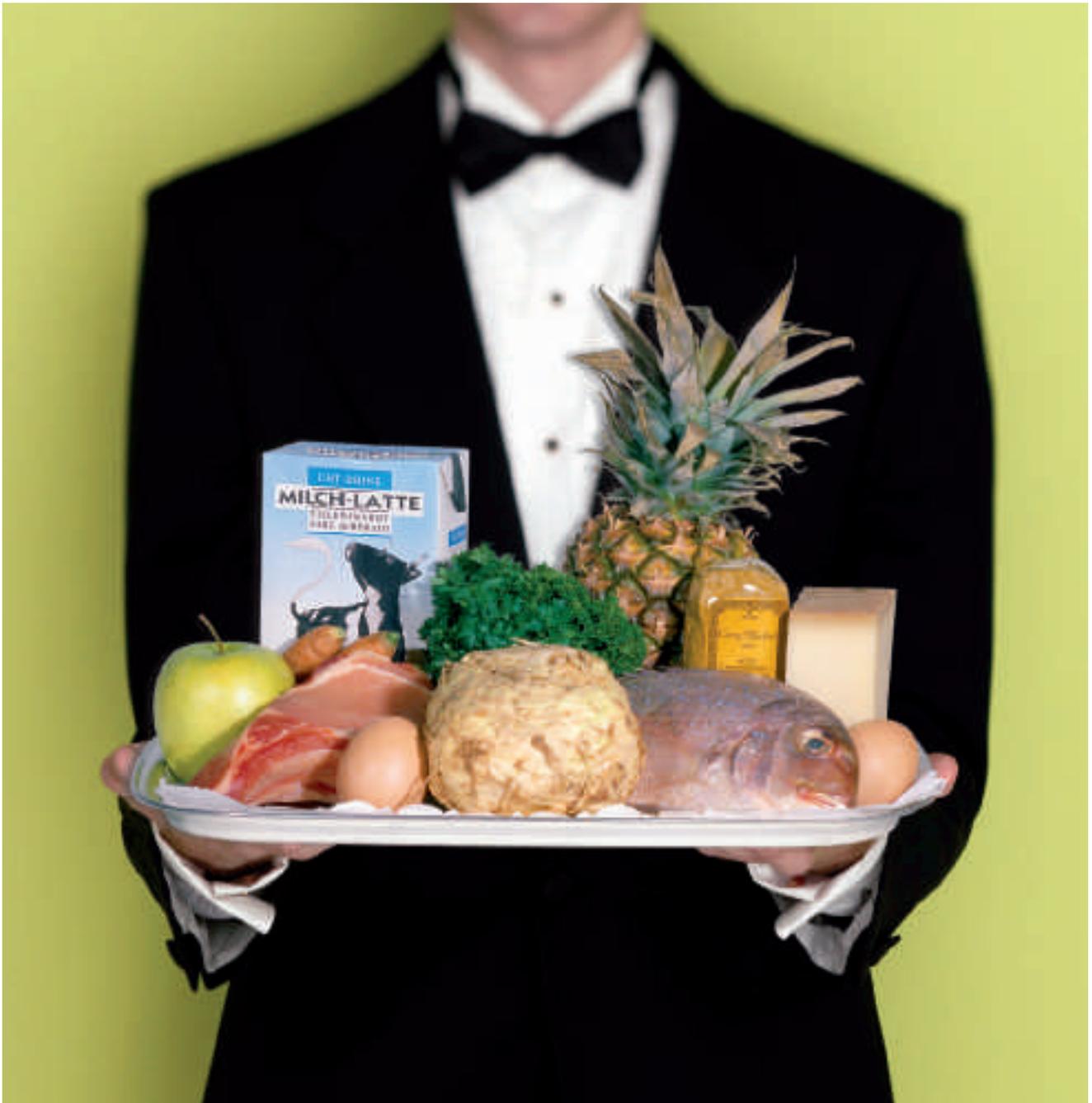


TABULA

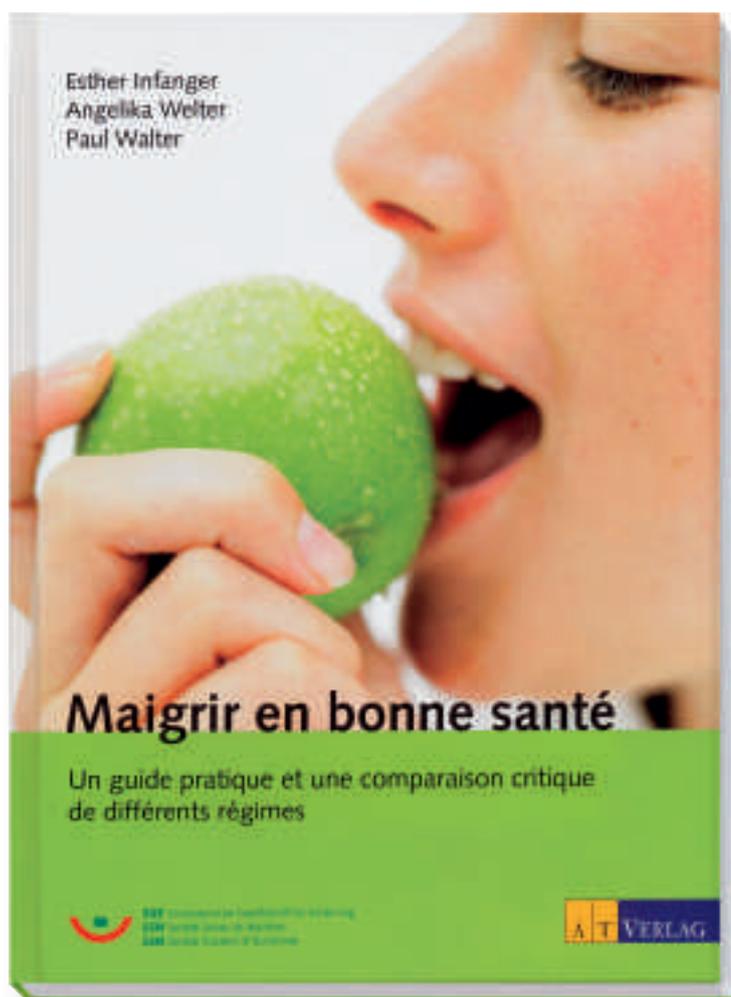
REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



Allergies alimentaires : quand nos défenses sont prises de folie



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 14, e-mail shop@sge-ssn.ch

- 4 **REPORTAGE**
Les allergies aux produits alimentaires en plein essor
- 8 **SPÉCIAL**
Intolérances à des aliments : ce qui ressemble à une allergie n'en est pas une, et de loin
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
Délices cubaines : l'improvisation, avant tout
- 12 **DIDACTIQUE**
La pyramide alimentaire : l'importance de l'activité physique
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de Marion Wäfler
- 15 **ACTUALITÉ**
Gros et *fit* vaut mieux que mince et paresseux
- 16 **À LA LOUPE**
Le grand retour du topinambour
- 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) avec le soutien de la Loterie Romande
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 : Corbis/Alexander Egger

Des allergiques vigilants



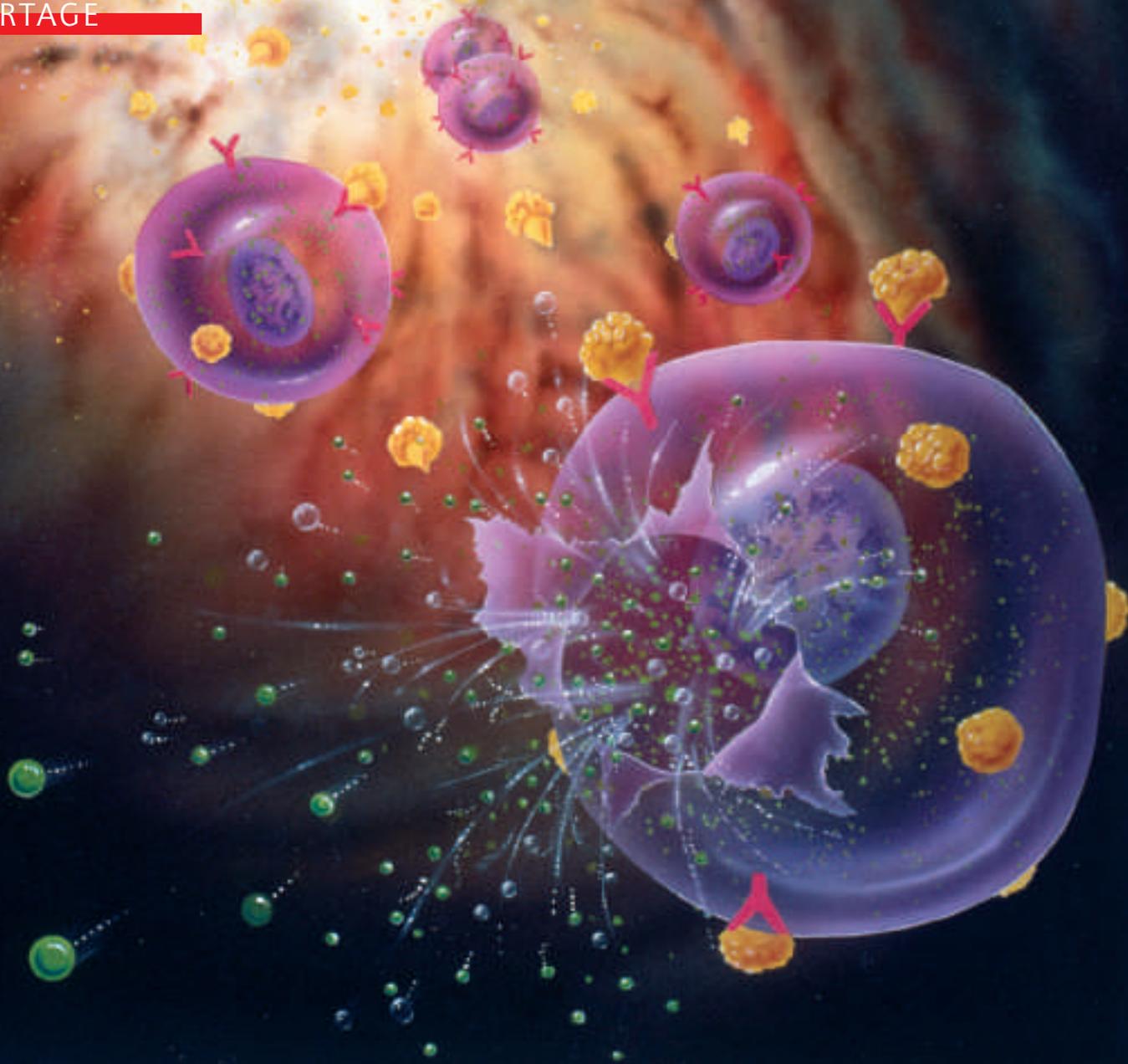
Sarah Renold est psychopédagogue licenciée. Conseillère en éducation indépendante et animatrice de jeunesse à Aarau, elle dirige notamment des formations parentales dans le domaine des allergies.

« Mon frère ne peut pas boire du lait de vache ni manger des noix », m'explique avec le plus grand sérieux la petite Valeria, 8 ans, lors de la visite que je rends à la famille en qualité de conseillère en éducation. Elle est l'aînée des trois enfants d'une famille typique d'allergiques. La fillette, pour sa part, sait exactement ce qu'elle doit éviter dans tous les cas. Et en ce qui concerne ses deux frères, elle assume volontiers le rôle de « surveillante ». Les parents se sont désormais accommodés de ne pas pouvoir prendre de repas « normaux ». Chacun des membres de la famille doit veiller à quelque chose d'autre. Pour la mère, cela se traduit fréquemment par un certain stress et par du travail supplémentaire parce que les enfants ronchonnent ou refusent de manger. Il faut alors motiver, régler, récompenser pour enfin rétablir le bonheur familial.

Faire un problème d'un « tout petit peu de chocolat » peut paraître un luxe. Et pourtant, l'expérience montre que dans certains cas, une erreur de régime se paie comptant : prurit, tuméfaction de la muqueuse buccale, eczéma cutané et autres symptômes.

Il est réjouissant de constater qu'en règle générale, les enfants gèrent très naturellement leurs allergies. Mais cela ne va pas toujours sans larmes, comme en témoigne Valeria. Combien de fois ne subit-elle pas les taquineries de ses camarades ? Combien de fois ne doit-elle pas expliquer, encore, pourquoi elle n'a pas le droit de goûter au gâteau d'anniversaire de son amie ?

C'est pourquoi il est important que les personnes qui souffrent d'allergies alimentaires apprennent à être vigilantes. La plupart de ceux qui sont confrontés à ce problème dès leur jeune âge le sont, heureusement. Plus vite ils arrivent à gérer leur maladie de façon autonome, mieux ils pourront maîtriser l'allergie et ses symptômes. Que l'on souffre d'une allergie alimentaire ou d'une intolérance à certains aliments, on subira sans doute certaines contraintes au quotidien, mais la qualité de vie n'en sera pas nécessairement affectée, tant s'en faut.



CUSTOM MEDICAL STOCK PHOTO

Début d'une réaction allergique : des molécules de protéines (allergènes) s'accrochent à des mastocytes sensibilisés et les font « exploser ». L'histamine est libérée. Ce médiateur chimique favorise l'irrigation sanguine, les muqueuses enflent, le nez coule, les yeux pleurent, le mal de tête s'installe. D'autres médiateurs chimiques peuvent resserrer les bronches et occasionner de l'asthme.

Quand manger devient un danger

Les allergies alimentaires se portent bien, merci. On estime que 2 à 4 % de la population en souffre. Les mécanismes qui les provoquent sont largement inexpliqués. Une chose est certaine : la multiplication des allergies à certains aliments dépend des habitudes alimentaires d'un milieu culturel. En guise de fil rouge, on retiendra que plus un aliment est consommé, plus grand est son potentiel allergène.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER, INGÉNIEUR EN SCIENCES ALIMENTAIRES EPF

Progressivement, dans les pays industrialisés occidentaux, les allergies ont conquis le statut de maladies populaires, tendance à la hausse ! Il en va de même des allergies aux produits alimentaires. Celles-ci font partie des maladies allergiques les plus courues chez les enfants en bas âge. Mais parmi les adultes aussi, les allergies gagnent du terrain. De plus en plus de gens sensibles aux pollens et qui développent des rhumes des foins ou des asthmes deviennent ensuite, par réaction croisée, allergiques à certains aliments (lire encadré page 7). Toutefois, toute réaction désagréable intervenant pendant ou après un repas n'est pas l'expression d'une allergie alimentaire.

Le système immunitaire suractivé

Dans le cas d'une véritable allergie, le corps réagit face à des molécules de protéines animales ou végétales présentes dans les aliments, en soi inoffensives mais qui lui sont étrangères. Un individu frappé d'allergie développe des anticorps appelés IgE au premier contact avec une protéine particulière (antigène) de l'alimentation, ou ultérieurement. On appelle ce phénomène la sensibilisation. Ceux qui sont touchés ne remarquent rien. Mais les anticorps IgE mobilisés vont désormais déclencher une réaction allergique lors de chaque contact avec l'antigène en question, souvent même lorsque d'infimes quantités de l'aliment sont consommées. En l'occurrence, les mastocytes présents dans le tissu conjonctif de la peau et dans les muqueuses secrètent, entre autres, de l'histamine, un médiateur chimique qui va pro-

voquer des réactions allergiques typiques comme les démangeaisons, les rougeurs, les enflures ou la détresse respiratoire. Souvent, les réactions de rejet du corps s'aggravent à chaque nouveau contact avec l'allergène. Avec le temps, le syndrome allergique de départ (démangeaisons des lèvres et du cou, sensation cotonneuse dans la bouche et au palais) peut devenir plus fort et déboucher sur un choc anaphylactique mortel si l'on n'a pas évité l'allergène.

Déjà bébé, Manuela, 5 ans, réagissait au lait et aux produits laitiers par des éruptions cutanées et des démangeaisons eczémateuses. On a diagnostiqué une allergie au lait et la petite a reçu un succédané spécialement pauvre en allergène. Après avoir été privée de produits laitiers et n'avoir plus bu de lait de vache pendant deux ans, son allergie au lait a disparu.

La famille de Manuela aime manger du poisson et Manuela en a aussi consommé. Jusqu'au jour où elle a refusé d'en manger en expliquant qu'elle éprouvait dans la bouche une sensation « de chaud et de froid ». Une visite chez l'allergologue a mis au jour une forte allergie à la protéine de poisson. Cette drôle d'impression dans la bouche n'était rien d'autre que l'expression de son allergie. Comme il suffit d'inhaler de la vapeur de poisson lors de sa cuisson pour déclencher d'autres allergies, toute la famille a désormais renoncé à en manger à la maison.

Origines troubles

Les risques de développer une allergie ou non dépendent en tout premier lieu de facteurs génétiques. Si, par exemple, le père et la mère sont des personnes allergiques, la probabilité de voir leur enfant développer une allergie est de 80%. Qu'il s'agisse ensuite d'un rhume des foins dû au pollen ou d'une allergie à un produit alimentaire, voire des deux, dépend de facteurs très divers. Il semble, ainsi, que des maladies inflammatoires des in-



Regula

En fait, Regula aime les pommes crues. Pourtant, cette trentenaire qui souffre du rhume des foins depuis sa plus tendre enfance n'en mange plus depuis le printemps dernier. Soudain, elle a senti un désagréable picotement comme « de la poudre de limonade » dès qu'elle a planté ses dents dans un fruit particulièrement juteux. Elle a aussitôt craché sa bouchée, s'est rincé la bouche à l'eau et a mis fin à son en-cas. Son médecin a confirmé son soupçon, à savoir qu'il s'agissait d'une allergie croisée et qu'il valait mieux renoncer aux pommes, particulièrement crues.



Manuela

testins favorisent la naissance d'une allergie alimentaire. Diverses études ont mis au jour le lien entre une alimentation riche en alcool, en café et en épices et l'apparition d'allergies alimentaires. Les tensions physiques et le stress psychique pourraient aussi en favoriser l'apparition.

Normalement, les allergènes alimentaires sont digérés par les enzymes et rendus ainsi inoffensifs. Voilà pourquoi, chez les adultes, très peu de ces allergènes peuvent traverser intacts la paroi intestinale. Chez les nourrissons, il en va un peu autrement: leur muqueuse intestinale n'est pas encore complètement développée et offre une plus grande porosité. Les bébés sujets aux allergies (2 à 5% des enfants) peuvent alors facilement présenter une sensibilité au lait de vache ou aux œufs de poule.

Nombreux cas douteux infondés

En tout, quelque 20% de la population suisse souffre d'une allergie ou d'une autre, par exemple au pollen ou aux acariens. Environ 2 à 4% développent une allergie alimentaire. Ces chiffres vont à l'encontre du sentiment personnel de nombreuses gens :

selon des études, 12,5% de la population se disent allergiques à un produit alimentaire sans avoir jamais reçu un tel diagnostic d'un médecin.

Souvent, on confond allergies et intolérances à certains aliments (lire pages 8-9).

Les allergies alimentaires apparaissent le plus souvent chez l'enfance et, plus tard, entre 20 et 40 ans. Entre 7,5 et 10% des enfants ont des réactions allergiques aux aliments, provoquées essentiellement par le lait de vache et ses produits dérivés, les œufs, le poisson, le céleri, les noix, le soja, différentes épices et d'autres herbes aromatiques.

Les aliments de base comme facteurs déclenchants

En Europe centrale, les aliments qui déclenchent le plus souvent des allergies chez les adultes sont les noix, les cacahuètes, les poissons, les coquillages, les épices, des légumes comme le céleri ou les carottes, les céréales et les fruits, surtout les agrumes et les fruits à noyaux. Théoriquement, toutefois, chaque aliment peut déclencher une réaction allergique. Plus souvent

on mange un aliment, plus il risque de provoquer une allergie. Ainsi, dans les pays méditerranéens, les allergies des enfants aux poissons sont nombreuses, alors que chez nous c'est plus rare, car on donne peu de poisson aux bébés. Les statistiques de l'unité d'allergologie de l'hôpital universitaire de Zurich montrent que le céleri et les carottes sont les déclencheurs d'allergies les plus fréquents, suivis par le lait et le fromage. Conséquence d'un commerce mondial toujours plus développé et, par ce fait, d'une offre de produits alimentaires toujours plus large, les allergies aux cacahuètes, au soja, aux fruits exotiques et aux fruits de mer comme les crevettes ont le vent en poupe. A l'échelle mondiale, les cacahuètes sont cause du plus grand nombre de décès liés à une allergie. Les allergies au soja présentent les mêmes dangers ; elles se déclarent particulièrement souvent chez les gens allergiques au pollen de bouleau. En revanche, il n'existe que peu d'aliments auxquels les hommes ne sont presque jamais allergiques. Parmi eux, les artichauts, la salade verte, les pommes de terre et le riz.

Simon, 11 ans, se régalerait volontiers des noisettes qu'on trouve dans les lapins de Pâques, les barres chocolatées et les petits biscuits. Hélas, depuis son premier lapin de Pâques, à 2 ans, il n'y a plus droit.



Simon

Né d'une famille d'allergiques, il a été allaité pendant six mois, puis nourri d'aliments pauvres en allergènes jusqu'à son premier anniversaire. Il n'avait jamais touché à la moindre noisette jusqu'à cette fête de Pâques. Immédiatement après en avoir mangé, sa mère a constaté des pigmentations autour de sa bouche qui ressemblaient à des piqûres de moustiques. Le pire, c'est qu'ensuite il n'a presque plus réussi à respirer. Il a été emmené de toute urgence à l'hôpital où l'on a diagnostiqué le lendemain une allergie potentiellement mortelle aux noisettes. Sa sensibilisation remonte vraisemblablement à l'époque où il était allaité, car sa mère mangeait souvent des yaourts aux noisettes.

Contrairement à une idée largement répandue, le sucre ne peut provoquer aucune allergie car il ne contient aucun composant protéique, donc aucun allergène potentiel qui pourrait déclencher une réaction immunitaire.

Un travail de détective

Et si l'on soupçonne une allergie à un produit alimentaire ? Comme il y a quand même dix fois plus de gens par rapport à la réalité qui pensent être sujets à une allergie, il faut d'abord confirmer ce soupçon avant d'entreprendre quelque régime que ce soit. Des méthodes parallèles peu sûres comme la biorésonance ou certains tests sanguins n'ont guère d'utilité, selon les spécialistes. Un journal de bord dans lequel on reporte soigneusement les aliments consommés ainsi que les symptômes constatés permet au médecin spécialiste des allergies de relever les signes d'éventuels allergènes. On procède, ensuite, à ce qu'on appelle des *pricktests* au cours desquels on met en contact

Sensation cotonneuse en bouche

Les symptômes d'une allergie à un produit alimentaire sont très divers. Il est également souvent difficile de les distinguer d'autres douleurs, notamment du système digestif.

Une réaction courante et simultanément sans danger indiquant une allergie alimentaire est le syndrome oral : il se manifeste par du prurit aux lèvres et au cou, ou par une sensation cotonneuse en bouche et sur le palais. Ces manifestations apparaissent dès la première bouchée de l'aliment mis en cause. Il arrive aussi que les lèvres, la langue

ainsi que les parois des joues et de la gorge enflent. On observe, enfin, d'autres symptômes comme les vomissements, les crampes d'estomac et de ventre, la diarrhée, l'eczéma (neurodermatite), l'urticaire ou des crises d'asthme. Rarement, mais on ne peut l'exclure, une réaction allergique générale peut aller jusqu'à un choc pouvant mettre la vie en danger.



Marc

Ce quadragénaire souffrait régulièrement de coliques douloureuses accompagnées de diarrhées en sortant du restaurant. Un travail de recherche approfondi a permis de trouver le fautif, une allergie à l'œuf. Comme cet homme qui vit seul n'aime pas les œufs et n'en cuit pas chez lui, mais qu'il mange

volontiers au restaurant de la sauce à salade française, des nouilles aux œufs ou de la piccata, on a vite compris pourquoi ses problèmes intestinaux n'apparaissent que quand il mangeait à l'extérieur.

avec la peau légèrement égratignée l'aliment soupçonné de provoquer une allergie. On mène aussi souvent un test RAST pour chercher dans le sang des anticorps à certains aliments. Un diagnostic incontestable n'est cependant possible qu'en menant des provocations en double aveugle avec usage de placebo sous la surveillance d'un médecin.

Aucune guérison possible

La thérapie consiste donc à éviter l'aliment en question, ce qui parfois peut ne pas se révéler aussi simple qu'on croit. Les éléments provocateurs peuvent se cacher dans de nombreux aliments, des produits de boulangerie et des produits finis. C'est, par exemple, le cas du céleri, dans les soupes, les sauces et les épices, celui des noisettes dans les pâtisseries, le chocolat et les céréales de petit-déjeuner. Depuis le 1^{er} avril 2004, les dix allergènes les plus importants doivent figurer clairement sur chaque emballage d'aliment. Cela facilite énormément l'alimentation des allergiques, dans la mesure où les étiquettes sont lisibles et qu'on les regarde bien.

A ce jour, cependant, les allergies alimentaires restent incu-

rables. Celles au lait ou à l'œuf chez les bébés et les enfants en bas âge ont toutes les chances de s'éteindre. Pour ça, il faut éviter l'aliment en cause pendant deux à trois ans. D'autres allergies, par exemple aux noix ou au poisson, perdurent généralement toute une vie. Les hypo-sensibilisations (immunothérapies spécifiques) donnent peu de résultats dans les cas d'allergies alimentaires.

Si, toutefois, une personne allergique absorbe un aliment dangereux, il faut le plus vite possible soigner les symptômes. Voilà pourquoi il faudrait toujours avoir sur soi la carte d'allergique établie par son médecin ainsi qu'un test de secours avec des médicaments comme de l'adrénaline à injecter, de la cortisone et de l'antihistaminique permet-

tant de juguler la réaction allergique. Selon les enquêtes sur le problème des allergies aux produits alimentaires, tant les entreprises de produits alimentaires que les restaurants n'en ont que des connaissances lacunaires. Il est donc très possible qu'une personne allergique absorbe un aliment ou des traces d'aliment dangereux pour lui. Quand on est allergique au poisson, les frites qui ont cuit dans la même friteuse que celle dans laquelle on a plongé les bâtonnets de poisson suffisent. Embrasser peut aussi être dangereux, comme le souligne une vaste étude suédoise. Une femme allergique à la pomme embrasse-t-elle son fougueux amoureux qui, étourdi, vient d'en manger une, et c'est l'explosion. Allergique, bien sûr. □

Allergies croisées

On parle d'allergies croisées quand quelqu'un réagit à différents aliments végétaux cousins du point de vue botanique ou à leurs pollens.

Ces réactions proviennent d'antigènes à réactions croisées communes qui se trouvent dans les pollens et ces différentes plantes. Si on est sensible au pollen de bouleau, on peut donc aussi réagir de manière allergique aux pommes et aux noix, et vice-versa. Ces réactions se manifestent particulièrement souvent au moment où ces pollens se trouvent dans l'air.

Syndrome du pollen de bouleau/noix/fruits à pépins

Allergie au : bouleau, aune, noisetier (pollens dans l'air de janvier à avril)

Réaction croisée avec : fruits à pépins et à noyau (pommes, poires, prunes, abricots, cerises, etc.), noisettes, noix amandes, tomate, carotte, céleri, mangue, baies, anis, menthe, curry, avocat, fenouil, kiwi, litchi

Syndrome de l'armoise/céleri/épices

Allergie à l'armoise (pollens dans l'air en juillet-août)

Réaction croisée avec : céleri, carotte, fenouil, artichaut, oignon, ail, camomille, poivre, paprika, poivron, laurier moutarde, aneth, persil, coriandre, carvi, anis, graines de tournesol

Autres réactions croisées typiques

Allergie aux graminées (pollens dans l'air de mai à juillet)

Réaction croisée avec : cacahuètes, soja, tomate, melon, céréales, persil, thym, curry, légumineuses, menthe

Allergie au latex

Réaction croisée avec : ananas, avocat, banane, kiwi, mangue, melon, pêche, tomate

Enfant simplement agité ou comportement hyperactif ? Selon une récente étude britannique, même les enfants qui ne sont pas atteints de troubles hyperactifs avec déficit d'attention (THADA) peuvent réagir par un comportement agité aux agents conservateurs et aux colorants.

Ne mettons pas tout sur le compte des allergies

Les personnes qui, après avoir absorbé un aliment, présentent des symptômes analogues à ceux de l'allergie ne souffrent pas forcément d'une allergie. Il peut également s'agir d'une intolérance alimentaire.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER

Barbara Fluckiger évite le lait et les produits laitiers comme la peste. Elle sait bien que de très petites quantités de lactose suffisent à lui donner des crampes d'estomac et des diarrhées. Une seule tranche de tresse produit les mêmes effets. Marcel Bieler, lui aussi, sait à quoi il doit s'attendre s'il consomme un aliment qui ne lui convient pas. Lorsqu'il coupe une fraise, sa peau réagit par des éruptions et des démangeaisons. Il en va de même s'il mange un fruit sucré : très vite, son visage devient rouge et se recouvre d'une éruption de vésicules qui démangent. Mais les tests réalisés par l'allergologue consulté ont démontré l'absence d'anticorps contre les fraises. Ainsi, selon le diagnostic du spécialiste, cet homme de 47 ans ne souffre pas d'allergie mais d'une

intolérance alimentaire. « Peu importe le nom que l'on donne à cela, je dois renoncer aux fraises », déclare Marcel Bieler.

Ni Barbara Fluckiger ni Marcel Bieler ne sont allergiques. Ils souffrent d'une intolérance alimentaire. Contrairement à la vraie allergie, l'intolérance se caractérise par l'absence de la phase de sensibilisation ; la réaction n'est pas d'origine immunologique et peut se produire dès le premier contact avec l'aliment concerné. La maladie coeliaque est un cas particulier, car elle ne résulte ni d'une réaction immunologique ni d'une déficience enzymatique.

Enzyme manquante

L'intolérance la plus fréquente concerne le lactose. Elle intervient en l'absence de l'enzyme

qui scinde le lactose. Presque tous les nouveau-nés digèrent ce dernier sans aucun problème.

On trouve le lactose dans le lait et dans de nombreux produits laitiers. Normalement, c'est une enzyme appelée lactase qui le scinde en glucose et en galactose au niveau de l'intestin grêle. Lorsque cette enzyme fait défaut, le lactose ne peut être transformé, ce qui provoque diarrhées et coliques dès que le sujet a absorbé du lait.

Le yaourt et le fromage sont mieux tolérés car le lactose qu'ils contiennent a été presque entièrement transformé en acide lactique. On trouve aujourd'hui sur le marché un grand nombre de produits exempts de lactose. En effet, on estime que 5 à 15% de la population suisse est concernée par l'intolérance au lactose.



CANTC/FLICKR

Des études ont montré que chez près de 20% des individus, l'activité de la lactase diminue dès l'âge de 2 ans. Mais comme cela dépend de la quantité de lait et de produits laitiers consommée, les intéressés ne se rendent pas tous compte de cette déficience enzymatique.

En règle générale, la carence en lactase est d'origine génétique. On observe parfois, après une affection gastro-intestinale, une intolérance passagère au lactose qui disparaît spontanément. Il est relativement fréquent que l'intolérance au lactose résulte en fait d'une autre affection intestinale telle que la maladie de Crohn ou la cœliaquie.

Certaines personnes souffrent également d'une déficience enzymatique lors de la digestion du fructose ou du galactose. Entre 2 et 5% de la population souffre de troubles parfois importants tels que nausées, lourdeurs d'estomac, flatulences, diarrhées, crampes d'estomac ou syndrome irritatif intestinal après avoir absorbé du fructose. La quantité de fructose qu'il faut consommer pour que ces problèmes se manifestent varie considérablement d'un individu à l'autre et se situe entre 1 et 30 grammes.

L'intolérance au fructose est, elle, généralement congénitale. La personne intolérante au fructose devrait également éviter le sorbitol. Ce sucre polyalcool, également appelé E 420, est un produit intermédiaire de la transformation du fructose en glucose et déclenche donc aussi des symptômes.

Les excès ont des conséquences néfastes

On classe également parmi les intolérances alimentaires les intolérances dites pharmacologiques. Celles-ci se manifestent

chez certaines personnes qui ont mangé en grandes quantités des aliments riches en substances pharmacologiquement actives, les amines biogènes (telles que l'histamine, la tyramine ou la sérotonine). Les individus sensibles réagissent avec les mêmes symptômes que les allergiques après avoir consommé certains aliments. Les agents déclencheurs sont les fraises, les fromages longuement affinés et les fromages bleus, les agrumes, les crustacés et le chocolat.

Les pseudoallergies

Certains additifs « E », notamment les colorants et les agents conservateurs, sont parfois l'objet d'intolérances. Ils provoquent des pseudoallergies, appelées ainsi parce qu'elles ont des effets cliniques semblables à ceux des vraies allergies. Pourtant, la présence d'anticorps de la classe IgE ne peut être mise en évidence. Les déclencheurs les plus fréquents sont les colorants azoïques (p. ex. la tartrazine), les agents conservateurs (p. ex. l'acide benzoïque, le sulfite) ainsi que certains aliments naturels contenant de l'acide acétylsalicylique (p. ex. les baies, les oranges, les cerises, les abricots, les ananas, les concombres, les raisins, les amandes, le miel).

Hyperactivité et additifs

Le débat fait rage sur la question de savoir si le comportement hyperactif – ou plus précisément les « troubles hyperactifs avec déficit d'attention » (THADA) constatés chez certains enfants peuvent être liés, en partie du moins, à des intolérances alimentaires. Dans tous les cas, l'influence de certains colorants et agents conservateurs synthétiques sur l'humeur apparaît de plus en plus

probable. Une récente étude britannique montre que même des enfants ne souffrant pas de THADA peuvent présenter des réactions hyperactives à ces substances.

Des signes concrets se sont manifestés à propos des additifs suivants : E 102 (tartrazine), E 104 (jaune de quinoléine), E 110 (jaune orangé S), E 122 (azorubine), E 124 (rouge cochenille A ou ponceau 4R), E 129 (rouge allura AC), E 211 (benzoate de sodium, agent conservateur). Les phosphates, que l'on soupçonnait autrefois d'être des déclencheurs de THADA, ont toutefois été disculpés, aucune étude n'ayant mis en évidence une relation entre la quantité de l'apport en phosphates et le comportement des patients. En revanche, il semble que chez les enfants souffrant de THADA, on compte davantage d'allergiques – alimentaires – que chez les enfants non concernés.

Un diagnostic difficile

Le diagnostic de l'intolérance alimentaire est difficile à poser, d'autant plus que les tests sanguins ne sont d'aucune utilité à cet égard. La recherche est également rendue plus difficile par le fait que les symptômes ne se manifestent qu'après l'absorption de grandes quantités, alors que les petites quantités sont tolérées sans difficultés. Seule la tenue d'un journal quotidien dans lequel sont consignés les aliments consommés à chaque repas peut s'avérer utile. Dès que l'on soupçonne un aliment de déclencher des réactions, il convient de l'éviter. Si les symptômes disparaissent, on pourra alors administrer une nouvelle fois cet aliment (provocation) ; si les symptômes reviennent, l'affaire sera entendue. □



Leidys Gonzales (3^e à partir de la droite) et son frère Raúl (tout à gauche) ont mis les petits plats dans les grands pour leurs amis suisses et cubains : « potaje con frijoles negros » (premier plan, au milieu), « picadillo a la tunera » (sur leur gauche), bananes plantain frites (derrière), riz et salade ainsi que, comme desserts, « dulce de coco » (tout à gauche) et « guayaba con queso » (à sa droite). Leidys vient de Las Tunas, à l'est de Cuba. Elle a deux enfants et vit depuis plus de dix ans à Berne. Elle travaille comme cuisinière dans une crèche de la Ville fédérale.



On le voit encore partout à Cuba : Che Guevara, héros de la révolution

Cuba (110 860 km², soit deux fois et demi la Suisse) comprend 11,3 millions d'habitants (2006). C'est la plus grande île des Caraïbes. Selon les statistiques, deux tiers de la population est blanche, 10% noire et 25% mulâtre, mais ce ne sont que des statistiques, car dans les veines de la majorité des Cubains coule aussi bien du sang espagnol que cubain et même chinois.

Au début des années 1990, le pays a connu une profonde crise économique quand l'ancienne Union soviétique s'est effondrée. Le *periodo especial* qui a suivi obligea les Cubains à serrer leur ceinture d'un cran supplémentaire. L'étroite collaboration avec le Venezuela – Cuba envoyant des médecins et des infirmières au Venezuela en échange de pétrole avantageux – n'y a guère changé.

A la cubana

La cuisine de Cuba est aussi métissée que ses habitants. Les indigènes d'origine, les conquérants espagnols, les esclaves africains ou les travailleurs chinois ont tous laissé des traces de leur passage dans la cuisine du pays. Celle-ci comprend, incontournable, des haricots et du riz ainsi que du *sofrito*, une sauce d'assaisonnement qui donne aux plats cubains leur saveur particulière.

PAR ANDREAS BAUMGARTNER (TEXTE ET PHOTOS)

Cette fois-ci, les haricots sont servis sous forme « liquide ». Leidys Gonzales, notre hôtesse, a réussi à dénicher des haricots noirs de Cuba chez quelqu'un qu'elle connaît. Elle a donc pu concocter un *potaje de frijoles negros* (potage de haricots noirs). Les haricots sont un peu plus petits que ceux qu'on peut acheter chez nous et doivent être triés à la main car, dans les haricots cubains, on trouve toujours d'autres choses comme des rameaux, des bouts de terre

et des petites pierres. Ça en valait la peine, car toute la tablée était unanime : les *frijoles* de Cuba sont les meilleurs, et avec des haricots « capitalistes » de supermarché, la soupe aurait été moitié moins bonne.

Mais sans les talents culinaires de Leidys, même les meilleurs haricots d'origine cubaine seraient fades, ont surenchéri tous les convives. Dans la colonie cubaine de Berne, et même au-delà, Leidys a la réputation d'être la meilleure cuisinière, et

comme les Cubains vivant dans notre Suisse glaciale ne regrettent rien tant que la cuisine créole, sa maison est pleine, la plupart du temps, parfois même de gens qui ne sont pas invités. « Mais ça se passe comme ça, à Cuba, dit-elle en souriant : quand il y a quelque chose, les gens viennent spontanément. »

Et ça ne la dérange pas plus que ça, bien au contraire. « Nous sommes habitués à donner et à partager. A Cuba, la solidarité compte énormément, ce n'est pas une phrase creuse, bien que la plupart des gens ne possèdent pas grand chose. »

Et quand elle dit « pas grand chose », ça signifie 150 ou peut-être 180 pesos cubains par mois, soit 7.50 à 9 francs. Avec cette somme, on peut acheter deux petits poulets au marché ou au supermarché. Bon, on reçoit en plus des tickets pour l'achat à prix réduit de riz, de haricots ou de sucre, mais ça ne change guère la mauvaise situation économique de la plupart des Cubains.

Voilà pourquoi des plats de viande comme un *picadillo a la tunera* (lire la recette) ne sont servis qu'aux grandes occasions. Et encore, généralement pas tout seuls : pour des raisons d'économie, la viande hachée est souvent coupée de soja.

A part ça, face à la vie en général et à la cuisine en particulier, le mot d'ordre est : *hay que inventar*, c'est-à-dire qu'il faut trouver des combines. Par exemple, installer un petit élevage de volailles sur son balcon ou faire un petit plaisir à un ami qui a un boulot dans un restaurant et peut par-ci, par-là, empocher quelques œufs.

Aujourd'hui, pas besoin de trouver de combine : tout est

sous la main tant pour le *potaje* que pour le *picadillo* et les desserts. Leidys s'attaque au *sofrito* de la soupe, hache des oignons, de l'ail et du poivron avant de les broyer dans un mortier. Ensuite, elle chauffe un peu d'huile d'olive (« un luxe absolu à Cuba, pratiquement introuvable ») dans une poêle et y fait dorer la masse compacte jusqu'à l'obtention d'une belle couleur ; elle ajoute alors de l'origan, du cumin et de la pulpe de tomate avant de bien mélanger le tout. Elle a laissé tremper les haricots toute une nuit, puis les a fait cuire dans beaucoup d'eau avec un pied de cochon durant trois quarts d'heure à la cocotte-minute (à Cuba, on cuit longtemps la plupart des mets, même les pâtes). Maintenant, elle les mélange au *sofrito*, ajoute sel et poivre plus des feuilles de coriandre finement coupées, et laisse cuire le tout vingt minutes de plus.

On sert alors la soupe, soit en entrée, comme c'est notre cas, soit de façon classique avec du riz qui tient le rôle de plat principal. Cela dit, à Cuba on ne fait pas exactement la différence entre les entrées et les plats principaux (*plato fuerte*) : généralement, on pose tout sur la même assiette, même la salade.

A part les haricots, le riz et les bananes plantains, différents légumes racines à forte teneur d'amidon comme le *yuca* (manioc), le *malanga* ou le *boniato* (patate douce) jouent un rôle important dans la cuisine cubaine. On les mange comme accompagnement ou on les met dans les potées. Un *sofrito* est, bien sûr toujours de la partie.

Au rayon desserts, les Cubains aiment ce qui est doux, très doux. Dans le *dulce de coco* que Leidys nous sert, il y a la même



Picadillo a la tunera con arroz y tostones

Viande hachée, riz et bananes plantain frites, un classique de la cuisine cubaine

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de viande hachée de bœuf
- 1 oignon, 4 gousses d'ail, 2 cs de pulpe de tomate
- 1 poivron rouge
- 3 pommes de terre
- 1 dl de vin blanc sec
- 4 cs d'huile d'olive
- cumin, sel, poivre
- riz pour 4 personnes
- 3 bananes plantain vertes

Préparation

Peler les pommes de terre, les couper en petits morceaux et bien les cuire. Chauffer l'huile dans une poêle et faire sauter la viande hachée jusqu'à ce qu'elle devienne friable. Ajouter les pommes de terre cuites. Couper finement l'oignon, l'ail et le poivron et les faire suer à l'huile dans une autre poêle jusqu'à cuisson complète. Y joindre la pulpe de tomate et le vin blanc, mélanger le tout à la viande hachée et poursuivre la cuisson à petit feu pendant deux minutes. Assaisonner de cumin et de poivre. Servir avec du riz.

Peler les bananes et les couper en rondelles de l'épaisseur du pouce. Poêler à l'huile brûlante les rondelles des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient brunes, les sortir de la poêle et les presser fermement, p. ex. entre deux planches de bois. Repasser ces rondelles aplaties dans l'huile bouillante et les rendre croustillantes. Sortir, saler, servir

quantité de copeaux de noix de coco que de sucre.

Pour finir, on boit un café cubain fort et très doux, et là-dessus un *trago*, un verre de rhum cubain. □

Activité physique

Recommandation minimale : une demi-heure par jour

Les hommes et les femmes de tout âge devraient pratiquer chaque jour (ou presque chaque jour) une demi-heure d'exercice physique d'intensité moyenne. Les activités d'une durée minimale de dix minutes provoquant une légère accélération de la respiration peuvent être additionnées sur la journée.

Un bienfait pour la santé

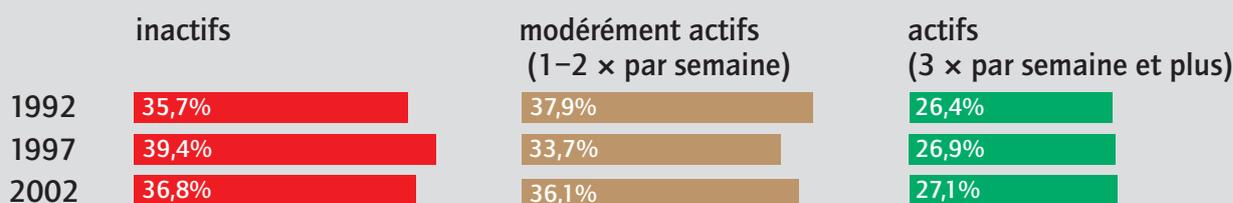
Cette recommandation minimale a déjà un effet bénéfique sur la santé, le bien-être, la qualité de vie et la condition physique. Des études montrent que les personnes qui peuvent espérer le meilleur profit d'une activité physique accrue en termes de santé sont celles qui ne faisaient pratiquement pas d'exercice auparavant.

Pour avoir des effets positifs sur la condition physique, une activité physique ne doit pas forcément être un sport. Les activités quotidiennes (marche rapide, monter des escaliers, vélo, jardinage) présentent l'avantage d'être faciles à intégrer dans un emploi du temps. Pendant le temps libre, les activités idéales sont celles qui ne requièrent pas trop de matériel ni une trop longue initiation, qui n'augmentent pas significativement le risque d'accident et qui peuvent être pratiquées à tout âge. Exemples : randonnée, marche rapide, vélo, natation, gymnastique aquatique, ski de fond.

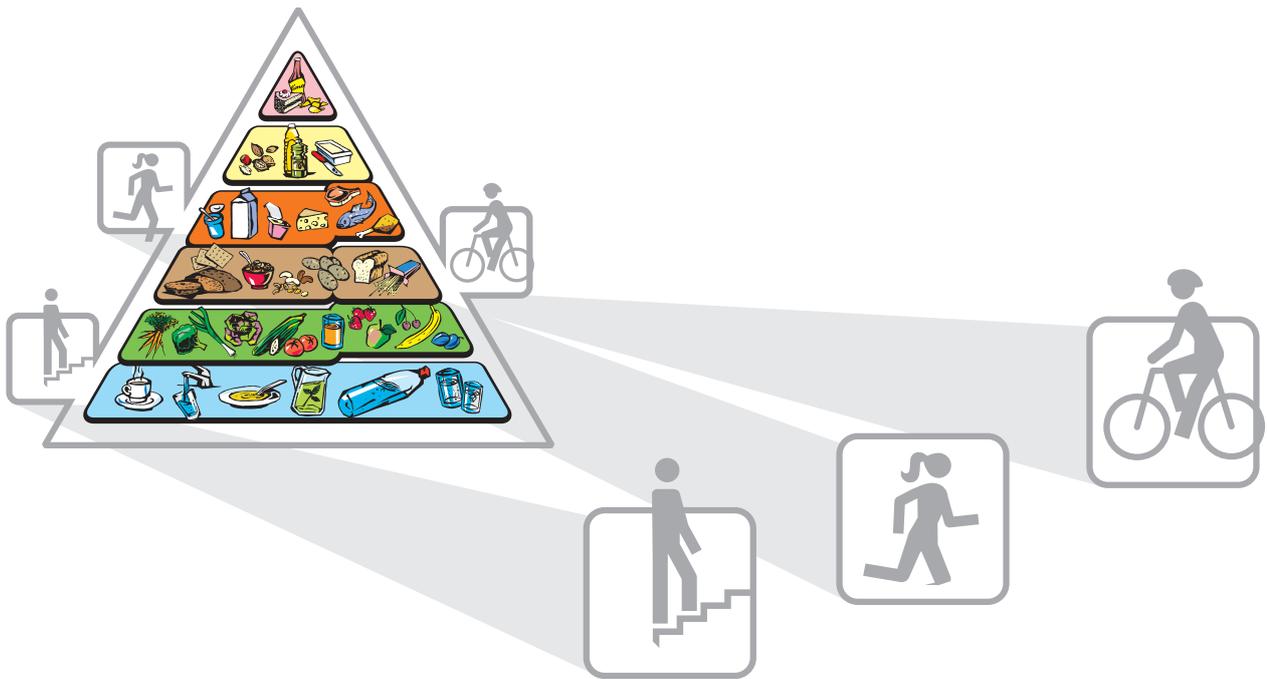
Une activité physique régulière limite les risques de nombreuses maladies. Le mouvement a un effet bénéfique sur l'humeur. En outre, les personnes actives physiquement vivent et restent autonomes plus longtemps.

Statistique

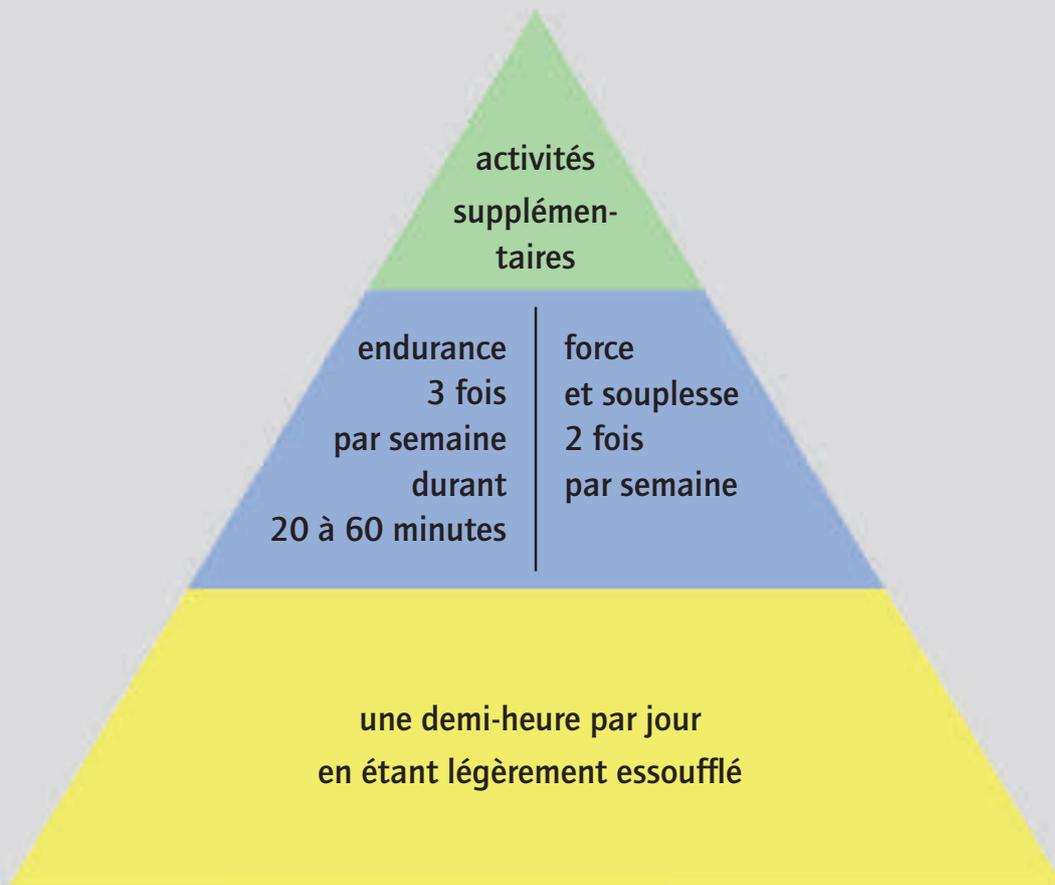
Activité physique pendant les loisirs 1992–2002



SOURCE : ENQUÊTES SUISSES SUR LA SANTÉ 1992, 1997, 2002, OFS, NEUCHÂTEL



La pyramide de l'activité physique



SOURCE : DOCUMENT DE BASE « ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ », OFFICE FÉDÉRAL DU SPORT, MACOLIN



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

Umami Qu'entend-on par umami ?

Cette notion vient du japonais. On peut la traduire par « savoureux ». Au début du XX^e siècle, en goûtant un bouillon d'algues, le professeur japonais Kikunae Ikeda a découvert une saveur qui n'appartenait à aucune des quatre saveurs de base (sucré, salé, amer, acide). En procédant à des essais ultérieurs, dans tous les aliments il a pu mettre en parallèle l'umami et le sel d'acide glutamique, en fait le glutamate. L'umami le ramenait toujours au glutamate. Il a donc ainsi trouvé la cinquième saveur de base.

Donc le glutamate existe aussi naturellement dans les aliments. Il naît au terme de la maturation, par exemple dans les tomates mûres, dans le parmesan bien conservé ou dans le jambon fumé. Chez nous, on considère le glutamate comme un renforçateur de goût, mais c'est faux. Car cette poudre blanche a sa propre saveur. Au Japon, on dit de quelque chose qui est savoureux, mais dont on ne sait pas l'origine, simplement umami.

Smoothies De plus en plus, je vois sur les rayons des magasins des aliments portant le nom de « smoothies ». Que faut-il en penser ?

Les *smoothies* sont des boissons de fruits complets, c'est-à-dire qu'ils comprennent de la pulpe et de la purée de fruit. On y trouve, en plus des nutriments contenus dans les jus de fruits d'autres composants des fruits, par exemple des fibres alimentaires.

S'agissant de leur formule et de leurs ingrédients, il existe des

produits très différents sur le marché. Quoi qu'il en soit, un coup d'œil sur la liste des ingrédients se justifie toujours. Quand, dans un *smoothie*, la part de jus domine, on est plus près du jus de fruit que du fruit entier, du point de vue nutritionnel. Si l'on mange des fruits et des légumes sous forme de *smoothies* ou de jus de fruits, on a tendance à consommer davantage de calories que si on les mangeait crus ou cuits. De surcroît, les fruits et les légumes entiers occupent un plus grand volume et rassient mieux. Toutefois, dans une alimentation équilibrée, un *smoothie* peut être intégré et peut constituer l'une des cinq portions quotidiennes recommandées de fruits et de légumes.

Thé blanc Qu'est-ce que le thé blanc ?

Comme le thé vert et le thé noir, le thé blanc vient de la plante de thé (*camellia sinensis*). A l'origine, on ne cultivait le thé que dans la province chinoise de Fujian, alors qu'aujourd'hui, on en trouve dans d'autres régions de Chine, en Inde, au Sri Lanka, au Kenya et au Vietnam.

Le thé blanc se distingue des autres variétés par sa préparation et le choix de ses feuilles. On ne cueille que les bourgeons qui sont encore recouverts d'un duvet clair et font paraître le thé blanc. D'où son nom. Les bourgeons cueillis ne sont séchés qu'à l'air, et ne sont ni fermentés ni roulés. Pour un kilo de thé blanc, il faut 30 000 bourgeons ramassés à la main. Cela explique son prix élevé. Attention, alors, au thé blanc dont le prix est identique à celui d'un autre thé : il s'agit alors ou d'un autre thé qui ne contient qu'une part infime de thé blanc

ou d'un thé blanc de mauvaise qualité. Le thé blanc se distingue aussi par d'autres signes comme la couleur jaunâtre de l'infusion et ses saveurs très discrètes.

Huile de tournesol Qu'est-ce que, exactement, l'huile de tournesol « high oleic » ?

Les tournesols *high oleic* appartiennent à une variété particulière qui, vu de l'extérieur, ne se distingue pas des autres tournesols. Ils ont été plantés pour donner une huile qui supporte les fortes températures et convient donc à la friture. Au goût non plus, l'huile de tournesol *high oleic* ne se distingue pas de l'huile de tournesol normale.

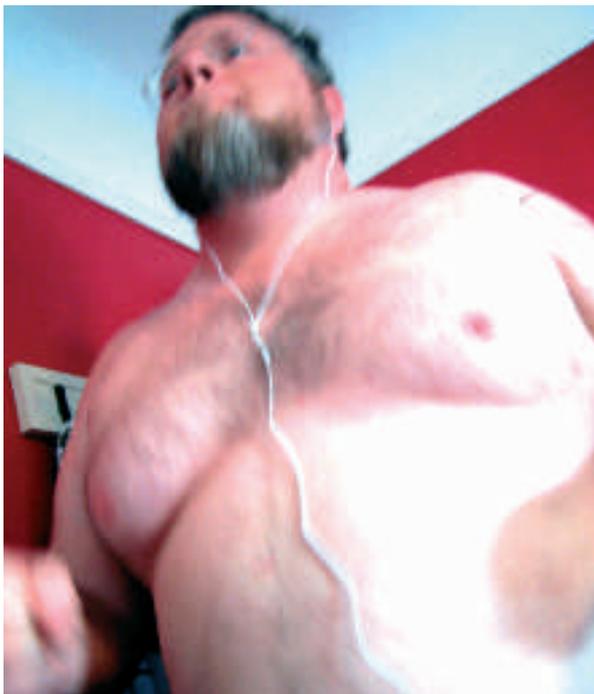
L'huile de tournesol *high oleic* tient son nom de sa forte teneur (plus de 80%) en acide oléique (acide gras mono-insaturé), que l'on peut porter à haute température. Elle contient par contre peu d'acides gras poly-insaturés (acide linoléique), très sensibles à la chaleur, qui se trouvent en grand quantité dans l'huile de tournesol traditionnelle. Dans le commerce, les huiles de tournesol *high oleic* sont souvent présentées comme des huiles végétales destinées à la friture (lire la composition).

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



CREATIVE COMMONS

L'exercice pour garder la santé

Les personnes d'un certain poids qui entretiennent leur condition physique ont une longévité supérieure à celle de leurs contemporains sveltes et sédentaires. Une étude a mis en évidence les relations entre le sport, le poids corporel et l'espérance de vie chez les personnes d'un certain âge. Les résultats de cette étude montrent que chez les seniors, la forme physique est déterminante dans la question de savoir si l'obésité accroît ou non le risque de décès prématuré.

L'activité sportive ralentit-elle le processus de vieillissement ?

A ce qu'il paraît, le sport se révèle une véritable fontaine de jouvence : l'individu qui consacre trois heures et demie par semaine – ou davantage – à une pratique sportive reste, biologiquement parlant, dix ans plus jeune que ses contemporains non sportifs. C'est ce que montre une étude réalisée par des scientifiques londoniens.

Comment peut-on d'ailleurs déterminer l'âge biologique ? Les scientifiques de l'équipe de Lynn Cherkas ont pris comme critère de l'âge biologique la longueur de certains éléments d'ADN – appelés télomères – présents dans les leucocytes. On sait en effet que ces fragments de chromosomes des leucocytes diminuent de longueur au cours de l'existence. Les chercheurs ont donc prélevé des échantillons sanguins chez deux mille quatre cents couples de jumeaux, les ont interrogés sur leurs activités sportives et ont mis ces données en relation avec les longueurs des télomères mesurées dans les échantillons de sang.

Résultat : les sportifs présentaient des sections d'ADN nettement plus longues que les non-sportifs. La différence observée correspondait à dix années de vie. « L'inactivité pourrait diminuer l'espérance de vie non seulement en raison de maladies dues à l'âge mais également par le fait qu'elle influence en elle-même le processus de vieillissement », indiquent les auteurs de l'étude.

SOURCES : CHERKAS L ET AL. THE ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY IN LEISURE TIME AND LEUCOCYTE TELOMERE LENGTH. ARCH INTERN MED 2008 ; 168 : 154-158

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Une condition physique insuffisante et la surcharge pondérale diminuent toutes deux l'espérance de vie. Or, selon une étude réalisée par l'Université de Caroline du Sud sur plus de 2600 sexagénaires, la forme physique est encore plus importante qu'un poids normal.

Pendant douze ans, les chercheurs ont recueilli auprès des sujets (dont l'âge moyen se situe à 64,4 ans, avec 20% de femmes et 80% d'hommes) et analysé des données telles que l'indice de masse corporelle, la circonférence de l'abdomen, le pourcentage de graisse dans le corps et l'état de la condition physique (évalué en fonction de la durée et de l'intensité d'exercices réalisés sur un tapis roulant).

« Les résultats obtenus tendent à prouver que chez les personnes d'un certain âge, une bonne condition physique est déterminante dans la question

de savoir si l'obésité accroît ou non le risque de décès prématuré », déclare Xuemei Sui, la directrice de l'étude. Chez les personnes « enveloppées » (IMC compris entre 30 et 34,9) mais en bonne forme physique, le taux de décès apparaît moins élevé que chez les sujets minces présentant un poids normal (IMC compris entre 18,5 et 24,9) mais peu entraînés. Pour les « gros » en forme, ce taux était de 1,6 par 1000 personnes-années ; pour les minces moins actifs, en revanche, il se situait à 4,9.

Autre élément de surprise : le taux de décès chez les personnes entraînées présentant un fort embonpoint (tour de ventre supérieur à 102 pour les hommes, à 88 pour les femmes) était deux fois moins élevé que chez les sujets non entraînés sans ventre (6,2 contre 4,5). L'étude considérait comme non entraînés les 20% de sujets qui réalisaient les moins bonnes performances sur le tapis roulant.

SOURCE : SUI X ET AL. CARDIORESPIRATORY FITNESS AND ADIPOSITY AS MORTALITY PREDICTORS IN OLDER ADULTS. JAMA 2007 ; 298 : 2507-2516



XAO_T/FLICKR

Le grand retour du topinambour

Hermann Fahrenkrug est sociologue et journaliste scientifique. Il écrit sur l'alimentation et gère son propre site internet (www.geschmackssache.info).

Pendant longtemps, notamment après la guerre, cette racine biscornue a souffert de la pire des réputations. Connue des indigènes d'Amérique du Nord, ramenée d'outre-Atlantique en Europe par les premiers colons, elle a suscité l'intérêt de souverains soucieux du bien-être de leurs sujets. Puis elle est tombée en disgrâce, ne servant qu'à remplir les estomacs en temps de disette, ou de bouillie pour les cochons. Mais depuis une bonne dizaine d'années, le topinambour a retrouvé les faveurs des mangeurs, et même des gourmands.

PAR HERMANN FAHRENKRUG

Les fleurs de cette plante suivent en permanence la course du soleil. Voilà pourquoi, en Italie, le topinambour s'appelle aussi « girasole », autrement dit « celui qui se tourne vers le soleil ». Les botanistes de la Renaissance ont très vite relevé la similitude avec son cousin *helianthus annuus*, le tournesol qui, au XVI^e siècle déjà, était arrivé du Nouveau-Monde en Europe à la suite du voyage de Christophe Colomb – qui s'était, soit dit en voguant, fourvoyé en cherchant la voie des Indes par l'ouest. La petite, mais non négligeable, différence avec les autres membres de la famille des tournesols en sont ses racines torturées. La plante sauvage découverte sur la côte est des Etats-Unis actuels et du Canada a donc reçu le nom scientifique de *helianthus tuberosus*. Comme les voies des noms de baptême sont insondables, nous supposons que les Anglo-saxons peu portés sur les langues étrangères ont tiré de « girasole » un « Jérusalem » incongru mais plus familier, et qu'en raison de son goût assez proche de celui des artichauts, ils ont donné au topinambour le nom d'« artichaut de Jérusalem ». On évitera donc, en Angleterre comme aux Etats-Unis, d'utiliser le nom totalement inconnu de topinambour. Aujourd'hui, tout le monde s'accorde pour dire que cette plante appartient à la famille des astéracées, bien que sa descendance du tournesol n'ait toujours pas été tirée au clair.

La racine des Indiens

Les voyageurs des Amériques et les colons eurent tôt fait d'apprendre des « sauvages », baptisés indiens par erreur, que ces racines étaient parfaitement comestibles. Vraisemblablement, Samuel de Champlain, fondateur

de la ville de Québec en 1608, les a découverts dans les jardins potagers indiens de l'actuel Canada et les a envoyés en France en 1613 d'où ils ont conquis l'Europe entière avec des noms aussi divers qu'évocateurs. Ainsi, en France, on l'a aussi baptisé poire de terre, soleil vivace, voire artichaut du Canada. En 1623, le botaniste suisse Gaspard Bauhin cite le topinambour dans son ouvrage *Pinax* et en situe correctement l'origine au Canada.

Très logiquement, le nom de topinambour vient de France. Dans les milieux aristocratiques d'alors, on s'intéressait vivement à tout ce qui était exotique ou même « sauvage ». Or au moment même où arrivaient les tubercules exotiques et bizarrement tournés qui, comme on les décrivait, étaient « gros comme le poing, d'un goût proche de celui de l'artichaut et incroyablement fertiles », on exhibait en France un groupe de tupi-guaranis brésiliens, des indiens topinamba. Quoi de plus facile de baptiser cette racine sauvage du nom de ces bizarres sauvages et de s'en divertir. Même le roi Louis XIII et son épouse s'en délectaient.

Mais la mode des topinambours affichée par les classes sociales élevées a rapidement pris fin et ne se retrouva plus que dans l'assiette des classes inférieures, c'est-à-dire là où tout ce qui venait de la terre et était comestible devait aller, selon les nobles. A la cour, on se remit donc à manger du gibier et des fruits nobles. Ensuite, le topinambour n'a pas pu résister à la montée de la pomme de terre au XVIII^e siècle. En dehors des périodes de famine voire de faibles récoltes de patates au cours desquelles cette racine offrait une nourriture de



Décorative : la plante du topinambour peut atteindre 3 mètres de hauteur. Ses fleurs assez semblables à des tournesols s'épanouissent entre août et septembre.

secours, la pomme de terre a pris partout en Europe le dessus sur elle.

La terreur des petits jardiniers

A l'origine du déclin de ce tubercule sauvage, il n'est pas indifférent de rappeler sa fertilité envahissante très tôt observée et, aujourd'hui, source de récrimination des jardiniers amateurs sur les forums d'internet. Quand on a enfoui dans le sol la racine de cette astéracée, d'allure si inoffensive avec ses jolies fleurs jaunes, pratiquement plus rien d'autre ne pousse. Car cette plante qui n'éclot qu'à partir du mois d'août et atteint la taille respectable de 2 à 3 mètres, développe une vie souterraine difficile à réfréner. Le rhizome aux nombreux tubercules ne peut être victorieusement combattu qu'en lui coupant les racines, ou en le sacrifiant aux campagnols, qui se régalaient comme des sauvages de ses parties sur- et souterraines. Dès novembre, on peut déterrer les tubercules restants, mais comme ils résistent très bien au gel, on peut les laisser hiverner sous terre et les récolter au fur et à mesure de ses besoins. Cela dit, si l'on n'a peur de rien, on trouve dans le commerce des semences ou, mieux, des racines de la variété topstar (blanche et en forme de poire), gigant (comme son nom

l'indique) et lola (rouge et ronde). Pour commencer, quatre à cinq racines par mètre carré devraient suffire et, à moyen terme, donner une récolte abondante.

Des saveurs retrouvées

Aujourd'hui, et depuis une bonne dizaine d'années, les maraîchers ont réhabilité le fameux tubercule avec un éventail de variétés plus ouvert, et relayé par les meilleurs cuisiniers de France, de Navarre et de Suisse. Sur les marchés, on en trouve de toutes les couleurs, des blancs, des bruns, des jaunes et surtout des violets. Les gens d'un certain âge font encore la grimace, car le topinambour (comme le rutabaga, d'ailleurs) leur rappelle le rationnement de la dernière guerre et le fameux Plan Wahlen. La jeune génération, sans a priori, en apprécie les saveurs, répercutées

par d'innombrables recettes de chefs de toutes tendances (lire encadré et recette page 19), et contribue ainsi au retour en force du curieux tubercule. Il faut dire que la tendance aux légumes dits oubliés, maintenant solidement ancrée et relayée par les médias qui en soulignent les innombrables qualités, a aidé le topinambour à se faire une place au soleil en tant que racine savoureuse et saine.

Bonne pour la route?

Sur le site internet du service d'information agricole des paysans suisses, le topinambour figure à la rubrique « autres produits sarclés ». On y lit que ce fruit souterrain n'a qu'une « importance mineure » en Suisse. On y dresse, en revanche, l'éloge du tubercule en tant que fourrage dont se régalaient les porcs. Pour

cette raison, il ne tient pas une place de choix dans la cuisine paysanne et ces brèves infos peu appétissantes ne devraient guère y contribuer.

Il existe pourtant un courant qui voudrait encourager la culture du topinambour car on pourrait fabriquer du bioéthanol à base de ce tubercule et l'utiliser comme carburant complémentaire, prophétisent-ils. La productivité de ce légume racine, dont on se plaint ailleurs, se révélerait pour une fois payante, car les quarante tonnes de biomasse de topinambours produites sur un hectare, une fois liquéfiées puis distillées, donneraient 3200 litres de biosprit à 1 fr. 10 le litre, selon des calculs faits à l'EPFL.

Mais le carburant issu des topinambours est, pour le moins, sujet à discussion. En effet, à côté des problèmes écologiques qu'il soulève, il y a un aspect éthique non négligeable, celui né de la concurrence entre carburant et plantes servant à nourrir l'homme ou le bétail, s'agissant de l'utilisation du sol. Dans un rapport publié récemment, la commission pour la sécurité de l'alimentation mondiale de la World Food Organisation, plus haute instance de l'ONU pour les questions d'alimentation, a souligné les conséquences et les risques créés par la fabrication de carburant biologique sous l'angle de la sécurité globale de l'approvisionnement en aliments. C'est ainsi qu'en raison de la demande croissante des distilleries de carburant végétal, le prix des produits alimentaires bruts comme le blé, le maïs et le riz, entre autres, a augmenté. Il pourrait en résulter une pénurie alimentaire, un renchérissement et des disettes, voire des périodes de famine. Dans ces conditions, les

Un come-back culinaire

Avant de savourer le topinambour, il faut vaincre quelques obstacles pratiques et psycho-sociaux.

On peut faire comme les campagnols et grignoter le topinambour cru, avec sa chair croquante et juteuse et, suivant les variétés, légèrement douceuse. Mais on appréciera mieux ses saveurs noisettées en le cuisant ou en le grillant. Pour cela, il faut auparavant débarrasser ces tubercules tourmentés de leur enveloppe grossière et grumeleuse, ce qui, pour beaucoup, exige une certaine audace dans la technique de cuisine en raison de leur peau épaisse. Les variétés plus récentes ne présentent pas cet inconvénient.

Dans le commerce, on trouve souvent le tubercule violet dont la chair, en raison de sa couleur, rappelle la première neige ou le pâle soleil hivernal canadien. Si l'on veut préserver ce teint de jeune fille, il faut plonger les racines pelées dans une eau citronnée en attendant d'en faire une soupe (recette page 19) ou un légume d'accompagnement. Quand on mange du topinambour,

et cet avertissement vaut particulièrement pour les personnes d'un certain âge, il convient d'effacer l'image d'un aliment de secours pour temps de guerre et de fourrage pour les cochons. Mais si on aime le goût du fond d'artichaut, de la châtaigne ou du cardon (épineux argenté de Plainpalais), il ne faut pas se retenir. Ce sont précisément les saveurs qu'on recherche, celles qui font la joie et des cuisiniers talentueux et des amateurs éclairés qui peuvent laisser libre cours à leur créativité culinaire. Au Chat Botté de l'Hôtel Beau-Rivage, à Lausanne, on vous sert en saison un cappuccino de topinambour sur lequel on dépose quelques fines rouelles de truffe noire. Si on le préfère plus rustique, et encore, on se réglera dans les Grisons d'une roulade de cerf accompagnée de lasagnes de topinambours. On est loin de l'étouffe-bougre et des cartes de rationnement.

topinambours devraient être versés sur des assiettes et non dans un réservoir à carburant.

C'est un autre genre de carburant que l'on produit dans le Land allemand de Bade-Wurtemberg, à la frontière suisse, à savoir de l'eau-de-vie de topinambour. Cet alcool du nom de « Rossler » a la réputation d'aider la digestion. On dit qu'il règle l'activité de l'estomac et de l'intestin.

Médecine populaire

Si on ne vise pas les forts taux d'alcoolémie, on peut aussi recourir aux tablettes à croquer et aux jus vendus par les magasins diététiques. Mais leur absorption est souvent suivie de fortes flatulences.

Le topinambour a toutes les vertus. On lui prête celle d'abaisser le taux de graisse et d'acide urique ; il posséderait la propriété de juguler l'appétit, encore que ce ne soit pas prouvé scientifiquement, et celle de contribuer à épurer et à drainer le corps.

Mais depuis peu, la médecine scientifique dirige son attention sur les éventuels pouvoirs curatifs du topinambour. Dans ce tubercule, on trouve passablement de ce qu'on appelle les éléments végétaux secondaires comme la choline et la bêtaïne, dont on étudie la capacité anti-oxydante des composés phénoliques. Si son aptitude à écarter les radicaux libres du métabolisme humain est confirmée, l'artichaut du Canada pourrait alors aussi se poser en ennemi du cancer et renforceur de l'immunité.

Un légume svelte

Mais notre légume racine offre bien davantage. Sa large palette de vitamines (B₁, B₂, B₆) et

de sels minéraux essentiels d'un point de vue alimentaire plus des éléments de trace font du topinambour un légume particulièrement intéressant. Ainsi, sa teneur en fer, en potassium, en phosphore et en calcium est nettement plus élevée que celle de la pomme de terre. A elle seule, la consommation de quelques tubercules suffit à couvrir les besoins quotidiens en potassium d'un adulte. Question fibres alimentaires, avec 12,1 mg pour 100 g, notre Nord-américain dépasse aussi largement son cousin originaire d'Amérique du Sud (2,3 mg pour 100 g). Sa forte proportion de fibres alimentaires donne plus longtemps une sensation de satiété, ce qui expliquerait sa réputation de couper l'appétit. De surcroît, le topinambour est un légume pauvre en calories. L'absorption de 100 g de topinambours se solde par 30 kcal, celle de la même quantité de pommes de terre par 70 kcal. On apprendra donc sans étonnement que la poire de terre est appréciée des gens qui suivent un régime. Enfin, en raison de sa forte teneur en glucides, elle convient magnifiquement à la préparation de jus sucrés. On en tire donc industriellement du fructose, du sirop et de l'alcool. Voire de la farine. Et torréfié, le topinambour donne un succédané de café.

La pomme de terre du diabétique

Comme son parent de goût l'artichaut, le topinambour contient une part spécialement élevée (16%) d'un glucide précieux, l'inuline, qui passe pour le nutriment valorisant le plus important du tubercule. L'inuline, appelée aussi amidon d'alan, à ne pas confondre avec l'enzyme insuline, est un sucre multiple qui, du



Velouté de topinambour au curry

Un velouté à base de cette racine oubliée avec un peu de curry d'Inde pour le relever

Ingrédients pour 4 personnes

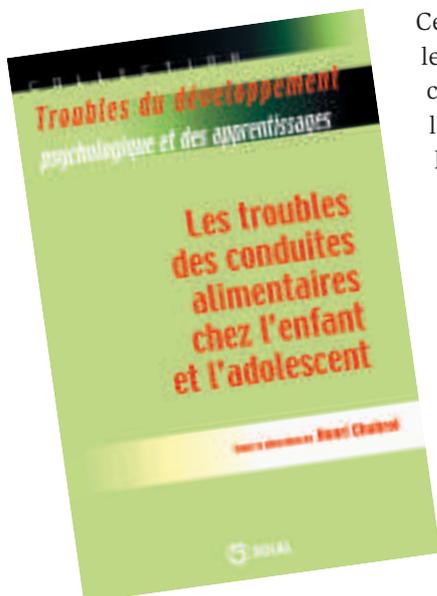
- 800 g de topinambour
- 50 g de crème fraîche
- 1 cc de miel
- 1 cc de curry de Madras
- estragon frais ou séché
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 l de bouillon de légumes
- sel

Préparation

Découper en dés les topinambours, éventuellement sans les peler, si la variété le permet. Saisir ces dés à l'huile d'olive pendant environ cinq minutes, ajouter le miel et laisser doucement caraméliser. Assaisonner de curry, bien mélanger et verser par-dessus le bouillon de légumes. Laisser cuire trente minutes, réduire en purée, bouillir brièvement et compléter avec la crème et le sel. On peut ajouter en finale une touche d'estragon, même séché.

point de vue probiotique, stimule la flore intestinale et ne provoque pas de vidage d'insuline dans le corps. Le niveau du sucre sanguin n'est donc pas affecté quand on mange du topinambour, détail qu'apprécieront les gens souffrant de diabète. Voilà pourquoi notre artichaut de Jérusalem est aussi baptisé « pomme de terre du diabétique » dans les forums internet spécialisés. On verra bien si cette réputation se vérifiera avec le retour en force dans les cuisines de cette racine oubliée. □

PAR NICOLE MÉGROZ TARABORI,
DIÉTÉTICIENNE DIPL./PRO INFO



Les troubles des conduites alimentaires chez l'enfant et l'adolescent

Sous la direction
d'Henry Chabrol.
Editions Solal,
2007, 268 pages,
CHF 59.60

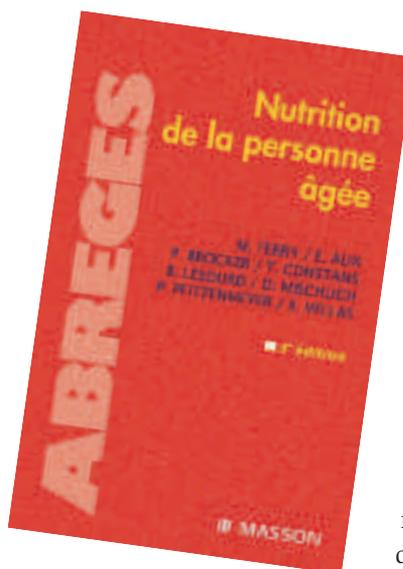
Cet ouvrage collectif regroupe les contributions de chercheurs et praticiens, psychologues ou médecins, spécialistes de ces troubles chez l'enfant et l'adolescent, issus d'universités européennes et américaines. Il vise à informer les lecteurs – professionnels de la santé, chercheurs, enseignants, parents – des données actuelles de la recherche sur les troubles des comportements alimentaires (TCA) de l'enfant et de l'adolescent. Ces TCA représentent un problème majeur de santé

publique et connaissent un développement épidémique.

Une étude épidémiologique française récente, citée dans l'ouvrage, a démontré que les TCA cliniques et subcliniques concernent près d'une adolescente sur trois. Et que l'excès de poids significatif et l'obésité affectent environ un enfant sur six ; c'est dire l'ampleur du phénomène.

La compréhension de ces troubles, jusqu'à maintenant dominée en France par l'approche psychanalytique, s'est enrichie en raison de nombreux travaux explorant le rôle des facteurs émotionnels et cognitifs, celui des troubles de l'estime de soi et de l'image du corps. La première partie de l'ouvrage développe cette nouvelle approche et ses acquisitions récentes. La seconde fait le point sur la prévention et le traitement. Parmi les neuf auteurs, Henri Chabrol (pédopsychiatre, professeur de psychopathologie à l'Université de Toulouse-le Mirail) assure la direction de l'ouvrage.

- ⊕ La diversité des auteurs, sept chapitres extrêmement documentés
- ⊖ Un abord un peu complexe



Nutrition de la personne âgée

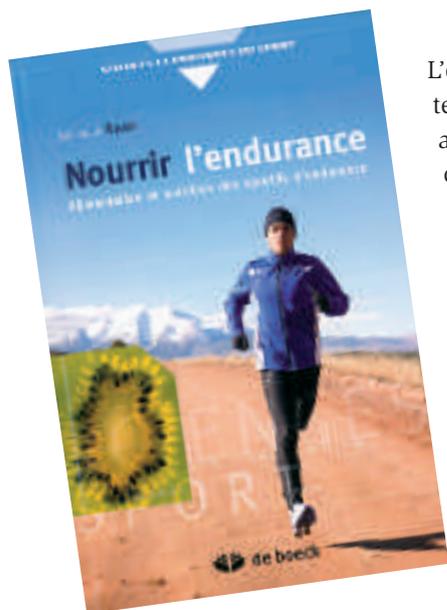
Aspects fondamentaux, cliniques et psychosociaux

Monique Ferry,
Emmanuel Alix et
coll. Abrégés,
3^e édition,
Editions Masson,
2007, 303 pages,
CHF 69.50

Outre la conclusion propre à chaque thème, ainsi que des conseils et recommandations, cet abrégé comprend des rubriques que l'on découvre volontiers tant la disposition des textes favorise la lecture : Pour en savoir plus... A retenir... En pratique... Perspectives... En résumé... Maintes annexes et de nombreux tableaux facilitent l'usage de ce livre.

En matière de volume, une partie l'emporte sur les autres : les situations cliniques particulières. Près de 90 pages abordent l'anorexie, l'obésité de la personne âgée, les conséquences nutritionnelles des infections, le diabète, le syndrome métabolique de la personne âgée, la constipation, les malades porteurs d'escarres, la dénutrition et l'insuffisance respiratoire, la nutrition et la cognition, la nutrition et la démence de type Alzheimer. S'y ajoutent la nutrition et l'hydratation en fin de vie, la dénutrition à l'hôpital, l'éthique et la nutrition avec, entre autres, la prise en compte de la souffrance des « aidants ». Les pages relatives aux aspects psychosociaux de l'alimentation traitent surtout de la restauration collective en institution gériatrique, et du temps du repas en maison de retraite. Cependant, le chapitre s'ouvre sur l'alimentation des jeunes seniors, car en trois décennies le rapport à l'alimentation des 50 à 60 ans et leur image des aliments se sont profondément transformés. Enfin, les préférences et symboles alimentaires chez le sujet âgé sont exposés sur peu de pages, de même la question de l'intervention de l'ergothérapeute dans le cadre des repas, mais l'intérêt de la matière demeure.

- ⊕ L'attrait pratique de la mise en page
- ⊖ Un index aurait son utilité



Nourrir l'endurance

Alimentation et nutrition des sportifs d'endurance

Monique Ryan.
Editions de boeck (collection Sciences et pratiques du sport), Bruxelles, 2007, 318 pages
CHF 39.60

L'ouvrage s'adresse aux athlètes d'endurance souhaitant améliorer leurs performances par une alimentation saine, simple et sans produit miracle ! L'auteur, américaine, est titulaire d'une maîtrise en Sciences, et diététicienne ; elle dirige une équipe de sportifs depuis de nombreuses années dans son centre de consultation en nutrition sportive, près de Chicago.

Trois parties composent cet ouvrage.

Elles apportent des conseils utiles pour manger, boire, courir, skier, pédaler et se sentir bien dans son corps et dans sa tête. La première, intitulée « Programme alimentaire quotidien pour l'entraînement », met l'accent sur le fait qu'un entraînement et la réalisation de grandes performances sportives ne sont possibles qu'à la condition de bien choisir ses aliments. Ce dans le cadre d'un programme nutritionnel sérieux et réfléchi. Elle insiste beaucoup sur l'hydratation.

La deuxième partie, « La nutrition de l'entraînement », est axée davantage sur la récupération et les suppléments alimentaires « ergogènes » (substances qui améliorent la performance sportive) ; l'auteur met les consommateurs en garde. Les préceptes de nutrition spécifiques sont exposés tant en vue d'assurer une récupération optimale que pour permettre au sportif de poursuivre, jour après jour, le programme d'entraînement fixé. Abordées elles aussi, la gestion du poids et les adaptations corporelles.

La troisième partie détaille plusieurs sports et leur alimentation spécifique. Très pratique, elle sera appréciée.

- ⊕ De nombreux tableaux utiles et l'abord très pratique des alimentations en fonction des différents sports
- ⊖ Excès d'informations, parfois un peu enchevêtrées

Cet ouvrage a pour ambition de permettre la connaissance de ce phénomène grandissant qu'est l'obésité, et la prise de conscience des dangers qu'il engendre. Son auteur, médecin interniste et nutritionniste, est également membre de l'Association de langue française pour l'étude du diabète et des maladies métaboliques.

Pour lui, il est nécessaire que chaque personne soit directement impliquée, et qu'elle possède un minimum de connaissances pratiques. Le savoir est, en effet, un atout indispensable pour dominer les risques à l'échelle individuelle.

Ce livre se veut l'un des vecteurs de cette connaissance, en d'autres termes un relais entre les publications scientifiques et les questions individuelles que peut se poser toute personne confrontée à ce fléau. L'auteur retranscrit les principales questions-clés les plus souvent évoquées lors des rencontres entre patients et soignants.

L'ouvrage sera utile non seulement aux patients obèses ou en surpoids, mais également à leur entourage qui, souvent, participe activement à leur soutien. Il aborde de façon simple les différents thèmes de la physiologie, de la physiopathologie, de la clinique, de la thérapeutique et de l'équilibre alimentaire. Quelques questions parmi 197 autres : « En cuisinant, comment doser les ingrédients sans balance ? » ; « Que faire si j'ai faim entre les repas ? » ou encore « La sudation est-elle plus importante chez une personne obèse ? »

⊕ Les questions-clés peuvent être abordées dans l'ordre, mais aussi et surtout, au gré des besoins informatifs du moment

⊖ Quelques questions traitent de programmes ou études uniquement à l'échelon français



200 questions-clés sur l'obésité

Savoir, comprendre et agir

Dr Eric Marsaudon.
Editions Ellébore,
Paris, 2007,
206 pages,
CHF 39.60

PAR PASCALE MÜHLEMANN,
DIRECTRICE DE LA SSN



Le nouveau disque de l'alimentation de la SSN destiné aux enfants âgés de 5 à 12 ans a été réalisé en collaboration avec des spécialistes et grâce à l'appui financier de Promotion Santé Suisse.

Disque de l'alimentation pour les enfants

Depuis peu, le nouveau disque de l'alimentation pour les enfants de la SSN et un texte explicatif peuvent être téléchargés gratuitement à l'adresse www.sge-ssn.ch. Le disque de l'alimentation permet de voir en un coup d'œil ce qui est important pour garantir une alimentation saine aux enfants âgés de 5 à 12 ans. Le disque contient cinq messages nutritionnels, chacun d'eux étant accompagné de conseils pratiques.

A cet instrument s'ajoute un bref texte explicatif à l'intention des parents ; en juin, le dossier s'enrichira d'une brochure consacrée à l'alimentation infantile. Cette année, un matériel didactique basé sur le disque de l'alimentation et destiné à l'enseignement dans les écoles sera développé dans le cadre d'éducation + santé Réseau Suisse.

Rapport WCRF/AICR

Au mois de novembre 2007, le rapport d'experts *Food, Nutrition, Physical Activity, and*

the Prevention of Cancer: a Global Perspective du World Cancer Research Fund et de l'American Institute for Cancer Research a été publié. Ce rapport rédigé en langue anglaise peut être téléchargé ou commandé à l'adresse www.wcrf.org.

Nouvelle direction

Le 1^{er} janvier 2008, Angelika Welter, écotrophologue diplômée, a été nommée responsable de l'unité « Sciences alimentaires et promotion de la santé » de la SSN; le comité et le secrétariat lui adressent leurs félicitations et la remercient pour l'excellent travail accompli à ce jour ! Angelika Welter est employée par la SSN depuis le mois d'octobre 2005.

Démarrage d'un projet de recherche

Au mois d'octobre 2007, la section Santé de la Haute école spécialisée bernoise a lancé le projet de recherche « Standards de qualité pour une restauration collective promouvant la santé ». Pendant vingt-huit mois, une équipe de chercheurs, d'enseignants et de praticiens de la Haute école spécialisée bernoise (direction de projet R&D en nutrition et diététique), de la Haute école de santé de Genève et de la SSN travailleront en étroite coopération avec le secteur de la restauration collective à ce projet financé par l'Office fédéral de la santé publique et par la Haute école spécialisée bernoise.

Manifestations en 2008

Comme nous l'avons déjà annoncé, l'Assemblée générale 2008 de la SSN et son programme complémentaire consacré au

thème « Science, sens et plaisirs de table » se tiendront le 22 avril à Vevey. Ce programme est ouvert au public et comporte également, entre autres, une visite guidée du Musée de l'alimentation « Alimentarium » (participation gratuite). Vous trouverez le programme et un bulletin d'inscription à l'adresse www.sge-ssn.ch (rubrique « Prestations de service/Mémento »).

En lieu et place du congrès national habituel se déroulera les 5 et 6 septembre 2008 le XII^e congrès tripartite réunissant les sociétés de nutrition suisse, allemande et autrichienne, qui abordera le thème « Une alimentation alliant plaisir et santé tout au long de la vie ». Le programme de cette manifestation a été envoyé au mois de décembre; vous trouverez également des informations détaillées à l'adresse www.sge-ssn.ch (rubrique « Prestations de service/Congrès, Symposiums »). En vous inscrivant d'ici au 31 mai, vous bénéficierez de tarifs plus avantageux.

Les congrès Nutrinet de cette année auront lieu le 6 mai et le 28 octobre. Vous trouverez comme d'habitude d'autres informations à ce sujet sur www.nutrinet.ch.

Catalogue 2008/2009

Pour des raisons de personnel et financières, la SSN a décidé de ne publier désormais le catalogue SSN que tous les deux ans (et non plus chaque année); vous trouverez l'édition 2008/2009 en annexe. La liste mise à jour de toutes les publications de la SSN et de tous les ouvrages qu'elle distribue est disponible à l'adresse www.sge-ssn.ch.

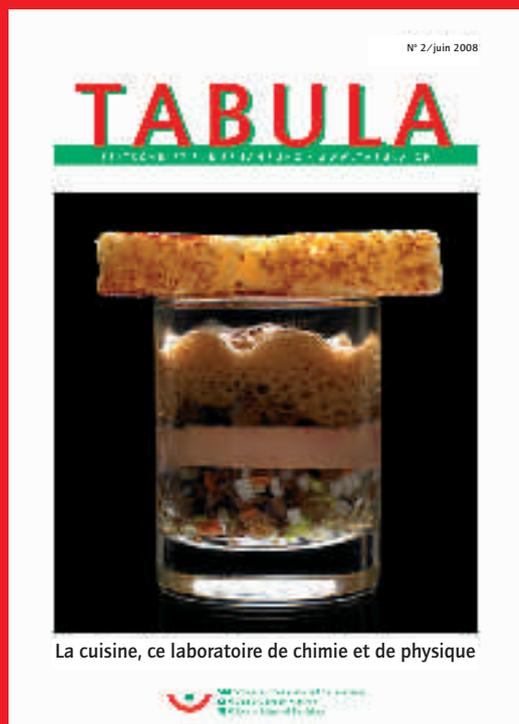
Meinrad Schär †

Au mois de novembre dernier, le professeur Meinrad Schär, l'un des pionniers de la médecine sociale et préventive en Suisse est décédé à l'âge de 86 ans. Cet ancien conseiller national de l'Alliance des Indépendants (1975-1982) était connu en Suisse en qualité de président de l'organisation Exit (1992-1998). Peu savent que Meinrad Schär fut président de l'Association Suisse pour l'Alimentation ASA de 1984 à 1991, l'actuelle SSN. Nous conserverons un souvenir ému de cette personnalité.

Prof. Paul Walter

	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
	De la cuisine à l'usine	Les débuts de l'industrie alimentaire en Suisse. Exposition temporaire (jusqu'au 4 janvier 2009) au Musée d'alimentation « Alimentarium » à Vevey
Dès le 1 ^{er} avril	Les régimes au placard	A 19 h à l'Espace prévention La Côte–Nyon–Morges, rue des marchandises 17, 1260 Nyon, tél. 0844 04 66 44 3 séances les 1 ^{er} , 8 et 15 avril + 1 atelier de cuisine le 22 avril
Dès le 3 avril		A 19 h à l'Espace prévention La Côte–Nyon–Morges, place du Casino 1, 1110 Morges, tél. 0844 04 66 44 3 séances les 3, 10 et 17 avril + 1 atelier de cuisine le 24 avril
Dès le 14 avril	Question de poids, question de choix	A 19 h à l'Espace prévention Nord vaudois–Broye, Plaine 9, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 0844 811 721 4 séances dès le 14 avril
Dès le 14 avril	Objectif poids – santé	A 18 h 30 à l'Espace prévention Aigle–Pays d'Enhaut–Lavaux–Riviera, Verger 1, 1800 Vevey, tél. 0844 555 500 6 séances du 14 avril au 26 mai
Dès le 16 avril	Mini budget – maxi santé	A 19 h à l'Espace prévention Lausanne, Pré-du-Marché 21, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24 2 séances (théorie le 16 avril, pratique le 23 avril)
Le 22 avril	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) 14 h–17 h : Congrès « Science, sens et plaisirs de table » (accès public, entrée libre). Programme et inscription sous www.sge-ssn.ch
Le 23 avril	Stress et alimentation	A 19 h à Payerne. Cours de l'Espace Prévention Nord vaudois–Broye, tél. 0844 811 721
Le 6 mai	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, Schwarztorstr. 50, Berne. Plus d'informations, programme et inscription sur www.nutrinet.ch
Du 14 au 17 mai	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 19 au 23 mai	Schtifti Freestyle Tour 2008 Suisse romande	La Fondation pour Projets Sociaux de Jeunesse «Schtifti» se mobilise auprès des jeunes contre la surcharge pondérale, la malbouffe et le manque de mouvements. Avec sports freestyle, ses animateurs et ses jeunes cuisiniers montrent aux élèves les joies de l'activité physique et les plaisirs d'une alimentation équilibrée. Inscription sur www.schtifti.ch . Responsable du Freestyle Tour : Laura Vaccarino, 044 422 06 90, e-mail : laura.vaccarino@schtifti.ch
Du 1 ^{er} au 4 juin	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	Congrès tripartite de la SSN, DGE et OGE « Une alimentation alliant plaisir et santé tout au long de la vie »	A l'ETH Zurich Campus Hönggerberg, 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.



Principaux sujets du prochain numéro (paraît fin juin 2008) :

La cuisine, ce laboratoire de chimie et de physique

Plus un survol des plats érythréens, le premier poster Didacta de la nouvelle série sur la digestion ainsi que des infos précieuses sur le café

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 2/2008. 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 **30 juin 2008** à :
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen, tél. 031 919 13 06,
fax 031 919 13 14, e-mail shop@sge-ssn.ch