

TABULA

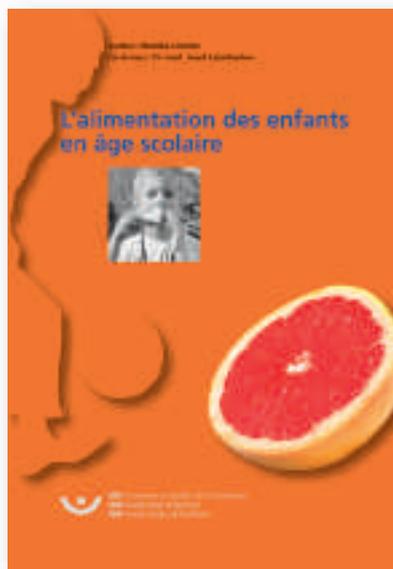
REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



Alimentation et sport



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



L'alimentation des enfants en âge scolaire

Votre fille n'aime pas les légumes ? Votre fils réclame du chocolat entre les repas ? Ce livre s'adresse à des parents soucieux d'offrir à leurs enfants de 5 à 12 ans une alimentation équilibrée. En plus d'une partie présentant des informations générales sur l'alimentation de l'enfant, il propose toute une série de conseils pratiques pour que l'alimentation quotidienne des enfants puisse être aussi agréable que saine.

Brochure A5 illustrée, 90 pages, 1^{re} édition 2008. Prix pour les membres SSN CHF 11.–, pour les non-membres CHF 22.–



Arrêter de fumer – sans prendre de poids

Vous fumez et désirez arrêter ? Vous doutez cependant de pouvoir réussir ou avez peur de grossir ? Face à ces doutes et questions, beaucoup – surtout des femmes – hésitent à franchir le pas, bien que fumer implique des risques nettement plus élevés. Les avantages d'un sevrage pèsent nettement plus dans la balance que les effets négatifs d'une éventuelle prise de poids. Cette brochure a pour but de soutenir vos efforts en vue de maintenir votre poids même sans la cigarette.

*Brochure 10 × 21 cm, quadricolore, illustrée, 30 pages, 1^{re} édition 2008. Prix pour les membres SSN CHF 1.–, pour les non-membres CHF 2.–. Commande minimale : 5 exemplaires**

COMMANDE

Je commande

___ ex. *L'alimentation des enfants en âge scolaire* à CHF 11.– (membres SSN) + frais d'expédition

___ ex. *L'alimentation des enfants en âge scolaire* à CHF 22.– (non-membres) + frais d'expédition

___ ex. *Arrêter de fumer – sans prendre de poids* à CHF 1.– (membres SSN) + frais d'expédition

___ ex. *Arrêter de fumer – sans prendre de poids* à CHF 2.– (non-membres) + frais d'expédition

* Vous pouvez commander de petites quantités ou un exemplaire unique à : SSN, case postale 8333, 3001 Berne. Veuillez joindre une enveloppe (format B5) timbrée et adressée, ainsi que la valeur de la commande (pour paiement) en timbres-poste.

Nom/prénom _____

Rue _____

NPA/lieu _____



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

Veuillez 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**
Alimentation pour les sportifs : quoi et combien ?
- 8 **SPÉCIAL**
Le sport pour perdre du poids : une heure par jour devrait suffire
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
Cuisine albanaise à la mode kosovare
- 12 **DIDACTIQUE**
Série digestion – 2^e partie : mélange du bol alimentaire, démarrage de la digestion des protéines
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de Marion Wäfler
- 15 **ACTUALITÉ**
Les stérols végétaux ne seraient-ils finalement pas si sains ? Discussion sur une étude controversée
- 16 **À LA LOUPE**
Le café : à la fois stimulant et produit « art de vivre »
- 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 : Jeff Curtes/Corbis

Eppure si muove



Walter O. Frey est directeur médical et directeur général de move>med, du Centre médical olympique suisse. Il a été médecin olympique suisse à Nagano, Sydney, Salt Lake City et Turin.

« ... et pourtant elle tourne ! » Cette obstination a failli coûter la vie à Galilée, et celui-ci a fini par abjurer publiquement.

Les Suisses, eux, ont en majorité renoncé à exercer une activité physique, se condamnant ainsi eux-mêmes à un risque de mortalité accru et à une sensibilité plus grande aux maladies.

Ainsi, tout serait si simple : « survival of the fittest », la sélection naturelle.

Nous possédons un corps unique qui, pour rester en bonne santé, a besoin d'activité et devrait parfois même jeûner. Or, de toutes nos fibres, nous n'aspirons qu'au confort et à la facilité, et nous nous créons des conditions d'existence qui excluent pratiquement tout mouvement de notre vie quotidienne. Ordinateur portable sur les genoux, nous communiquons avec le monde entier de notre lit ; nous rece-

rons franco domicile tout ce dont nous avons besoin pour vivre tout en collectionnant – au mieux – des points Cumulus. Ce faisant, nous oublions complètement notre organisme. Faut-il imposer le bonheur aux gens et les emmener se promener ? Les meilleures campagnes de promotion de l'activité physique, si originales et coûteuses soient-elles, ne servent à rien. Un tiers seulement de la population accepte volontiers de jouer le jeu. Pour les autres, c'est de la contrainte. Aucune affiche ne parviendra à contrecarrer la tendance « confort ».

Pour les spécialistes de l'alimentation et du mouvement, l'importance de l'activité physique est incontestable et ils l'intègrent dans leurs actions. Tel n'est pas le cas de beaucoup de médecins qui se contentent de réparer les dégâts et qui excluent largement de leur doctrine et de leur pratique la notion de mouvement. Pourtant, le cabinet médical serait le lieu idéal pour convaincre des patients motivés par la maladie de l'intérêt de l'activité physique pour leur santé. Hélas, les campagnes en faveur du mouvement sont totalement ignorées non seulement par la population mais également par de nombreux relais tels que les facultés de médecine.

Ce numéro de TABULA contient les bases de réflexion les plus récentes sur le mouvement et l'alimentation, présentées par des auteurs compétents qui ne se contentent pas d'expliquer sur des affiches ce qu'il conviendrait de faire, mais qui vivent de façon exemplaire ce qu'ils prêchent.



BRIAN GIESEN

** Samuel Mettler a étudié les sciences de la mobilité et du sport et réussi un post-grade en alimentation humaine. Depuis 2006, il est doctorant à l'EPFZ et à l'University of Birmingham. Il pratique l'athlétisme.*

L'alimentation des sportifs

Beaucoup de légendes et de mythes tournent autour de l'alimentation et des performances sportives qui lui sont liées. Même quand on ne transpire que deux ou trois fois par semaine en salle de fitness, on croit que l'on ne peut pas se passer de boisson sportive et de barre énergétique. Or on ne doit vraiment se préoccuper d'une « alimentation sportive » que si l'on s'entraîne pratiquement tous les jours dans la perspective d'améliorer ses performances et si l'on participe à des épreuves. Dans ces cas-là, les besoins en liquide, en énergie et en nutriments sont plus importants tandis qu'un sportif amateur peut se contenter d'une alimentation mixte équilibrée s'inspirant de la pyramide alimentaire.

PAR SAMUEL METTLER*

La seule évocation d'« alimentation sportive » fait penser à des poudres et des mixtures magiques. En fait, quelques-unes de ces poudres figurent déjà sur

la liste des produits dopants prohibés ou servent essentiellement à enrichir celles et ceux qui les vendent (lire encadré page 7).

Or à la base d'une alimentation sportive sérieuse, il n'y a ni pilules ni mixtures mais une alimentation équilibrée inspirée de la pyramide alimentaire, même

si cela paraît peu spectaculaire. Selon l'ampleur de l'entraînement et les exigences des différents sports, il convient cependant de l'adapter, notamment en ce qui concerne le volume des aliments en question. De surcroît, il faut tenir compte du timing. Le moment où l'on mange joue un rôle certain pour éviter les problèmes de digestion pendant l'entraînement et pour bien récupérer ensuite. En dernier ressort, on peut encore imaginer quelques aliments pour sportifs ou une pincée de suppléments bien ciblés, mais ces préparations d'appoint ont un potentiel nettement inférieur à ce que l'on croit.

Un petit verre de vin pendant le marathon

Dans l'Antiquité, déjà, on se demandait ce que devaient manger et boire les sportifs pour réussir une bonne performance. Les Grecs avaient élaboré de savantes théories. Lors des premiers Jeux olympiques de l'ère moderne (en 1896 à Athènes), le vainqueur du marathon s'est offert un petit verre de vin dans une auberge en cours de route.

Les connaissances scientifiques progressant, l'alimentation sportive a fait de grands pas au cours du siècle dernier. Aujourd'hui, nous savons mieux dans quelles situations il faut plus ou moins de glucides, de protéines, de graisses, de liquide ou autre nutriment, et comment il faut les prendre pour contribuer au développement des muscles ou à la récupération après un entraînement intensif.

Riche en glucides et digeste

L'importance pour le sportif d'avoir une alimentation ciblée

Les cas type

Corinne Durand, André Martin et Julie Schweizer pratiquent des sports avec plus ou moins d'intensité. Dans l'article principal, il est question de leurs besoins différents en matière d'alimentation.

Corinne Durand, adepte du fitness



Corinne Durand, 45 ans, fréquente une salle de fitness deux fois par semaine. Elle s'entraîne d'abord une demi-heure sur un steppleur ou un vélo, puis finit par quelques exercices musculaires. De surcroît, elle va régulièrement courir une heure avec une collègue ou, par beau temps, ne dédaigne pas une sortie à roller.

André Martin, footballeur



André Martin, 25 ans, s'entraîne deux fois par semaine dans son club de football. Pendant la saison s'y ajoutent un match (3^e ligue) le week-end. Il va aussi, parfois, une fois dans la semaine au fitness. Pendant les pauses d'hiver et d'été, lorsqu'il y a peu ou pas d'entraînement, André Martin augmente sa fréquentation de la salle de fitness.

Julie Schweizer, triathlète



Julie Schweizer, 28 ans, est une triathlète ambitieuse. Avec jusqu'à dix entraînements et environ vingt-deux heures de sport par semaine, celui-ci joue un rôle important dans sa vie. Elle ne travaille plus qu'à 70 % pour avoir plus de temps pour récupérer. Elle participe régulièrement à des épreuves de triathlon et de duathlon en Suisse et à l'étranger.

augmente parallèlement à l'ampleur de l'entraînement. En s'entraînant pour améliorer ses performances à raison parfois de deux périodes par jour, la triathlète Julie Schweizer (voir encadrés ci-dessus) a tout intérêt à viser une alimentation sportive solide. Au départ, il y a bien sûr une alimentation de base équilibrée, mais elle a besoin de quelques adaptations. Julie Schweizer a en particulier un besoin plus élevé en aliments riches en glucides.

Quand on suit plus d'un entraînement par jour, la question de la tolérance se pose. Il convient, c'est évident, de consommer beaucoup de fruits et de légu-

mes, à raison de cinq portions par jour, mais de préférence pas avant un entraînement intensif. Voilà pourquoi on réservera au repas du soir les salades et autres aliments plus difficiles à digérer. Il faudrait aussi prendre son repas de midi au moment le plus éloigné possible de son entraînement de l'après-midi pour avoir le temps de le digérer. Dans l'idéal, il devrait être riche en glucides et facile à assimiler. On peut le compléter d'un peu de légumes, mais il faudra éventuellement y renoncer suivant l'entraînement que l'on fera et ses propres capacités de digestion.

Quand on s'entraîne intensivement, il faut prendre un *shake*

de récupération immédiatement après. Ce faisant, on peut compenser plus facilement les énormes quantités d'aliments néces-

saies. On optimise aussi la récupération en fournissant rapidement au corps des glucides et des protéines. On réduit ainsi

Boire en faisant du sport, mais quelle quantité ?

Un apport suffisant de liquide est important durant les compétitions et les entraînements d'une certaine durée. Suffisamment, mais pas trop, telle est la règle.

En parcourant les livres d'histoire, on apprend que, jusque dans les années 1960, les sportifs croyaient qu'il ne fallait absolument pas boire pendant les compétitions. Ce n'est que dans les années 1970 et 1980 que la tendance s'est inversée et qu'ont été édictées des recommandations de consommation de boisson. Sous la conduite de l'« American college of sport medicine » (ACSM), ces recommandations ont sans cesse été revues à la hausse. Depuis les années 1990, cependant, la résistance a augmenté contre les directives de l'ACSM, auquel on reproche d'interpréter unilatéralement les données scientifiques en faveur de son sponsor principal, le fabricant de boissons Gatorade. Ces critiques disent que les dites recommandations sont exagérées.

En fait, on observe de plus en plus que les sportifs boivent trop. Des études menées lors de différentes manifestations de fond (par exemple les marathons de Boston, aux USA, ou de Zurich) ont montré que les sportifs examinés étaient plus lourds à l'arrivée qu'au départ. C'est non seulement un inconvénient pour les coureuses et les coureurs qui traînent avec eux un poids inutile, mais ça peut même être dangereux. On a relevé des décès pour cause de consommation excessive de liquide. Le problème, c'est que l'apport excessif de liquide abaisse la concentration de sodium dans le sang. D'ailleurs, même les boissons isotoniques ne peuvent empêcher ce phénomène. En conséquence, des symptômes comme la nausée, des vomissements et une sensation de faiblesse peuvent apparaître avec, dans certains rares cas, évanouissement et mort par tuméfaction cérébrale. Dans ses dernières recommandations, toutefois, l'ACSM est redevenu un peu plus prudent.

D'un autre côté, un apport insuffisant de liquide constitue un problème tout aussi grave. Suivant la situation (et la sensation de soif), les quantités judicieuses de liquide nécessaires à un sportif adulte oscillent entre 4 et 8 dl par heure. Pour les adeptes du fitness et lors d'entraînements légers, l'eau suffit amplement. Lors de compétitions de longue haleine, l'apport de glucides et d'énergie joue cependant un rôle. Dans ces cas-là, les boissons sportives sont d'une grande aide et fournissent des suppléments. Leur importance en tant qu'apport bien toléré de liquide et d'énergie croît d'autant plus que la compétition se prolonge. Quand elle dure plus d'une heure, on peut, grâce à elles, nettement retarder la fatigue.

Même dans ces boissons, l'élément capital reste l'eau. A force de débattre de tout ce que l'on peut y ajouter, on en viendrait presque à l'oublier. Dans l'idéal, il faudrait y ajouter du glucose (sucre de raisin), du fructose (sucre de fruit), du saccharose (notre sucre de ménage) ou du maltodextrine (polysaccharide au goût non sucré). Un litre de boisson devrait contenir environ 60 à 80 g de glucides. Il faudrait aussi que ça ait bon goût, car qui va boire de son plein gré une mixture imbuvable ? On peut aussi ajouter un peu de sel, spécialement lors de longs entraînements ou de compétitions par forte chaleur. La question de la caféine en compétition reste posée. Tout le reste est inutile et, en principe, contreproductif car la tolérance digestive pourrait s'en trouver affectée. Cela touche avant tout les sels minéraux ajoutés aux boissons sportives souvent pour d'unique rai- sons de marketing.

les processus dégénératifs en favorisant les mécanismes de reconstruction.

Dans le sport d'endurance, il faut en priorité refaire le plein d'énergie. Plus l'espace entre deux entraînements est serré (mais aussi en pleine compétition), plus il est important d'utiliser de façon optimale le temps à disposition. Dans une telle situation, les aliments pour sportifs très digestes comme les *shakes* de récupération, les barres énergétiques et les boissons sportives offrent un complément idéal aux véritables repas.

Dans le sport de force, il convient d'épauler de façon optimale la constitution des muscles. Pour cela, il faudrait disposer aussi près que possible de son entraînement de nutriments comme les protéines et les glucides. Car si on ne mange rien, on ne peut pas attendre de son corps qu'il fournisse un effort. Quand les entraînements se font lourds, un bon petit-déjeuner constitue un important repas de récupération en fournissant de l'énergie nouvelle et des nutriments pour continuer à récupérer des efforts de la veille. Les entraînements à jeun ou de métabolisme lipidique auront lieu, bien évidemment, avant le petit-déjeuner, quand l'estomac est vide.

Une alimentation sportive pour tous ?

On peut se demander si le footballeur André Martin et la sportive de fitness Corinne Durand devraient recourir à une alimentation sportive spécifique au même titre que la cycliste Julie Schweizer. Ont-ils également besoin d'un apport supplémentaire de glucides et de protéines, de boissons particu-

lières, de barres énergétiques et de repas de récupération ?

La réponse est non. Il n'existe aucune directive officielle, mais le « Swiss forum for sport nutrition » considère comme raisonnable ou nécessaire de suivre ses recommandations quand on s'entraîne la plupart des jours de la semaine et quand la durée totale de l'entraînement est d'au moins cinq heures ou plus par semaine. La plupart du temps, ce n'est pas le cas des adeptes du fitness. Corinne Durand n'a donc pas besoin de boisson pour sportifs. L'eau et les tisanes non sucrées font parfaitement l'affaire. Les boissons ciblées sportifs sont des pourvoyeurs d'énergie idéaux pour les sportifs de pointe mais ces bombes de sucre sont absolument contre-indiquées pour les sportifs de fitness qui s'entraînent en vue de perdre de la graisse. Mais comme Corinne Durand n'a pas de problème de poids et qu'elle bouge passablement en dehors de sa salle, elle peut sans autre faire appel à ces boissons sucrées pendant ou après son entraînement si elle en a envie. Dans ce domaine aussi, le sport et le mouvement laissent davantage de libertés.

Le footballeur André Martin n'a, lui non plus, pas besoin d'une alimentation spécifique pour sportifs. Au contraire de Corinne Durand, le côté performance joue pour lui un rôle, car il aimerait faire bonne figure sur le terrain de football. Il devrait faire attention de ne pas prendre un repas lourd à digérer trop près de son entraînement quotidien pour se sentir bien à ce moment-là. Indépendamment de ça, dans son cas, seule une alimentation équilibrée est utile, voire nécessaire. En cas d'en-

traînements spécialement durs et longs, particulièrement quand il fait chaud, une boisson sportive légèrement fraîche se révèle non seulement agréable, mais elle favorise l'ingestion de liquide et repousse le sentiment de fatigue.

Lors des matchs en revanche, André Martin recourt régulièrement aux boissons pour sportifs. Cet apport de liquide et d'énergie peut lui profiter, surtout durant la seconde période. Au moment de la compétition, les boissons pour sportifs et certains suppléments alimentaires ont quelques raisons d'être.

A part ça, on peut considérer que la pratique régulière d'un sport fait partie d'un style de vie « normal ». Une activité physique est importante quand on sait qu'il y a quelques décennies encore, la charge physique moyenne était nettement plus prononcée qu'actuellement, même si certains enfilent à l'occasion des chaussures de sport.

Plus on s'entraîne, plus on vise la performance, plus il est essentiel de bien se nourrir en recourant à des aliments spécifiques, voire à certains suppléments. Ce faisant, on peut agir avec efficacité sur sa propre santé, ses performances et sa récupération. □

La pyramide alimentaire pour sportives et sportifs

Le « Swiss forum for sport nutrition » (www.sfsn.ch) a établi une pyramide alimentaire pour sportives et sportifs. C'est une première mondiale. Les membres de la SSN en reçoivent un exemplaire gratuit avec cette édition de TABULA.



Attentes exagérées

Les suppléments agissent sur les sportifs comme un aimant magique. Les fabricants s'en frottent les mains, mais leur utilité pour les sportifs est souvent discutable.

Qui renoncerait à un éventuel avantage sur ses concurrents ? Il est vrai que certains produits peuvent être d'un certain secours dans des situations bien précises. Toutefois, les suppléments sont en général mal employés, et cela en raison des attentes exagérées qu'ils font naître, attisées par les fabricants. Il faudrait s'en tenir à une règle : plus les promesses du fournisseur sont mirobolantes, plus il faut se méfier. C'est vrai, en particulier, lors d'achats par internet. Des enquêtes ont montré que 20 à 30 % des produits proposés sur le marché international sont souillés par des substances interdites ou encore ne contiennent pas ce qui figure sur l'emballage.

Cela mis à part, les produits alimentaires pour sportifs comme les boissons, les barres et les gels énergétiques ou les boissons de récupération sont d'un secours précieux lors de longs entraînements et en compétition. On peut les compléter par des protéines pour stimuler la croissance des muscles. Certaines données scientifiques parlent en faveur de la créatine, notamment dans les sports de force et de vitesse, voire de la caféine, particulièrement en compétition.

Il en va un peu autrement des vitamines et des sels minéraux. Dans ces cas, notre approvisionnement est nettement meilleur que ce que veulent nous faire croire les fabricants. De surcroît, il y a de plus en plus de signes contredisant la notion selon laquelle « plus il y en a, mieux c'est ». Les effets négatifs d'un surdosage de vitamines liposolubles sont relativement bien connus. Dans le cas des vitamines hydrosolubles, il est de plus en plus évident que les antioxydants absorbés surtout en grande quantité (p. ex. 1 g de vitamine C déjà) peuvent limiter les mécanismes d'adaptation à l'entraînement, donc affaiblir à long terme les performances quand ils sont absorbés systématiquement et non pour des besoins spécifiques. Dans certains cas isolés, l'adjonction de suppléments peut se révéler indiquée mais doit faire l'objet d'une évaluation médicale ciblée.

Sport et mouvement pour perdre du poids

Le calcul est simple : si on veut perdre du poids, il faut arriver à un bilan énergétique négatif, c'est-à-dire que la consommation d'énergie soit plus faible que la combustion d'énergie. Moins manger, bouger davantage : cela paraît simple, cependant pour les gens en surpoids cela implique des modifications radicales de comportement, en particulier un changement de leurs habitudes alimentaires. Mais une activité physique régulière peut contribuer à faire perdre du poids. En cas d'excès pondéral, on recommande les sports qui épargnent les articulations ainsi que les entraînements de force.

PAR URS MÄDER*

** Urs Mäder dirige le département Mouvement et santé à la Haute école fédérale de sport de Macolin. Pour son doctorat à l'EPF Zurich, il s'est penché sur le métabolisme au cours d'une activité physique.*

L'essentiel de la combustion d'énergie est le fait du métabolisme de base (env. 60 %) et de la digestion (env. 10 %). L'activité physique elle-même en brûle environ 30 %. C'est le seul point sur lequel on peut avoir une influence.

D'où la question : que devons-nous faire pour brûler un maximum d'énergie en bougeant et en pratiquant du sport ? En une heure de jogging ou deux heures de marche, un homme de 80 kilos, par exemple, brûle en moyenne la valeur de 90 g de chocolat au lait. Cet exemple montre à quel point il faut se dépenser pour augmenter un tant soit peu sa consommation d'énergie. Le moyen le plus simple pour perdre du poids reste donc la diminution de l'apport calorique.

Bien que l'activité physique soit en général moins efficace pour perdre du poids qu'une réduction de la consommation d'énergie, elle reste importante pour la santé. En bougeant régulièrement, on abaisse le risque de

contracter diverses maladies, entre autres celles du système cardiovasculaire et le diabète dont souffrent de plus en plus les gens en surpoids.

Quelle quantité de mouvement et de sport faut-il ?

Trente minutes d'activité d'intensité moyenne la plupart des jours de la semaine ont déjà un effet bénéfique sur la santé. Par cela, on entend par exemple de la marche rapide. On peut compléter cette première approche par un entraînement supplémentaire de résistance allant jusqu'à cinq heures hebdomadaires. Selon les observations de groupes de recherches internationaux, il faut cependant, pour contrôler efficacement son poids, une heure d'entraînement par jour. L'intensité minimale a son importance, mais la régularité également.

Quand on bouge régulièrement, la combustion d'énergie n'augmente pas seulement pen-



YANZA GOMEZ

dant l'activité physique mais aussi au repos, pendant la phase de récupération qui dure assez longtemps. Bien sûr, cette combustion supplémentaire est relativement modeste en comparaison de la consommation d'énergie pendant l'activité physique, mais comme elle dure longtemps, elle joue quand même un rôle certain.

Quelles sont les activités appropriées ?

L'activité choisie, que ce soit simple mouvement ou sport, devrait avant tout procurer du plaisir. Intensité et durée devraient être adaptées à l'état physique de chacun et non pas déboucher sur un épuisement total. Les gens souffrant d'excès de poids devraient pratiquer des sports ménageant les articulations. Parmi eux il y a la natation, l'aqua-gym, le vélo, l'aviron, l'entraînement musculaire et le walking (avec ou sans bâtons). La plupart de ces sports sont des sports d'endurance qui, pratiqués



avec une intensité moyenne et pendant un certain temps, augmentent la combustion d'énergie, stimulent le métabolisme et améliorent les performances. L'entraînement musculaire y fait exception, mais il améliore également le bien-être et la santé. De plus, l'entraînement musculaire pose les conditions préalables à la pratique d'autres sports.

Quelle est l'intensité optimale ?

S'agissant d'excès de poids, on parle souvent de pouls optimal de combustion de la graisse. Mais cela ne signifie rien. Lors d'une enquête menée dans une université anglaise, on a relevé une combustion maximale de graisse de 0,46 g à la minute chez des personnes peu entraînées. Durant une activité physique d'une heure, ils brûlent donc 28 g de graisse corporelle. Cette valeur est de peu d'importance chez quelqu'un qui a 10 kg de trop. Il vaudrait mieux tendre à exercer une activité de

forte intensité durant le temps à disposition. S'il n'y a que trente minutes, on peut sans autre perdre un peu son souffle et transpirer. Si on a la journée devant soi, le mieux est de faire une longue promenade de faible intensité. Ce qui compte, cependant, avant tout, c'est la régularité et la durée de l'activité.

Comment m'habituer au mouvement et au sport réguliers ?

Jusqu'à ce que les effets de l'entraînement se fassent sentir, il faut environ six périodes. Chez les gens peu entraînés, cet effet peut déjà se faire sentir après des marches un peu plus rapides. Chez d'autres, plus sportifs, il faut un peu accélérer le mouvement. Les gens souffrant d'excès de poids devraient avoir pour objectif une augmentation progressive de leurs performances quand ils pratiquent mouvement et sport, et cela pour augmenter les effets amaigrissants. Pour cela, il faut augmenter d'abord la durée et la fréquence de ces activités puis seulement leur intensité.

Comment rester dans le coup ?

Les conseils prodigués ci-dessus peuvent paraître logiques. Pourtant, avec cela on ne peut garantir un changement de comportement. Au centre du plaisir que l'on prend à une activité physique, il y a la récupération. Quand on commence à pratiquer un sport, il faut se ménager du temps pour récupérer afin que son corps se régénère complètement. Si, dès le démarrage d'une activité sportive, la fatigue du dernier entraînement est encore présente, il faut envisager une pause pour ne pas perdre à long terme la joie de s'activer. □

Stimuler la combustion de la graisse

Une activité physique régulière n'est pas seulement importante pour la santé : elle aide à maigrir et à conserver son poids. Quelques trucs permettent de stimuler la combustion de la graisse.

- **Du sport avant le petit-déjeuner** : chaque fois que nous prenons un repas sucré ou contenant de l'amidon, notre corps stocke une partie du sucre dans le foie et les muscles. Ces réserves livrent ensuite les calories dont on a besoin entre les repas. Si ce stock de sucre vient à se vider, le corps va puiser davantage dans ses réserves de graisses. Sans activité physique, les provisions de sucre sont épuisées au bout de huit à douze heures de jeûne. Cela signifie que le réservoir de sucre de la plupart des gens est vide quand ils se lèvent le matin. L'organisme doit alors recourir davantage aux cellules de graisse pour couvrir ses besoins en énergie. Puisque les réserves de sucre sont vides, la combustion de la graisse est donc spécialement élevée avant le petit-déjeuner. Conséquence : les kilos s'évanouissent plus vite à ce moment-là si on court, marche vite ou pédale, qu'après un repas qui remonte à une ou deux heures.
- **Pause repas après le sport** : on peut recourir au même mécanisme que le sportif du matin en évitant de prendre un repas juste après une activité sportive histoire de ne pas remplir à nouveau ses réserves de sucre. Car après l'effort également le mécanisme continue de puiser dans les bourrelets graisseux pour maintenir en marche les fonctions vitales. Une boisson sucrée ou un repas contenant des glucides interrompt au contraire la combustion de la graisse. Voilà pourquoi il vaut la peine d'attendre une heure ou deux avant de manger et de boire abondamment.
- **Entraînement musculaire** : pour les gens souffrant d'excès de poids, l'entraînement musculaire est une bonne façon d'aborder toutes les activités physiques et sportives. Un entraînement visant à se faire des muscles aide à perdre du poids et à le maintenir dans la mesure où des muscles entraînés brûlent plus de calories au repos que des muscles mous.

SOURCE: DR MÉD. DAVID FÄH, DIE KLEINE ABNEHMFIBEL. EN ALLEMAND SEULEMENT. DISPONIBLE POUR CHF 14.50 SUR WWW.ABNEHMFIBEL.CH OU WWW.SGE-SSN.CH



A Gnjilnane, ville d'origine de la famille Blacca, au sud du Kosovo, des enfants saluent l'entrée des troupes de l'OTAN.

L'ancienne province serbe est devenue indépendante cette année et vit sous l'administration de l'ONU. En ce Sud-Est européen, au centre de cette presqu'île balkanique, vivent environs deux millions de personnes, à 90 % des Albano-kosovars, essentiellement de croyance musulmane, sur une surface de 10 877 km² (Suisse : 41 285 km²). L'âge moyen de la population est très bas et la proportion de paysans très haute avec 66 %. A la suite de l'effondrement de l'ancien espace économique constitué par la Yougoslavie et de la guerre civile qui l'a suivie, le Kosovo a souffert et souffre encore de graves problèmes économiques.

Farouk et Fatima sont arrivés du Kosovo en Suisse en 1996 comme réfugiés politiques. Ils ont obtenu l'asile. Deux de leurs trois enfants sont nés à Genève. Ce sont d'importants éléments de leurs équipes de football et de gymnastique. Leurs parents travaillent en tant que professeur de langue et employé d'hôpital. Ils se sentent bien intégrés et s'impliquent tant dans l'Université populaire albanaise que dans les groupes de parents albano-kosovars de la Cité de Calvin.

La cuisine albanaise à la mode kosovare

Les Albanais du Kosovo ont maintenant leur propre Etat. Peut-être sans cuisine identitaire, mais avec une culture culinaire traditionnelle fortement marquée par les influences ottomanes. Dans le Kosovo du Sud, on privilégie les légumes, les produits laitiers et les pâtes farcies comme la pita. La flija au feu de bois est particulièrement délicieuse.

PAR HERMANN FAHRENKRUG (TEXTE ET PHOTOS)

Les Albanais du Kosovo accueillent leurs invités devant leur maison et les y accompagnent quant ils en repartent, voilà ce que j'ai appris cet après-midi-là au Petit-Lancy, à Genève. C'est là que vit la famille Blacca, dont j'ai fait la connaissance par le biais de l'Université populaire albanaise.

Il y a exactement douze ans, au jour près, que les Blacca sont

arrivés en Suisse comme réfugiés politiques. Aujourd'hui, ils vont marquer cet anniversaire d'un plat particulier, la pita ou byrek. Ce sont des aumônières de pâte, roulées ou en couches, farcies de légumes ou de viande hachée et de fromage frais, que l'on peut servir comme plat principal dans la culture culinaire albanaise. Ses variantes orientales peuvent être faites

avec de la pâte filo et s'appellent beurek sur le Bosphore. Lors de leur préparation, c'est un art véritable que de rouler la pâte fine, ce que Fatima Blacca fait à merveille.

En attendant, notre hôte, Farouk, me propose un café turc, comme c'est la coutume au Kosovo, avec un peu de coca. Les Blacca sont de croyance musulmane et ne boivent absolument



Pita aux épinards

C'est un plat de pâte très répandu dans les Balkans, souvent servi au Kosovo avec du fromage frais et des légumes, et comme plat principal chaud avec de la salade de concombre au yaourt et des piments farcis. On peut aussi le manger froid avec les doigts.

Ingrédients (4 personnes ou plus)

Pour la pâte

- 1 kg de farine
- 5 à 6 dl d'eau
- 1 cs de sel
- Huile
- Beurre (pour enduire la pâte)

Pour la farce

- 500 g d'épinards
- 2 œufs
- 100 g de fromage frais ou de séré
- 1 tige d'oignon
- Sel et poivre

Préparation

Préparer une pâte souple avec la farine, l'eau et un peu d'huile. La pétrir environ dix minutes et la laisser reposer une demi-heure sous un linge un peu humide.

Mélanger les épinards et la tige d'oignon auparavant hachés et brièvement blanchis, les œufs et le fromage frais. Saler légèrement.

Découper la pâte en quatre à six portions. Les abaisser le plus finement possible sur une table préalablement farinée. Avec un bon rouleau en bois et un peu d'exercice, on y arrive très bien. Répartir une fine couche de farce sur le bord de chacun de ces carrés de pâte. Enrouler avec soin le tout en l'enduisant régulièrement de beurre. Plier les rouleaux de pâtes et les placer dans un plat beurré. Rajouter du beurre sur la partie supérieure. Glisser au four préchauffé à 200–250°C pendant environ vingt minutes.



La première couche de la tour de flija est terminée.

couvercle recouvert de charbon de bois. Quand sa grande famille albano-kosovare se réunit dans les montagnes pour manger ça, son bonheur est complet. Après avoir mangé sa pita à Genève, je le crois volontiers et je prends congé. Devant la maison, bien sûr. □

pas d'alcool. La viande de porc est interdite également. Mais de manière générale, chez les Albanais du Kosovo, l'exercice de la religion n'est pas utilisé pour se couper des autres formes de croyance. Musulmans, grecs orthodoxes et catholiques vivent en harmonie, même par rapport à la nourriture. Cependant, cinq siècles d'occupation ottomane ont laissé des traces indélébiles dans leur culture culinaire.

Plus qu'un délice culinaire

L'odeur de la pita fraîchement cuite nous attire à la cuisine. Sur la table, deux versions de la pita : l'une roulée et pressée, l'autre plate, en forme de disque. Avec ça, une coupelle de yaourt garni de concombre finement coupé, une assiette de salade mêlée et, très beaux à l'œil, des piments doux dans du lait ou du séré. Selon ses envies, on coupe ou on rompt la pita. Le vert des épinards et des oignons, le mélange aigrelet des œufs et du fromage frais et la pâte brune et craquante se fondent en un plaisir auquel participent les yeux, les papilles et les oreilles. Avec ça, on grignote les piments doux et on prend le yaourt à la cuiller. « Ça favorise la digestion de ce plat plutôt riche », assure Fatima.

Après avoir mangé le plat principal, de retour au salon, on me propose un autre café turc et du riz au lait.

La cuisine d'une terre fertile

Dans le sud-est du Kosovo peuplé de petits paysans, la région d'origine des Blacca, on mange « ce que la terre nous offre », selon Fatima. Cette cuisine paysanne a pour base des

légumes et des fruits que l'on apprête sous forme de soupes (haricots), de salades (tomates, concombres) et de légumes farcis (poivrons, aubergines, courgettes). L'élevage du bétail procure le lait et le fromage frais. Le yaourt et la crème aigre jouent d'ailleurs un rôle particulier dans la cuisine albano-kosovare. Les céréales cultivées sur place donnent la farine nécessaire aux nombreuses variétés de pain que l'on consomme abondamment au Kosovo. Au début de sa vie en Suisse, Fatima faisait d'ailleurs son pain elle-même.

Selon la tradition, le repas de midi est le plus important de la journée. Il est d'abord constitué de soupes, d'un plat principal avec viande (pas de porc, peu de bœuf, plutôt de l'agneau et de la volaille) et d'une profusion de légumes, plus de la salade fraîche suivie de fruits. Ce n'est pas fortement épicé, souvent le sel et le poivre suffisent.

Flija au feu de bois

Quand on lui demande de quel plat albano-kosovar il rêve dans sa nouvelle patrie genevoise, Farouk répond, les yeux brillants, la flija, cuite sur un feu en plein air. Pour lui, c'est de la culture culinaire albanaise pure, et sa parenté l'en régale quand il leur rend visite en été. La flija est un mélange parfait de pâte et d'une sauce au yaourt préparée dans un moule de la taille d'une roue de voiture. On cuit à feu ouvert, couche après couche, des disques de pâte recouverts de yaourt. On remplit même les interstices de cette pâte de yaourt, jusqu'à ce que la tour de pâte soit assez élevée. La chaleur nécessaire à la partie supérieure est fournie par un

Série digestion – 2^e partie

Mélange du bol alimentaire, démarrage de la digestion des protéines

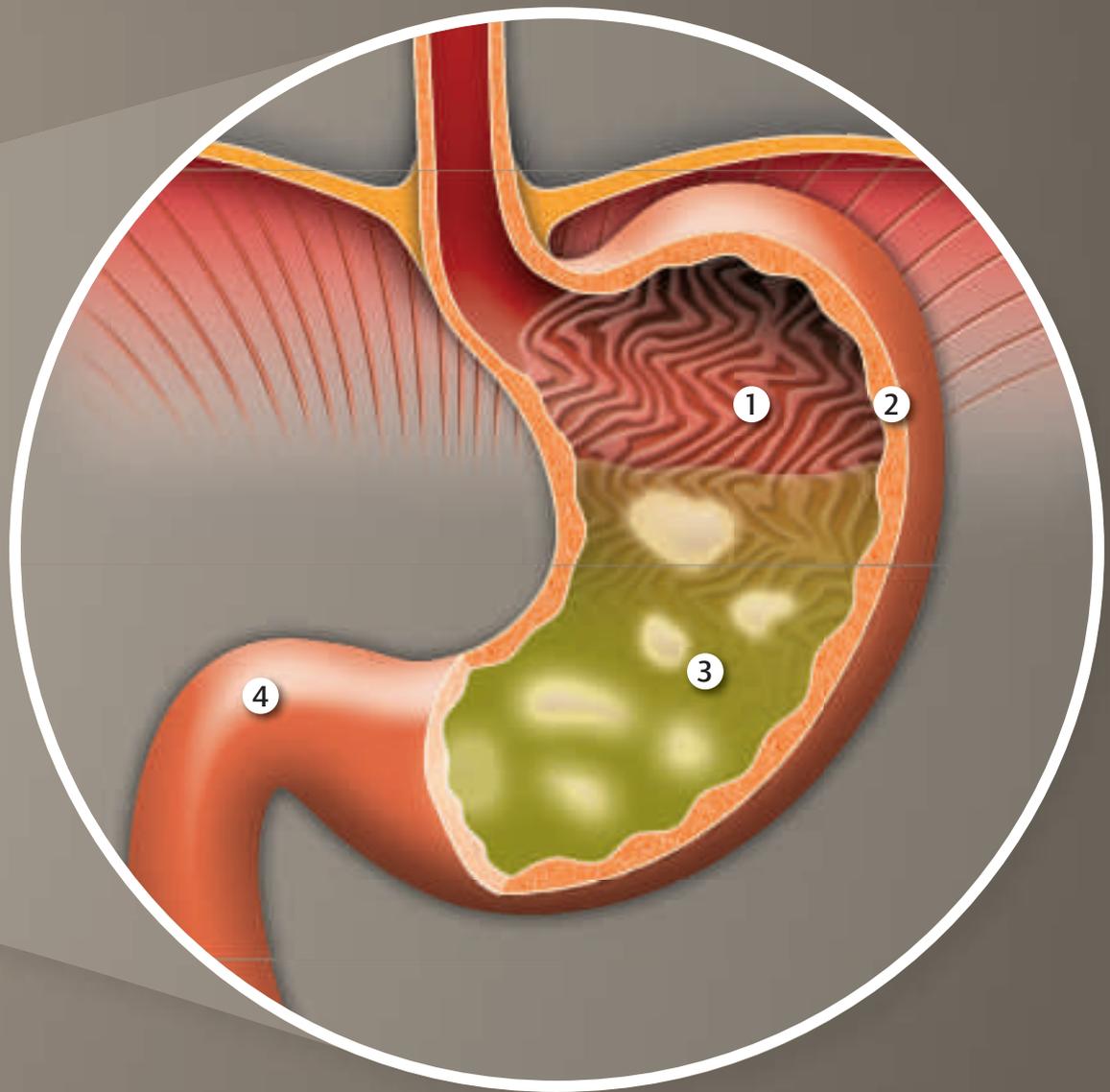


L'œsophage est un conduit musculaire d'une longueur de 25 à 30 cm au travers duquel passe le bol alimentaire jusqu'à l'estomac.

La muqueuse de l'estomac sécrète du suc gastrique, très acide, qui tue une grande partie des bactéries du bol alimentaire et divise les protéines en plus petites molécules.

Dans l'estomac, le bol alimentaire est agité de ci, de là pour bien se mélanger.

Le temps que le bol alimentaire reste dans l'estomac dépend de sa composition. Les aliments riches en glucides comme le pain et les pâtes traversent plus rapidement l'estomac que ceux riches en protéines, comme la viande. Les aliments riches en graisses y restent le plus longtemps. De surcroît, l'estomac produit ce que l'on appelle le facteur intrinsèque nécessaire à l'absorption de la vitamine B₁₂ dans l'intestin grêle.



- | | | |
|---|-----------------------|--|
| 1 | Muqueuse de l'estomac | Elle produit chaque jour 2 à 3 litres de suc gastrique avec des valeurs de pH allant de 1,5 à 2 ainsi qu'une mucosité qui protège la paroi stomacale de sa destruction par le suc gastrique. |
| 2 | Musculature stomacale | Elle mélange le bol alimentaire. |
| 3 | Suc gastrique | Il tue la plus grande partie des bactéries contenues dans les aliments et divise les protéines grâce à une enzyme, la pepsine. |
| 4 | Le pylore | C'est l'orifice par lequel le bol alimentaire entre dans le duodénum. |



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

Le fructose

Sa consommation pose-t-elle problème ?

Le fructose – ou sucre de fruit – se trouve naturellement dans les fruits et le miel. Les fruits secs et le miel en contiennent une quantité remarquable. Le sucre de ménage est, lui aussi, constitué pour moitié de fructose. Depuis quelques années, l'industrie utilise, pour sucrer les boissons et aliments un sucre bon marché extrait du maïs (*high fructose corn starch*), également appelé sirop de fructose.

Absorbé en grande quantité, le fructose est directement transformé en graisse. Une consommation excessive de fructose isolé ou de HFCS peut avoir des répercussions négatives sur le taux de lipides sanguins et favoriser ainsi l'apparition des maladies qui y sont liées.

Les statistiques d'importation montrent qu'en Suisse, la majeure partie du fructose est consommée sous forme de sucre de ménage. On ignore toutefois quelle quantité de fructose est utilisée par l'industrie alimentaire. En effet, la Suisse ne connaît pas de déclaration obligatoire.

Si l'on veut éviter d'absorber trop de fructose, il convient donc, d'une façon générale, de consommer moins d'aliments et de boissons sucrés. En revanche, il n'est pas nécessaire de restreindre la consommation de fruits.

Le four à micro-ondes

Son utilisation est-elle risquée ?

Cet appareil chauffe les aliments et boissons en utilisant des rayonnements électromagnétiques de haute fréquence. Ces rayonnements sont absorbés par les ali-

ments et transformés en chaleur.

Une petite partie de ces rayonnements s'échappe du four sous forme de rayonnement de fuite. Si le four est intact et correctement entretenu, le rayonnement de fuite est faible et ne présente une intensité plus élevée qu'à proximité immédiate de l'appareil (0-5 cm). Selon l'OFSP, le rayonnement de fuite n'est pas dangereux. L'important, c'est d'entretenir correctement l'appareil en nettoyant et contrôlant régulièrement la porte du four et son encadrement.

Les principaux risques liés à la consommation d'aliments réchauffés dans un four à micro-ondes résident dans le fait qu'ils peuvent être brûlants ou, au contraire, insuffisamment réchauffés pour tuer les germes qu'ils contiennent.

L'argousier

Que sont les baies d'argousier ?

Les baies d'argousier sont les fruits, de la taille d'un pois et de couleur orange, d'un buisson appelé argousier (*hippophae rhamnoides*). En Suisse, on le trouve principalement dans les régions alpines, et plus précisément dans les éboulis et les pierriers situés au bord des rivières. En botanique, les baies d'argousier sont rattachées aux noix. Elles possèdent une saveur amère et acidulée. Récoltées à la fin de l'automne, elles sont connues pour leur importante teneur en vitamine C : pour 100 g, elles en contiennent en effet quatre à cinq fois plus qu'un citron ou une orange. C'est la raison pour laquelle l'argousier est souvent utilisé en hiver pour renforcer les défenses immunitaires. Les baies d'argousier sont généralement transformées en produits contenant beaucoup de sucre (sirop, compote, confiture, etc.), car elles

ne sont guère consommables autrement.

L'acné

L'alimentation a-t-elle une influence sur l'acné ?

Il y a peu de temps encore, on affirmait dans les milieux spécialisés que l'alimentation ne jouait aucun rôle dans l'acné. Une étude australienne vient toutefois de démontrer très clairement les effets d'un changement de régime sur la peau. Dans le cadre de cette étude, les participants ont suivi un régime à faible charge glycémique, dont l'apport en glucides était essentiellement fourni par des céréales complètes et des fruits. Après trois mois, 20 % des sujets présentaient moins de boutons.

La relation s'explique : une importante sécrétion d'insuline provoquée par la consommation d'un repas à forte charge glycémique, riche en sucre par exemple, stimule la production d'androgènes et de neurotransmetteurs, lesquels favorisent à leur tour la production de sébum.

Les résultats de cette recherche doivent encore être confirmés par des études à plus grande échelle avant de pouvoir faire l'objet de nouvelles recommandations nutritionnelles.

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



Les phytostérols en discussion

Selon une récente étude scientifique, les aliments enrichis en phytostérols destinés à abaisser le taux de cholestérol pourraient ne pas être bénéfiques. Le spécialiste en prévention lausannois Roger Darioli critique les conclusions de cette étude pour des raisons méthodologiques. C'est pourquoi il juge utile de rappeler quelles sont les recommandations pour l'utilisation de ces produits chez les patients hypercholestérolémiques.



Jusqu'à sa retraite prise au printemps 2008, Roger Darioli était professeur de médecine interne à l'Université de Lausanne et responsable de consultation « Lipides et athérosclérose » à la policlinique. Il est actuellement vice-président de la SSN.

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

L'étude de Weingartner* et al., publiée par le *Journal of the American College of Cardiology*, parvient à la conclusion que les phytostérols et les produits auxquels ils sont ajoutés, comme certaines margarines par exemple, n'ont pas d'effet protecteur sur le cœur et qu'ils pourraient même nuire aux vaisseaux. Les chercheurs ont dans un premier temps réalisé des tests sur des souris, puis ils ont analysé les valvules cardiaques lésées de patients auxquels on avait implanté une valvule artificielle.

Prof. Darioli, vous estimez que cette étude n'est pas pertinente. Pour quelles raisons ?

Plusieurs critiques majeures doivent être portées à cette étude. Y figure d'abord la combinaison de deux études distinctes, aux méthodologies totalement différentes, sans lien entre elles, si ce n'est d'en faire un amalgame à l'encontre des stérols végétaux estérifiés (SVE). Aucun commen-

taire n'indique le choix de n'avoir testé qu'une dose unique de SVE, d'autant plus que celle-ci fut cent fois supérieure à la dose équivalente recommandée chez l'homme. Ceci est difficilement compréhensible si l'on sait que l'ensemble des études conduites jusqu'ici a bien montré qu'aucun effet bénéfique sur la baisse du LDL-cholestérol n'était obtenu au delà de 2 g/j. Enfin, les auteurs tendent à prouver qu'une augmentation de la teneur en SVE des valves aortiques de patients opérés de sténose aortique témoignerait de leur effet vasculaire néfaste généralisé, ce qui n'est pas du tout établi.

Aucune comparaison n'est possible avec d'autres études animales, vu les doses de SVE utilisées. Quant à la sécurité d'emploi des SVE chez l'homme, aucune étude n'a clairement établi leur dangerosité et celle-ci demeure hypothétique.

Donc, rien ne s'oppose à ce que les personnes souffrant d'hypercholestérolémie consomment des SVE ou des produits qui en contiennent ?

Depuis plus de cinquante ans, les SVE ont fait l'objet de multiples études. Les méta-analyses indiquent une réduction du taux de LDL-cholestérol de 5 à 15 %, sans effets indésirables particuliers aux doses utilisées. Or, en extrapolant les résultats des études cliniques, on peut s'attendre à une baisse de risque cardiovasculaire de 10 à 20 %, d'où leur utilisation en cas d'hypercholestérolémie, recommandée aussi bien par l'American Heart Association que par l'International Atherosclerosis Society.

Mais les produits enrichis aux SVE sont également consommés par des personnes qui ne souffrent pas d'un excès de cholestérol !

Cette éventualité n'est pas confirmée par les études faites dans le cadre de la surveillance post-marketing imposée dans la Communauté européenne, car les SVE ne sont consommés presque uniquement et en bonne connaissance de cause par les personnes hypercholestérolémiques.

*WEINGARTNER O, LUTJOHANN D, JI S ET AL. VASCULAR EFFECTS OF DIET SUPPLEMENTATION WITH PLANTS STEROLS. J AM COLL CARDIOL 2008; 51:1553-61



Le café, un remonte-moral très prisé

CREATIVE COMMONS

Le café est la deuxième marchandise la plus échangée dans le monde. Si ses grains proviennent exclusivement de la ceinture tropicale, son goût est considérablement influencé par des facteurs tels que le climat, la composition du sol, l'altitude et les méthodes de récolte et de traitement. Également appelé or brun, le café a gagné les faveurs de nombreux consommateurs, qui luttent contre la fatigue à coup d'expresso ou de café filtre et espèrent ainsi pouvoir travailler plus rapidement et plus productivement. Aujourd'hui, il s'apparente de plus en plus à un produit de mode, dont les nouveaux arômes et méthodes de préparation accroissent encore la popularité.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER, INGÉNIEUR EN SCIENCES ALIMENTAIRES EPF

Peut-être avez-vous déjà entendu cette vieille chanson des années 1800, conservée jusqu'à nos jours dans les cahiers de flûte scolaires alémaniques : « C-A-F-É, ne bois pas autant de café. Ce breuvage turc n'est pas pour les enfants, il va te rendre pâle, malade et remuant. » Depuis des générations, on recommande ainsi sournoisement aux enfants de ne pas toucher au sombre bouillon des adultes. Les jeunes organismes ont en effet du mal à éliminer la caféine qu'il contient et n'apprécient que rarement le goût amer du breuvage turc. Malgré la chanson,

la plupart des enfants ainsi mis en garde deviennent par la suite de véritables amateurs de café.

L'origine du mot café

La patrie d'origine du café est l'Éthiopie et, plus précisément, la province de Kefa ou Kaffa. C'est probablement à elle que le café doit son nom. De là, il aurait été acheminé en Arabie par des marchands d'esclaves au XIV^e siècle.

Pendant des siècles, les Arabes ont détenu le monopole de la culture du café. Son commerce avait pour plaque tournante la ville portuaire de Mocha ou

Mokka, au Yémen, aujourd'hui connue sous le nom d'al-Mukha. Le mode de préparation pratiqué à l'époque consistait à torréfier les grains et à les broyer dans un mortier. La poudre ainsi obtenue était mélangée à de l'eau et du sucre dans une cruche en terre cuite bombée, portée à ébullition et ensuite servie dans de petits bols.

Ce mode de préparation s'est perpétué jusqu'à nos jours dans les pays arabes. Le « breuvage turc » évoqué dans la chanson est préparé de la même manière. Le récipient de préparation tradition-



Dans les maisons de café viennoises, le café est toujours servi avec un verre d'eau. Les tables en marbre et les chaises Thonet font partie du décor traditionnel.

nel, l'ibrik, est un broc long et étroit généralement en cuivre ou en bronze, doté d'une anse longue et fine. On y verse, dans l'ordre, la poudre de café, le sucre et l'eau. Ce mélange n'est porté à ébullition que brièvement, car il a tendance à fort mousser. Le café turc est bouilli trois fois avant d'être servi et est traditionnellement épicé d'un soupçon de cardamome.

L'or brun débarque en Europe

Les grains de café furent introduits en Europe par des voyageurs de commerce. La boisson conquiert dans un premier temps les villes portuaires, et en particulier Venise. D'énormes quantités de café s'y déchargeaient et s'y échangeaient, comme ce fut plus tard le cas à Londres, Marseille, Amsterdam et Hambourg. La voie maritime resta pendant longtemps la seule possibilité de transporter l'or brun vers l'Europe. Mais les Européens furent de plus en plus nombreux à succomber au plaisir du café et les capacités des navires ne suffirent bientôt plus. Les marchands ouvrirent alors une voie terrestre vers l'Europe à travers les Balkans.

Vienne comme capitale du café

Les maisons de café viennoises sont restées célèbres jusqu'à nos jours. La proximité directe de la ville avec la frontière nord de l'empire ottoman lui permit de découvrir très tôt le « breuvage turc ». Dès 1665, le sultan Mehmed IV fit construire à Vienne une grande ambassade, décorée dans le luxe oriental le plus raffiné. Une cuisine spéciale consacrée exclusivement à la préparation du café y fut aménagée. De

nombreux Viennois buvaient déjà du café à cette époque, mais uniquement à la maison. Cette habitude changea brusquement avec l'inauguration de la première maison de café en 1683. Elle connut rapidement un succès retentissant. Parallèlement à cette évolution, le commerce du café s'étendit largement.

Régions productrices

Le total des surfaces caféicoles mondiales s'élève à quelque 10 millions d'hectares. Le café est la deuxième matière première du marché mondial après le pétrole. Bien qu'il soit initialement originaire d'Afrique, il est aujourd'hui cultivé dans l'ensemble de la zone subtropicale de la planète, soit dans environ quatre-vingts pays. Les altitudes tropicales se sont aussi révélées propices à sa culture. Les principales régions productrices se situent en Amérique latine, en Afrique et en Asie. Ces pays consomment cependant relativement peu de café, puisque quatre consommateurs sur cinq vivent dans les pays industrialisés occidentaux. La production mondiale annuelle de café est estimée à 6,6 millions de tonnes. La Suisse importe environ 1 % de ces grains de café bruts.

Le café torréfié et transformé en Suisse jouit d'une excellente réputation à l'échelle internationale. Chaque Suisse consomme environ 5,5 kg de café par an. Les plus gros buveurs de café ne sont d'ailleurs pas les Turcs ni les Italiens, mais les Finlandais et les Suédois, avec une consommation annuelle de 10 à 12 kg.

Commerce équitable

Outre la spéculation, les conditions météorologiques – et les volumes et la qualité de pro-

duction qui en découlent – influencent fortement le prix du marché mondial. Les premiers touchés par ces grosses fluctuations de prix sont les propriétaires de plantations et, plus encore, leur main-d'œuvre. Bon nombre de caféiculteurs sont de surcroît endettés. Pour pouvoir rembourser leurs dettes, ils sont souvent contraints de vendre leur production hâtivement à bas prix à des intermédiaires roublards. Bien souvent, les cultivateurs de café doivent donc se contenter de maigres revenus et vivent en dessous du minimum vital.

Max Havelaar et Transfair garantissent aux producteurs de café des prix équitables. Leur travail est mieux rémunéré et leur constitution en coopérative leur permet d'effectuer des achats groupés. En 1992, les organisations Transfair nationales, qui promeuvent le commerce équitable, se sont associées pour fonder Transfair International.

Née d'une initiative néerlandaise, la Fondation Max Havelaar est l'équivalent suisse de Transfair. Le café frappé du label Max Havelaar fit sa première apparition sur le marché suisse en 1992. Ce label de qualité garantit aux clients que le café provient exclusivement de coopératives de petits producteurs. Le commerce intermédiaire est donc évité et les méthodes de culture écologiques sont privilégiées.

De la récolte à la tasse

Du point de vue botanique, le caféier appartient à l'espèce *coffea* de la famille des *rubica-*

ceae. Les variétés les plus exploitées sont le *C. arabica* (café arabe) et le *C. canephora* (café robusta) originaires d'Afrique, les autres jouant un rôle mineur. Les fruits que produit le caféier, une fois par an au minimum, s'appellent des cerises. Les cafés de haute qualité imposent une cueillette à la main. Une fois récoltées, ces cerises subissent divers traitements. Les précieux grains arabica sont ainsi lavés et triés, les fruits mûrs sont dépulpés et soigneusement séchés. Les grains ainsi traités se retrouvent dans le commerce sous le nom de « milds » (doux). Ils représentent environ deux tiers du marché total.

Un autre procédé, moins coûteux, consiste à laisser sécher les cerises entières à l'air frais pendant au moins trois semaines. Ces cafés, pour lesquels on utilise généralement des grains robusta meilleur marché, sont dits « non lavés » ou « naturels ». Les grains sont ensuite décortiqués, triés par taille, inspectés, emballés dans des sacs et exportés.

Tout un art

La torréfaction, opération essentielle au développement des arômes, ne sera réalisée que dans le pays de destination. La durée et la température de torréfaction sont déterminantes pour la qualité et le goût du café. Les meilleurs cafés sont torréfiés à 200° C pendant quinze à dix-huit minutes. Une torréfaction plus rapide, à une température plus élevée, donnera un moins bon café, nettement plus amer. Une torréfaction légère se traduira par un goût plutôt acide et peu amer, tandis que les cafés fortement torréfiés se caractériseront par un goût plus amer, mais aussi plus sucré. La torré-



Par souci de qualité, les cerises du noble caféier arabica sont aujourd'hui encore généralement cueillies à la main. Pour la récolte de la variété robusta, moins coûteuse, on recourt en revanche à des machines. Le caféier est un arbuste pouvant atteindre 4 mètres de haut. Chacun de ses fruits contient deux graines, qui sont en fait les grains de café. Il produit sa première récolte après trois à quatre ans et se montre moins fécond à partir de l'âge de 20 ans.

faction est un art à part entière et chaque brûlerie de café garde ses procédés strictement secrets.

Le mélange fait la différence

Les cafés sont généralement vendus sous forme de « mélanges ». Ceux-ci sont obtenus en associant et en mélangeant soigneusement des arabicas et des robustas d'origines et de torréfactions diverses jusqu'à ce que l'arôme, la mousse, la finesse, la finale en bouche et d'autres caractéristiques satisfassent. Bien qu'il soit, avec la torréfaction, le processus le plus créatif de l'élaboration du café, le mélange n'en reste pas moins une opération quotidienne chez les fabricants de café. Car la recette d'un mélange n'est pas éternelle : chaque jour doivent être inventés et testés de nouveaux cafés qui exprimeront au mieux le caractère du mélange recherché.

Le mélange peut se faire avant ou après la torréfaction. Pour les cafés de qualité, on préférera torréfier les différentes variétés séparément et les mélanger ensuite. Cela permet d'appliquer un degré de torréfaction distinct à chaque variété.

Café filtre ou expresso

En Suisse, le mode de préparation classique à l'aide d'une cafetière à filtre ou d'un filtre individuel est encore le plus répandu. Ce système fut inventé

par Melitta Benz en 1908. Il repose sur un filtre papier que l'on remplit de café moulu sur lequel on verse ensuite lentement de l'eau bouillante. L'épaisseur du filtre utilisé influence à la fois la force et l'arôme du café fini.

Un expresso s'obtient quant à lui en faisant passer de l'eau bouillante sous une pression de 9 à 15 bars à travers une couche compressée de grains de café finement moulus. La température de percolation, qui atteint ici de 88 à 94° C, est légèrement inférieure à celle des autres méthodes de percolation. L'association de la pression et de la chaleur permet d'extraire dans l'eau bouillante des substances parfumées et des composants aromatiques hydrosolubles. S'il a été préparé correctement, l'expresso sera recouvert d'une couche de crème caractéristique, en d'autres mots une couche de mousse, composée de minuscules bulles d'air.

Le café rend-il vraiment pâle et malade ?...

La question de l'impact du café sur la santé taraude les érudits depuis des siècles. Au XVIII^e siècle déjà, le roi suédois Gustaf III mena plusieurs expériences humaines sur le sujet. Il promit de gracier des jumeaux condamnés à mort à condition que l'un des deux boive trois grandes tasses de thé par jour et que l'autre absorbe une quantité équivalente de café. Le buveur de thé mourut le premier, à l'âge, canonique pour l'époque, de 83 ans. Les médecins royaux en conclurent que le café devait être moins nocif pour la santé que le thé noir.

Les dangers du café font toujours débat dans le monde scientifique. De récentes études ont

démontré que, contrairement à ce que l'on supposait jusqu'à présent, le café ne provoque pas de troubles cardiaques ou gastriques. Le potentiel addictif du café est lui aussi surestimé. L'institut de recherches français Inserm de Strasbourg affirme n'avoir pu détecter aucune réaction de dépendance dans les zones cérébrales correspondantes des animaux auxquels du café avait été administré. D'autres faits démentent la prétendue action addictive du café : les amateurs de café qui boivent dix à douze tasses par jour n'augmentent en effet pas leur consommation au fil du temps. Un volume de quatre tasses de café par jour est par ailleurs considéré comme normal et totalement inoffensif. Une telle dose représente un apport en caféine de l'ordre de 300 mg. La dose fatale pour l'homme se situe autour de 10 g de caféine (entre 5 et 30 g, selon l'individu), ce qui correspond à une centaine de tasses de café.

La caféine a longtemps figuré sur la liste des produits dopants du Comité international olympique. Les valeurs limites étaient, il est vrai, suffisamment élevées pour permettre aux sportifs de boire du café au petit-déjeuner, mais la substance n'a été supprimée de la liste noire qu'en 2004.

... ou met-il de bonne humeur ?

Une fois la tasse de café avalée, ce sont, en premier lieu, les effets positifs de la caféine qui se font ressentir, par exemple une vivacité retrouvée et une amélioration de l'humeur. Les effets négatifs tels que la nervosité, l'irritabilité, les palpitations et les problèmes digestifs ne se manifestent qu'à partir de la troisième tasse. Au niveau de la muscula-

ture des bronches, la caféine entraîne un relâchement et une dilatation du tissu pulmonaire, de la même manière qu'un médicament antiasthmatique. De nouvelles études semblent indiquer un probable effet préventif de la caféine sur les calculs rénaux. Le café stimulerait en outre les sécrétions biliaires, favorisant ainsi l'assimilation des graisses.

Il est en revanche déconseillé aux personnes sensibles de l'estomac en raison des acides gastro-irritants contenus dans ses grains. Une torréfaction délicate, aussi lente que possible, telle que celle appliquée aux variétés d'expresso italiennes typiques, permet de réduire considérablement ces acides.

Le café comme produit de mode

Si le café était autrefois le privilège des riches et des puissants, il est aujourd'hui accessible à tout le monde et à toutes les bourses. En période de crise et chez les populations défavorisées, il a pourtant de tout temps été coupé avec des céréales torréfiées, des racines de chicorée, du malt d'orge, des glands ou autres, voire même remplacé par ceux-ci. Une nouvelle tendance cherche à en faire un produit de mode et voit les fabricants alimentaires appâter leurs clients à l'aide de nouveaux arômes et de coups publicitaires. Il ne se consomme plus uniquement chaud, mais aussi froid et même glacé : de la boisson énergétique au café à l'expresso froid frappé, le client n'a aujourd'hui que l'embaras du choix.

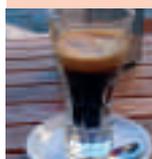
A côté des nouvelles boissons à base de café sont aussi apparues de nouveaux modèles de cafetières fonctionnant avec des produits spécialement conçus pour la machine. □

Caffè all'italiana

Chaque pays a ses spécialités de café. Les plus connues chez nous viennent d'Italie.



Espresso ristretto (de l'italien ristretto : étroit, serré) : un espresso très concentré, et donc particulièrement corsé, qui se prépare avec 15 ml d'eau seulement.



Caffè freddo : un espresso allongé d'eau, très sucré et servi glacé. Il se consomme dans les bars ou les cafés italiens et n'est généralement disponible qu'en été.



Granita di caffè (de l'italien granita : finement pilé) : café très sucré que l'on congèle en le remuant sans cesse, jusqu'à ce que de petits cristaux de glace se forment. Surmonté ou non de crème chantilly.



Caffè latte : un café au lait que l'on boit le plus souvent au petit-déjeuner, servi dans un grand verre ou dans un bol et composé d'un double espresso mélangé à du lait chaud.



Cappuccino : il se compose d'un tiers d'expresso, un tiers de lait chaud et un tiers de mousse de lait pour le chapeau. Le nom « cappuccino » fait référence à la capuce (capuccio) des moines.



Latte macchiato (de l'italien : lait tacheté) : il est constitué de trois couches : du lait chaud en dessous, un espresso au milieu, et de la mousse de lait au-dessus.



Espresso corretto (ou caffè corretto) : un espresso agrémenté de spiritueux ou de liqueur. En Italie, l'expresso est le plus souvent « rectifié » avec une rasade de Grappa.



Caffè moca : il se compose d'un tiers d'expresso et de deux tiers de lait chaud ainsi que d'1 à 2 cs de sirop de chocolat ou de chocolat fondu, le tout surmonté d'un chapeau de mousse de lait.



Marocchino : il se prépare dans une grande tasse ou un verre, avec une base d'expresso à laquelle on ajoute une cuillère à café de chocolat fondu, de la mousse de lait et du cacao en poudre.

PAR NICOLE MÉGROZ TARABORI,
DIÉTÉTICIENNE DIPL./PRO INFO



Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent il vous soignera sans médicament

Dr Michel de Lorgeril. Thierry Souccar Editions, 2007, 413 pages, CHF 40.50

Innocent. Le verdict de l'auteur (cardiologue et chercheur au CNRS) tombe au terme de son itinéraire dans la sphère cholestérol. Parmi les pièces au dossier : non, le cholestérol ne provoque pas l'infarctus, ne bouche pas les artères. Oui, il est indispensable. Ceci encore : abaisser le taux de cholestérol n'empêche pas de mourir du cœur. Cela : n'avez pas peur du cholestérol alimentaire. Les régimes anticholestérol « classiques » peuvent être dangereux. Fin de la première partie.

La deuxième traite du problème des statines et présente des cas cliniques. La dernière propose des conseils pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Dix pages de bibliographie et un index – pour les professionnels – relatif aux questions abordées dans vingt-cinq chapitres complètent l'ouvrage.

« Scientifique sceptique et sans ambition », parmi d'autres ; l'auteur se définit ainsi. Ses conclusions et recommandations répondent principalement à deux questions : que signifie « paradoxe de la prévention » ? Qu'entend-on par démarche scientifique ?

L'ouvrage traite aussi de questions posées dans la population. Celle-ci, notamment : doit-on essayer d'augmenter le « bon » cholestérol ? Premier des repères proposés par le chercheur : « Les concepts de bon et mauvais cholestérol relèvent plus de l'idéologie que du raisonnement scientifique. Ils n'ont pas été validés par les essais cliniques testant si l'augmentation du bon cholestérol HDL avait un impact sur le risque d'infarctus. »

L'ouvrage ne le cache pas : « Nous restons globalement plutôt ignorants. » Le constat incite à découvrir son contenu.

- ⊕ Ce qu'il faut retenir
- ⊖ L'abondance d'informations



Mangez en paix !

Gérard Apfeldorfer. Editions Odile Jacob, Paris, 2008, 322 pages, CHF 44.70

Psychiatre et psychologue, l'auteur est spécialisé depuis trente ans dans le traitement des troubles du comportement alimentaire et des problèmes de poids. Il a cofondé en France, il y a dix ans, le Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (GROS). Son souhait : aider à arrêter la guerre des assiettes, à faire la paix avec ses aliments. Pour nombre de personnes, le titre de ce livre est presque un rêve ! L'ouvrage peut se révéler un guide permettant d'atteindre cette paix, ou du moins s'en approcher.

L'auteur propose de commencer par faire la paix avec soi-même, c'est-à-dire être à l'écoute de ses besoins, gentil et doux avec soi-même. Patient aussi, car écouter les messages que nous adressent notre corps prend du temps et demande de l'attention. Tolérant, encore, car souvent, ce qui nous fait manger, ce sont des besoins émotionnels.

Exit le contrôle alimentaire et la restriction qui ne font qu'aggraver les troubles du comportement alimentaire. La peur et la culpabilité sont mauvaises conseillères ; elles débouchent sur des efforts de contrôle en vue de maigrir aboutissant à une perte d'écoute de soi. Pourquoi s'écouter ? Pour être à même de répondre de façon adéquate à ses besoins énergétiques et nutritionnels, ainsi qu'à ses besoins émotionnels, à sa faim d'amour et d'affection.

Le cheminement proposé par l'auteur est parsemé d'explications, mais aussi d'exercices pratiques. Les conduites alimentaires ne se modifient pas toutes seules, il faut expérimenter.

- ⊕ Treize judicieux conseils, sur la fin de l'ouvrage, pour parfaire l'éducation nutritionnelle des enfants.
- ⊖ Peut-être quelques répétitions, sinon rien !



Cuisinez avec les aliments contre le cancer

Dr Richard Béliveau et Dr Denis Gingras. Ed. Robert Laffont, Paris, 2008, 267 pages, CHF 45.50

Complément pratique au best-seller *Anticancer*, de David Servan-Schreiber (qui a d'ailleurs signé la préface), cet ouvrage se partage entre théorie et recettes pratiques.

Les deux auteurs canadiens, spécialistes en oncologie, ont investi des ressources considérables au sein de leur laboratoire de recherche en médecine moléculaire du cancer, afin d'étudier les propriétés des aliments aidant l'organisme à lutter contre la prolifération des cellules cancéreuses. Ils ont demandé à des chefs de cuisine chevronnés de concocter 160 recettes originales, combinant gastronomie et aliments concentrant des vertus « anticancer ».

La première partie expose des informations scientifiques : combat contre le cancer, importance de l'environnement, problème de l'obésité et lien avec certains cancers, importance de l'alimentation dans la prévention. La deuxième est plus concrète. Elle énumère des aliments (algues, champignons, graines de lin, chou, ail...) et des substances alimentaires (épices, thé vert...). Des notions pointues sur les substances protectrices et leurs mécanismes d'action sont développées ici. Un exemple : comment les catéchines du thé vert inhibent l'invasion des tissus avoisinants par les cellules tumorales, et bloquent la fabrication de nouveaux vaisseaux sanguins dont ces dernières ont besoin pour grandir. La troisième partie se compose des recettes.

⊕ De belles photos couleurs, des encadrés et des résumés utiles pour mieux retenir de précieuses et passionnantes informations.

⊖ Des chefs, et donc des recettes québécoises, un peu différentes de nos goûts européens ! Ce peut être, aussi, un « plus ».

Seuls des comportements alimentaires naturels peuvent aider à échapper au cercle vicieux du surpoids, précise l'auteur qui a plusieurs cordes à son arc : spécialiste en nutrition clinique et diététique, en micronutrition, en thérapies comportementales et cognitives, ainsi qu'en programmation neurolinguistique.

Loin des diktats habituels en matière de régime, il explique comment restaurer, étape par étape, les mécanismes physiologiques et psychologiques permettant progressivement de récupérer, puis de garder le poids convenant à chacun. Il s'agit d'une approche multidimensionnelle et empathique, dans laquelle chaque individu devient le propre acteur de sa perte de poids.

La première partie – « La compréhension du surpoids » – apporte la connaissance des mécanismes de la régulation pondérale en donnant un certain nombre d'informations techniques, parfois ardues, mais indispensables. La seconde partie – « Les clés du bien-être pondéral » – représente le parcours pratique vers cette régulation.

Réapprendre à mastiquer, à manger lentement, ne pas finir son assiette, savoir dire « non », en finir avec certains automatismes destructeurs, sont quelques-uns des thèmes abordés. Avec la chrononutrition, les différents types de rassasiements (sensoriels, émotionnels et mécaniques), l'activité physique, la gestion du stress. L'auteur n'hésite pas à faire tomber nombre d'idées reçues dans ces domaines.

⊕ De multiples axes de réflexion proposés au lecteur, afin que, de manière individuelle, il puisse choisir sa voie vers la régulation pondérale.

⊖ Ouvrage très (trop?) riche en informations.



Jetez votre balance, vous êtes guéri(e) !

Dr Xavier De La Cochetière. Ed. Robert Laffont (collections Réponses), Paris, 2008, 388 pages, CHF 41.40

PAR PASCALE MÜHLEMANN,
DIRECTRICE DE LA SSN



Un nouveau visage à la SSN

Au début de l'été, l'équipe de la SSN a été renforcée par l'entrée en fonction de Viviane Bühr. En possession d'un master en nutrition, elle a été engagée dans le secteur des relations publiques dans le but d'augmenter la notoriété de la SSN et de ses offres. Le secrétariat et le comité lui souhaitent la bienvenue !



Plateforme internet « Good Practice – restauration collective »

Visitez maintenant la plateforme internet www.goodpractice-restaurationcollective.ch ou www.gp-restocoll.ch. Vous y apprendrez davantage sur le projet présenté dans TABULA 1/2008 et 2/2008 « Standards de qualité pour une restauration collective promouvant la santé » de la Haute école spécialisée bernoise, élaboré en collaboration avec la SSN et la Haute école de santé de Genève.

La plateforme internet s'adresse aux divers professionnels de la restauration collective, aux secteurs de la santé publique et du contrôle de la qualité, des sciences appliquées et de la formation ainsi qu'aux consommateurs.

La SSN déménage !

Dès le 22 octobre, notre adresse sera la suivante:

Société Suisse de Nutrition
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
3001 Berne

Les numéros de téléphone et de fax ainsi que les adresses internet et de courriels restent les mêmes.

Nouveau site web pour la SSN

La semaine prochaine sera ouvert le site internet revu et corrigé de la SSN. Les contenus ont été répartis par sujets. Ainsi, la page « science » a-t-elle été intégrée à la rubrique « Info experts ».

La présentation a également été modifiée. Elle est plus aérée et un peu moins haute en couleurs que précédemment. Les membres de la SSN et les abonnés de TABULA ont un nouveau domaine (accessible avec mot de passe et nom d'utilisateur) avec accès aux archives de TABULA et à quelques services particuliers.

Infos de base sur l'alimentation des seniors

Pour compléter les recommandations énoncées dans la pyramide alimentaire pour les adultes en âge avancé, vous trouverez dorénavant sur www.sge-ssn.ch, en plus de l'aide-mémoire, des infos de base scientifiques.

Manifestations 2008 et 2009

Le 28 octobre 2008 aura lieu à Macolin la Rencontre nationale des réseaux nutrition, activité physique et poids corporel sain. Elle sera conduite en commun par les trois réseaux Santé et activité physique hepa.ch, Nutrition et santé nutrinet.ch et Forum Obesity Suisse FOS. Autres infos et inscription sur www.hepa.ch.

La prochaine assemblée générale de la SSN aura lieu le 21 avril 2009 à Bâle dans le cadre d'un programme sur les intolérances alimentaires. Le pro-

chain congrès national se tiendra le 17 septembre 2009 à Berne avec pour thème central « Le dilemme du choix des achats. Bio ? Régional ? Saisonnier ? ». D'autres informations suivront, notamment sur www.sge-ssn.ch.

Le congrès de printemps du réseau Nutrition et santé nutrinet.ch aura lieu le 5 mai 2009.

Le programme de prévention alimentation et activité physique accepté

Mi-juin, le Conseil fédéral a donné son feu vert au Programme national « Alimentation et activité physique 2008–2012 ». Pour affronter le problème actuel que constitue l'excès de poids, ce programme met l'accent sur la responsabilité individuelle, les mesures volontaires que doit prendre l'industrie alimentaire et la sécurité des aliments.

Un outil essentiel de ce programme est la « Plateforme nationale alimentation et activité physique » en cours d'élaboration. Elle permettra de débattre et de déterminer des mesures volontaires.

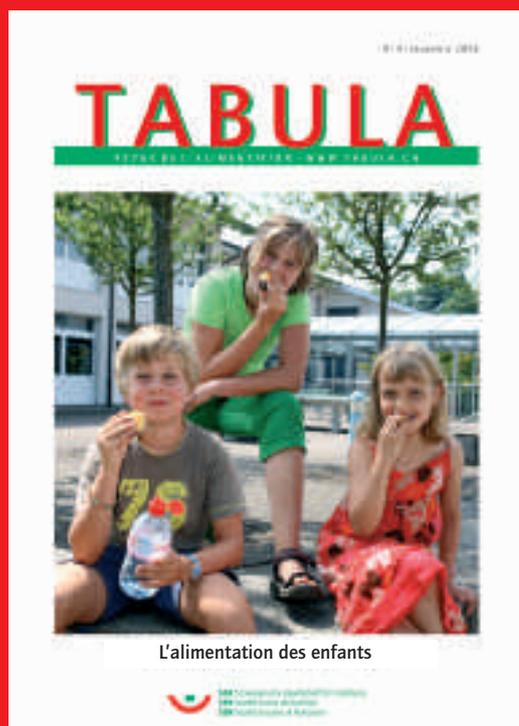
L'alliance des ONG « Alimentation, activité physique et poids corporel », de laquelle la SSN fait également partie, est ravie de ce programme mais se déclare aussi préoccupée par sa réalisation et son financement.

Veillez svp noter...

...que votre adhésion à la SSN doit être dénoncée d'ici à la fin de l'année si, dès 2009, vous ne désirez plus d'informations (p.ex. TABULA) de la SSN. Dans le cas contraire, selon les statuts, la cotisation annuelle est due.

	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 de l'alimentation « Alimentarium » à Vevey
Le 30 septembre et le 7 octobre Les 1 ^{er} et 8 octobre	Alimentation et budget	A 19 h à l'Espace prévention Lausanne, Pré-du-Marché 21, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24 A 17 h 15 (cours) / 18 h (atelier) à l'Espace prévention Aigle–Pays d'Enhaut–Lavaux–Riviera, site de Vevey, Verger 1, 1800 Vevey, tél. 0844 555 500
Les 2 et 9 octobre		A 19 h à l'Espace prévention La Côte–Nyon–Morges, Casino 1, 1100 Morges, tél. 0844 04 66 44
Du 6 au 8 octobre	2nd Congress of Nutrigenetics and Nutrigenomics ISNN	In Geneva, Switzerland. Further information, programm and registration www.sympong.com/conferences/2008/ISNN/
Le 8 octobre	Mystères de sorcières (atelier de cuisine pour les 7–9 ans)	A 14 h à l'Espace prévention Nord vaudois–Broye, Plaine 9, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 0844 811 721. Contes de cuisine, une approche créative et sensorielle de l'alimentation
Du 9 au 11 octobre	Children, Physical Activity & Nutrition	5 th European Youth Heart Study Symposium, University of Iceland, Iceland. Further information : www.congress.is/EYHS2008/
Le 28 octobre	Alimentation et exercice physique	9 h 15–16 h 15 au Stade de Suisse, Berne. 8 ^e symposium « La viande dans l'alimentation ». Inscription : symposium@proviande.ch . Plus d'informations : Proviande, tél. 031 309 41 11, www.schweizerfleisch.ch/fr/werb_weiterb_f.htm
Le 28 octobre	Rencontre nationale des réseaux nutrition, activité physique et poids corporel sain	Au Complexe Swiss Olympic, Macolin. Organisateur : réseau Santé et activité physique hepa.ch , réseau Nutrition et santé nutrinet.ch , Forum Obesity Suisse FOS. Plus d'informations, programme et inscription : www.hepa.ch
Le 28 octobre	Senteurs d'automne	A 19 h à l'Espace prévention Nord vaudois–Broye, tél. 0844 811 721. Soupes, potées et plats uniques, toutes les épices de l'hiver, cours à Yverdon-les-Bains
Le 8 novembre	Questions de goût	A 19 h à l'Espace prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24. Cours destiné aux parents
Les 25 novembre et 2 décembre Le 6 décembre	Alimentation et budget	A 17 h 15 à l'Espace prévention Aigle–Pays d'Enhaut–Lavaux–Riviera, tél. 0844 811 721, cours à Aigle De 8 h 30 à 11 h 30 à l'Espace prévention Nord vaudois–Broye, tél. 0844 811 721, cours à Yverdon-les-Bains. Cours à Payerne le 10 janvier 2009
Le 12 janvier 2009		A 19 h à l'Espace prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24, cours à Renens
Le 21 avril 2009	Assemblée générale de la SSN dans le cadre d'un programme « Intolérances alimentaires »	A l'Hôpital universitaire de Bâle, Hörsaal 2, Spitalstrasse 21, 4031 Bâle 14 h–15 h Assemblée générale de la SSN 15 h 15–17 h 10 Congrès « Intolérances alimentaires » Le congrès est accessible à tout le monde (entrée libre), l'assemblée générale est réservée aux membres SSN. Plus d'info, programme et inscription sur www.sge-ssn.ch

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 (4/2008, paraît mi-décembre 2008) :

L'alimentation des enfants

Plus un survol des plats vietnamiens, le troisième poster didactique de la série sur la digestion ainsi que des infos précieuses sur la vanille.

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 4/2008. 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 **15 novembre 2008** à :
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen, tél. 031 919 13 06,
fax 031 919 13 14, e-mail shop@sge-ssn.ch