son pistil évoquent la couronne d'épines, le marteau et les clous !

La mise en page est plaisante, soignée, pratique ; elle comprend des encadrés agréables et de remarquables photographies.

- ⊕ Un répertoire précieux et solide pour tout un chacun intéressé à ce qu'il mange.
- ⊖ Un sommaire détaillé serait utile.



Le guide des aliments

Leurs vertus, leurs bienfaits

Paule Neyrat. Editions Atlas, 2007, 175 pages, CHF 20.30

PAR PASCALE MÜHLEMANN,
DIRECTRICE DE LA SSN

La pyramide alimentaire : les commentaires sont désormais disponibles dans les langues de l'immigration

Désormais, les textes accompagnant la pyramide alimentaire de la SSN sont également disponibles sur le site www.sge-ssn.ch en serbo-croate, en portugais et en albanais. Les traductions ont été effectuées par la Ligue suisse contre le cancer et miges-plus qui les ont mises à disposition gratuitement. La SSN les en remercie très chaleureusement !

Retour sur le congrès national du 6 septembre

Le congrès national de la SSN, consacré cette année à l'alimentation infantile, était organisé conjointement 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. Près de quatre cents spécialistes ont participé à ce congrès qui, si l'on en croit les multiples réactions reçues, a remporté un énorme succès.

Saviez-vous ...

... que vous pouvez trouver à l'adresse www.sge-ssn.ch (rubrique « Prestations de service/Mémento ») toutes les informations nécessaires sur les manifestations liées à l'alimentation ? Le site est régulièrement mis à jour. Profitez-en !

Le prochain congrès tripartite se tiendra en Suisse

Comme annoncé en septembre, le XII^e congrès tripartite des sociétés suisse, allemande et autrichienne de nutrition se tiendra les 5 et 6 septembre 2008 à l'EPF de Zurich, au campus du Höggerberg, et sera consacré au thème « Une alimentation alliant plaisir et santé tout au long de la vie ». Cette manifestation est organisée avec l'OFSP, l'ASDD, l'EPF de Zurich et la Société professionnelle suisse de gériatrie (SPSG). Elle se déroulera en allemand exclusivement. Vous en trouverez le programme ainsi que de plus amples informations en annexe au présent numéro de TABULA et sur www.sge-ssn.ch (rubrique « Dienstleistungen/Tagungen, Symposien » du site allemand).

Congrès Nutrinet en 2008

Le prochain congrès de printemps Nutrinet, consacré au thème « La restauration face aux allergies et aux intolérances alimentaires », aura lieu le 6 mai après-midi à Berne, comme toujours à la suite de la plate-forme nutrition de l'OFSP (présentations en français et en allemand, pas de traduction). Vous trouverez le programme détaillé et un bulletin d'inscription à l'adresse www.nutrinet.ch (rubrique « Aktuell »). Cette manifestation est publique, la participation gratuite.

Le congrès d'automne Nutrinet 2008 se déroulera quant à lui le 28 octobre à Macolin et sera organisé en coopération avec les réseaux « Santé et activité physique » (hepa) et « Forum Obésité Suisse » (FOS).

SSN et Nutrinet : prise de position sur le PNAAP

Au mois d'août, la SSN et le réseau Nutrinet ont pris position sur le Programme national alimentation et activité physique (PNAAP) de l'Office fédéral de la santé publique. La proposition de programme inscrite à l'ordre du jour de la séance du Conseil fédéral du 28 septembre a hélas été reportée sine die. Actuellement, le programme fait l'objet d'une consultation publique.

Promotion Santé Suisse et l'OFSP soutiendront Nutrinet à partir de 2008

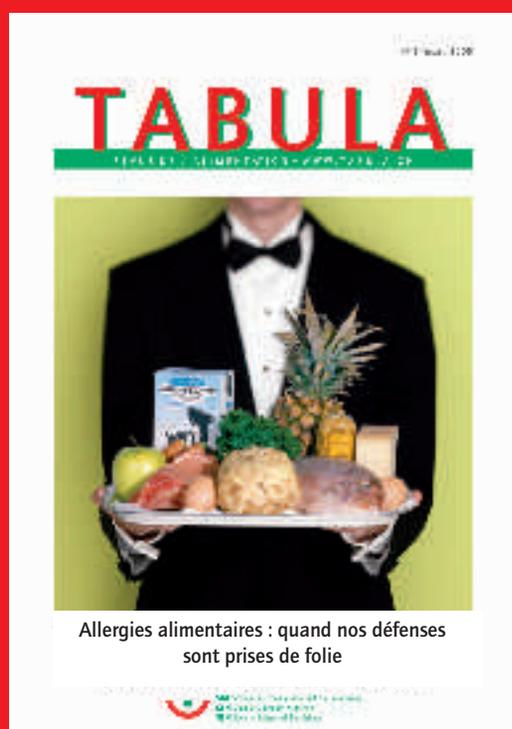
La fondation Promotion Santé Suisse a approuvé la nouvelle demande relative au réseau Alimentation et santé Nutrinet. A partir de 2008, l'autorité de tutelle de Nutrinet sera l'Office fédéral de la santé publique. Le secrétariat et les membres leur adressent leurs sincères remerciements ! Le réseau compte actuellement 52 membres à part entière et 8 membres invités (voir sur www.nutrinet.ch).

Remerciements !

Grâce à la campagne « Les membres parrainent des membres », nous avons pu recruter vingt-huit nouveaux membres. Merci à tous pour votre participation ! Et nous adressons des remerciements particuliers à Sabine Linder qui nous a carrément trouvé quatre nouveaux membres ! Cette campagne de recrutement a commencé à la fin du mois de juin et s'est poursuivie jusqu'à fin novembre 2007. Mais il va de soi que même au-delà de cette date, nous nous réjouissons toujours d'acquiescer de nouveaux membres !

	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
Dès le 17 janvier 2008	Certificat en Nutrition humaine	A Lausanne. Cours universitaire de formation continue en nutrition humaine. Module 3 : Nutrition: obésité et diabète (les 17, 18 et 19 janvier 2008) Module 4 : Activité et inactivité physique (les 14, 15 et 16 février 2008) Module 5 : Nutrition: facteurs de protection et facteurs de risques (les 13, 14 et 15 mars 2008). Informations : Université de Lausanne, tél. 021/692 22 90, e-mail : formcont@unil.ch , internet : www.unil.ch/formcont
Le 21 janvier 2008	Bilan alimentaire	A 18 h 30 à l'Espace prévention Aigle-Pays-d'Enhaut-Lavaux-Riviera, Verger 1, 1800 Vevey, tél. 0844 55 55 00, internet : www.espace-prevention.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
Du 21 au 29 février 2008	Troubles du comportement alimentaire	8 h 30–17 h. Cours de formation continue à l'Université de Lausanne. Dates des cours : les 21, 22, 23, 28 et 29 février. Délai d'inscription : le 2 février 2008. Plus d'informations sur https://www.wdbpub.unil.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
Le 22 avril 2008	Assemblée générale de la SSN et congrès « Science, sens et plaisirs de table »	Dans les locaux de Nestlé Suisse, Entre-Deux-Villes, 1800 Vevey 13 h–14 h : Assemblée générale de la SSN (seulement pour membres SSN) 14 h–17 h : Congrès « Science, sens et plaisirs de table » (accès public, entrée libre). Programme et inscription sur www.sge-ssn.ch
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 6 mai 2008	La restauration face aux allergies et aux intolérances alimentaires	13 h 45–16 h 45, Congrès de printemps Nutrinet, entrée gratuite. Lieu : Département fédéral des finances, salle 44, Schwarztorstrasse 50, Berne. Plus d'informations, programme et inscription sur www.nutrinet.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 ÖGE « Une alimentation alliant plaisir et santé tout au long de la vie »	A l'EPF Zurich, Höggerberg. Congrès commun des sociétés de nutrition suisse, allemande et autrichienne. Programme et inscription sur www.sge-ssn.ch (site allemand)

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 (1/2008, parution fin mars 2008) :

Allergies alimentaires : quand nos défenses sont prises de folie

Plus des articles sur la cuisine cubaine, un poster didactique sur l'importance de l'activité physique dans la pyramide alimentaire et tout ce qu'il faut savoir sur le topinambour.

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 1/2008. 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 **29 février 2008** à :
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen, tél. 031 919 13 06,
fax 031 919 13 14, e-mail shop@sge-ssn.ch