

# TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



## L'alimentation des enfants



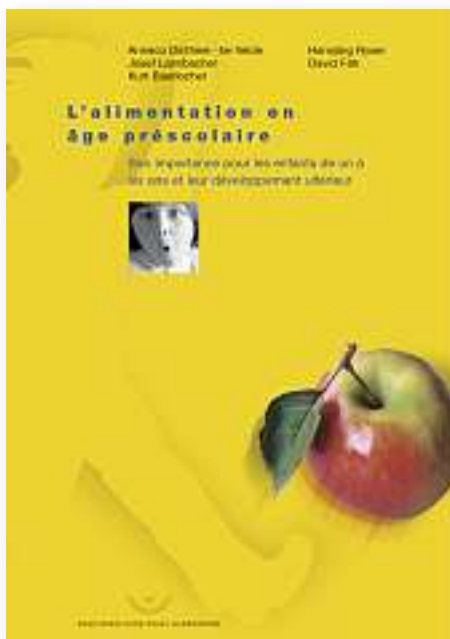
**SGE** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**SSN** Société Suisse de Nutrition  
**SSN** Società Svizzera di Nutrizione



## L'alimentation des enfants en âge scolaire

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<sup>re</sup> édition 2008. Prix pour les membres SSN CHF 11.–, pour les non-membres CHF 22.–*



## L'alimentation en âge préscolaire

Entre leurs premières et septième années, l'évolution physique et psychique des enfants est extrêmement rapide. C'est aussi à ce moment qu'ils apprennent à manger de manière indépendante et que se développent déjà des préférences et des aversions alimentaires. C'est aussi à cet âge délicat qu'ils adoptent de bonnes et de mauvaises habitudes léguées par les adultes, habitudes qu'ils conserveront leur vie durant. La brochure a été conçue afin d'apporter une aide efficace aux parents, éducateurs et toutes autres personnes s'occupant d'enfants de cet âge.

*Brochure A5 illustrée, 96 pages, 1<sup>re</sup> édition 2002. Prix pour les membres SSN CHF 11.–, pour les non-membres CHF 22.–*

### COMMANDE

Je commande

\_\_\_ ex. 520B *L'alimentation des enfants en âge scolaire* au prix de CHF 11.– (non-membres CHF 22.–) + frais d'expédition

\_\_\_ ex. 514B *L'alimentation en âge préscolaire* au prix de CHF 11.– (non-membres CHF 22.–) + frais d'expédition

Nom/prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NPA/lieu \_\_\_\_\_



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

Veillez 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](mailto:shop@sge-ssn.ch)

- 4 **REPORTAGE**  
Tels parents, tels enfants : pourquoi l'exemple des adultes est si important
- 8 **SPÉCIAL**  
Ballabeina : projet de prévention de l'excès pondéral à l'école enfantine
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**  
Les soupes au centre de la cuisine vietnamienne
- 12 **DIDACTIQUE**  
Série digestion – 3<sup>e</sup> partie : action des sucs digestifs et des hormones
- 14 **CONSEILS**  
Les conseils nutritionnels de Muriel Jaquet
- 15 **ACTUALITÉ**  
Sucré, acide, calcium ? Des chercheurs disent avoir trouvé un nouveau goût
- 16 **À LA LOUPE**  
Vanille : la reine des épices ne relève pas seulement les plats sucrés
- 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, Schwarztorstrasse 87, 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 : Keystone

# La table familiale



*Madeleine Fuchs-Kümin est diététicienne diplômée ES. Elle travaille à temps partiel à son propre cabinet. Elle est mère de deux filles.*

*Bien des parents connaissent cette situation : à midi, les enfants reviennent de l'école complètement affamés et même un peu agressifs, ne serait-ce qu'en raison de leur relative hypoglycémie. Et si la personne en charge du repas n'a pas précisément préparé ce que sa fille aurait voulu, la voilà déjà qui réclame. Chez nous, l'ambiance se détend dès que tout le monde est à table. Souvent, la plus jeune jette un regard critique sur les légumes et fronce le nez, mais après une petite bouchée d'essai, elle en mange davantage. Sa sœur aînée aime les farineux et les légumes. Elle trouve la viande « embêtante » parce qu'elle*

*doit la mâcher plus longtemps et que des fibres viennent se loger entre ses dents. Les préférences alimentaires des enfants sont très diverses et généralement bien marquées. Cela fournit bon nombre d'occasions de dispute et de tension.*

*Dans mon cabinet, je reçois régulièrement des enfants dont la liste des produits consommés se limite à dix aliments au maximum. Inutile de préciser que n'y figurent guère de fruits ni de légumes. Vous pensez bien, également, qu'un choix aussi restreint est pénible pour les parents. Que faut-il faire pour que les repas ne deviennent pas source de stress ? Comment faire pour que les enfants mangent de tout ? Lisez notre enquête sur l'alimentation des enfants et vous saurez pourquoi ils ont certaines préférences et dégoûts et comment leur apprendre à apprécier la diversité des couleurs, des formes et des saveurs.*

*En entrant à l'école enfantine, il y a aussi davantage de personnes qui exercent une influence sur les préférences et les habitudes de nos enfants. Lisez dans ce numéro de TABULA ce qu'apprennent les enfants au cours d'un projet expérimental portant sur le mouvement et l'alimentation.*

*Je suis toujours surprise par la quantité de choses, et à quelle vitesse les enfants peuvent apprendre, et par l'importance du rôle que jouent les éducateurs.*

# Donner le goût des (bonnes) choses aux enfants

Nourrir des enfants sainement et de manière équilibrée n'est pas une mince affaire. Pour qu'ensuite, devenus adultes, ils n'aiment pas que les chips et les bâtonnets de poisson, mais aussi les légumes et la salade, il faut poser des jalons tôt. Car tant les préférences que les comportements alimentaires découlent plus de l'exemple que de l'éducation. A part ça, les petits ont de grands besoins en matière d'alimentation. Ils s'agitent pendant des heures, leur cerveau est aussi actif que celui de leurs parents, et en plus, ils grandissent. Aucun adulte ne doit réussir de telles performances. Voilà pourquoi, proportionnellement à leur poids, les enfants ont besoin de bien plus de nutriments, mais aussi de davantage d'énergie que les adultes.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER

*Marianne Botta Diener est ingénieur en sciences alimentaires EPF. Elle travaille comme journaliste spécialisée et comme auteure de livres. Elle écrit régulièrement pour TABULA. Marianne Botta Diener est mère de sept enfants.*

Ça pourrait être si simple. Car finalement les spécialistes de l'alimentation savent depuis longtemps de quels nutriments et aliments les enfants ont besoin, et en quelle quantité. Ou qu'ils ne devraient pas aller à l'école sans avoir pris un bon petit-déjeuner. Ou qu'ils se font du bien en mangeant du poisson, car il contient beaucoup d'acides gras oméga 3. Ou que les enfants entre 3 et 6 ans devraient manger chaque jour 180 g de légumes et de salade.

## Dur, dur, le quotidien

Bernique, constatent la plupart des parents quand ils sont à table avec leur progéniture qui râle, refusant tout végétal, le poisson et le moindre petit-déjeuner. Le tableau présentant les aliments

nécessaires et les quantités par personne n'a rien à voir avec la réalité de ses propres enfants à table. Car les déterminants génétiques et les préférences innées associés à la période des refus et autres questions d'éducation en général transforment souvent le repas en champ de bataille. Il faut dire que l'offre alimentaire est énorme, que la publicité influence même les plus petits et que les adultes ne sont eux-mêmes pas sûrs de ce qu'ils peuvent manger ou non, la conscience tranquille. De surcroît, le repas en famille est de plus en plus aléatoire, car les heures de travail des différents membres ne coïncident plus. Finalement, dans plus d'une famille le budget est si serré qu'il ne permet pas de respecter une alimentation équilibrée. Ou alors,

c'est le temps qui manque pour cuisiner sainement.

## Les leçons de l'évolution

Presque tous les parents vivent la période de 2 à 5 ans comme particulièrement pénible et stressante. Goûter de nouveaux aliments ? A cet âge-là, c'est trop demander. Tout ce qui est nouveau, à la base, est refusé au moins une fois. On appelle ce comportement néophobie. Son origine remonte à l'évolution humaine : si on s'en tenait aux choses éprouvées et garanties, on avait plus de probabilité de survivre que si on mangeait dans le même élan des baies ou des champignons inconnus.

Une excellente façon de vaincre cette néophobie est de prendre avec soi les enfants à la cuisine.







GAETAN BALLY, KEYSTONE

Quand ils voient comment on prépare, coupe, touille et pétrit, les enfants se familiarisent avec les aliments nouveaux pour eux, du produit brut au plat fini. Logiquement, on va plus facilement goûter une sauce à salade qu'on a préparée soi-même que celle faite par sa maman et déposée telle quelle sur la table. De plus, les enfants qui connaissent la provenance de leurs aliments, dans la mesure du possible au départ de la ferme, se révèlent les meilleurs mangeurs. Un enfant qui, par exemple, a vu une fois les abeilles au travail ne va certainement plus jeter sa tartine de miel avec la même insouciance.

Certes, quand on fait la cuisine avec des enfants, ça donne plus de travail et demande plus de temps, mais on s'épargne alors bien des

*Spaghettis et salade sur une seule assiette, et cela sans contradiction : plutôt l'exception que la règle.*

jouets éducatifs chers, car cuisiner fait appel à tous les sens et stimule la dextérité manuelle comme aucune autre activité ménagère.

### Des mets pour enfants ?

Comme nous le savons tous, il y a des plats qui, dès le départ, plaisent aux enfants. Par exemple les croquettes de poulet, la pizza, les steaks hachés, les cuisses de poulet avec chips, les spaghettis bolognaise, les wienerlis en pâte feuilletée et les bâtonnets de poisson. Ils correspondent au penchant inné des enfants pour ce qui est gras et riche en calories. Au début de l'humanité, c'est avec ce genre d'aliments qu'on pouvait apaiser rapidement leur faim avant qu'ils ne soient à leur tour chassés par des animaux tout aussi affamés. Et puis, on peut aussi prendre avec

les mains la plupart de ces mets de prédilection, voire les manger de cette manière si c'est permis. Les enfants jugent les aliments de façon différenciée à l'aide de leurs cinq sens. Les plats typiques qu'apprécient les enfants combent tous leurs sens. De plus, la viande sous forme de saucisse ou le poisson en bâtonnets ne ressemblent ni à de la viande ni à du poisson (donc à des animaux morts), et il ne faut pas les mâcher non plus. Ils ne sont ni épicés, ni amers, ni acides et n'ont donc aucune des saveurs auxquelles les enfants doivent d'abord s'habituer.

### Les gosses aiment ce qu'ils connaissent

L'ennui, c'est que les aliments qu'ils préfèrent, énumérés ci-dessus, ne sont pas spécialement sains. Les parents préféreraient que leurs enfants se régalaient de potées légumières, de salades composées et de céréales complètes. Mais avant tout, soyons clairs : pas moyen de faire l'impasse sur ces mets chouchous. Les enfants les aiment, tout simplement. On ne va pas pour autant, sur une semaine, leur mettre uniquement ces plats devant le nez. Car au cours de leurs dix ou douze premières années, les papilles enfantines sont plus ouvertes à de nouvelles saveurs que plus tard dans leur existence. Alors place au col-rave, au fenouil, à la salade de betteraves rouges ou à l'épinard.

Les spécialistes ont établi ce que nombre de parents savent d'expérience. A savoir qu'un ado prié de manger ou tout au moins de goûter le légume inconnu posé dans son assiette s'y refusera avec la plus grande énergie. Et plus d'une diététicienne pourra vous dire combien il est difficile pour des adultes malades de modifier leur comportement alimentaire

remontant à leur enfance et d'intégrer brusquement à leur alimentation des légumes, des salades et des fruits jusque-là dédaignés.

Avec un enfant en bas âge ou en âge de scolarité encore très marqué par l'exemple parental, c'est bien plus facile à imposer. Il faut utiliser cette période au cours de laquelle les enfants y sont tenus pour essayer le plus grand nombre possible de nouveaux aliments.

## Tenter dix à quinze fois

En règle générale, les enfants aiment ce qu'ils ont goûté au moins dix à quinze fois. Des études montrent que les enfants préfèrent les aliments qu'ils mangent souvent. Toutefois, la majorité des parents arrêtent d'essayer de convaincre leurs enfants de la délicatesse d'un mets au bout de deux ou trois tentatives déjà. En fait, quand on dit « goûter », il ne s'agit pas d'ingurgiter une assiette entière d'un aliment inconnu, mais de le prendre dans sa bouche, de le croquer au moins une fois et, si nécessaire, de le déposer ensuite discrètement sur le bord de l'assiette. C'est ainsi qu'on rend les enfants (presque) omnivores avec un peu de patience, de temps et de bonnes recettes. Mais on n'y arrive pas si on se lance dans une épreuve de force avec son enfant en le forçant à finir son assiette remplie à raz bord de légumes. Il en naît une situation pénible pour chacun et dont on n'émerge qu'avec peine.

## Une enfance sous le signe de la douceur

Un autre problème touche au sucre et aux douceurs. Dans le monde entier, les enfants adorent les sucettes et autres sucreries. Ce penchant semble inné et cela pour une raison bien simple : aucune plante toxique n'a un goût sucré.



Jonas, 11 ans

J'aime manger presque tout. Ce que je n'aime pas, ce sont les plats sucrés comme la semoule ou le pain perdu. La viande, aussi, avec des bords de graisse ou des parties dures ; je n'aime pas ça et je les laisse de côté. Parfois, ma maman me gronde quand je ne mange pas mes dix-heures parce que je vais jouer au foot.



Livia, 8 ans

Parfois, je mange davantage que maman, surtout quand il s'agit de spaghetti au gorgonzola. Je n'aime pas trop les gratins ni les soufflés et je préfère qu'on me serve un aliment après l'autre. Dans le bircher muesli, j'enlève toujours les grains de raisin. Je préfère manger quand papa est aussi là, pas seulement maman et mes frères et sœurs.



Cindy, 9 ans

Alors les légumes, je ne les aime pas du tout, à part les asperges. Ce que je préfère, ce sont les spaghetti carbonara et le pain avec de l'œuf dedans. Je mange plutôt trop peu et je suis trop mince, alors mes parents me disent que je dois finir mon assiette. Après, je reçois un chocolat, mais je n'en ai plus envie après avoir dû finir mon assiette.

A part ça, la première alimentation du nourrisson est douce, à commencer par le liquide amniotique pour suivre par le lait maternel. Interdire les douceurs aux enfants est, à coup sûr, la mauvaise méthode. Des études montrent, en effet, que les enfants qui ne reçoivent jamais, ou rarement, d'aliments sucrés en mangent plus ou les préfèrent contrairement à ceux qui reçoivent des friandises en petites quantités, mais régulièrement. Un rapport équilibré au sucre signifie concrètement qu'un dixième au plus des calories quotidiennes peut être consommé sous forme de sucre et de sucreries. Pour un enfant en âge scolaire, cela correspond à peu près à une part de tarte aux fruits ou à une barre et demie de chocolat ou à une boule de glace plus une cuillère à café de confiture. Ou alors, exprimé en chiffres, à 15-25 g de sucre par jour. Mais on a vite fait de franchir cette limite.

Les boissons sucrées contiennent énormément de sucre. Plusieurs études sont arrivées à la conclusion que les enfants qui apaisent leur soif à coups de boissons sucrées souffrent plus souvent de surcharge pondérale que ceux qui en restent à l'eau. Il est particulièrement important que les enfants en contact avec des sucreries apprennent qu'on ne doit pas considérer la nourriture comme une récompense ou un réconfort. Ou qu'on ne recevra une douceur qu'au moment où on aura vidé son assiette. Ça ne ferait que détraquer les signaux de faim et de satiété généralement bien réglés des enfants.

## Manger pour bien penser

La plupart du temps, la situation à l'heure du repas tend à se détendre dès que les enfants ont entre 5 et 6 ans. Mais alors les parents se posent d'autres questions. Par exemple sur l'influence de l'ali-

mentation sur l'activité cérébrale et les performances scolaires. Il est certain que le petit-déjeuner et les dix-heures sont importants. Mais pour beaucoup de parents le choix de dix-heures appropriés est un casse-tête. Ils devraient être rapidement préparés, faciles à emballer, si possible ne pas favoriser les caries et fournir à l'enfant les nutriments nécessaires à son travail. Conjuguer tous ces aspects n'est pas toujours simple. De plus, en Suisse, les systèmes scolaires sont très différents. Suivant leur lieu de domicile, les parents reçoivent des instructions très divergentes à propos des dix-heures, avec des recommandations et des interdits, alors qu'ailleurs on leur laisse la bride sur le cou.

### Petit-déjeuner et dix-heures complémentaires

Une évidence s'impose : les enfants ont besoin tant d'un petit-déjeuner que de leurs dix-heures, sinon ils ne travailleront pas de manière optimale durant la matinée. En fait, ces deux repas doivent être considérés comme complémentaires et comprendre du pain ou des flocons de céréales, des fruits ou des légumes, du lait ou des produits laitiers. Pour les réfractaires au petit-déjeuner, un yaourt accompagné d'un jus d'orange suffit à condition que

plus tard, leurs dix-heures soient plus consistants, avec un sandwich au fromage, par exemple. Ou le contraire. Une boisson est aussi indiquée qu'une pomme, une carotte ou un sandwich, car le manque de liquide influence négativement la capacité de concentration. On choisira de préférence de l'eau, du thé non sucré ou des jus de fruits très dilués.

Des dix-heures sains devraient comprendre beaucoup de nutriments essentiels et ne faire grimper que modérément le taux de sucre dans le sang. C'est le cas avec les produits laitiers et les céréales complètes, ainsi que les fruits et les légumes. Ils nourrissent bien et permettent bien d'apprendre. Les douceurs et le pain blanc font monter rapidement et redescendre tout aussi vite le taux de sucre dans le sang. L'écolier ne peut pas se concentrer correctement, il se montre fatigué et agité. Bien avant le repas de midi, il a faim, surtout de friandises.

### L'importance des modèles

L'aptitude des enfants à prendre un petit-déjeuner dépend encore et toujours des adultes qui s'occupent de lui, et de ses frères et sœurs aînés. Comme les adultes qui mangent un petit-déjeuner sont, selon des études, plus sveltes et vifs que ceux qui le sautent, les parents n'ont plus aucune raison de ne pas montrer l'exemple à la table du petit-déjeuner. Car dès que des adultes s'assoient à table, que ce soit pour manger des légumes, faire respecter les règles ou suivre le rythme des repas, ils sont copiés. Pour le meilleur comme pour le pire. Voilà pourquoi la réalisation des recommandations alimentaires passe avant tout par le comportement alimentaire des référents adultes. □

## Conseils aux parents

- **A la base, c'est vous qui décidez, en tant que parents, ce qui sera servi à table.** Vos enfants, en revanche, déterminent ce qu'ils vont manger, et en quelle quantité.
- **Manger ne sert pas à consoler, à récompenser ou à faire pression.** Vos enfants devraient donc apprendre qu'il y a de meilleures méthodes que de se gaver pour combattre la frustration ou l'ennui.
- **Pensez toujours que vous avez fonction de modèle à table.** Que faites-vous de bien, ou de moins bien ? Rappelez-vous que ce que vous faites mal sera plus facilement imité dans votre comportement alimentaire.
- **Montrez votre plaisir de cuisiner et de manger.** Plus les enfants ont l'impression que manger est une belle chose, plus ils seront contaminés par votre propre enthousiasme.
- **Gardez votre plaisir de manger même si vos enfants ne veulent absolument pas goûter quoi que ce soit.** Trouvez de nouvelles idées d'apprêts en suivant un cours de cuisine, en achetant un nouveau livre ou en vous abonnant à un magazine de cuisine.
- **Déterminez quelles règles sont importantes à table pour vos enfants, et lesquelles le sont moins.** Ces règles passent aussi par l'exemple plutôt que par l'éducation. Entendez-vous sur les règles à respecter auxquelles vous tenez.
- **En aucun cas vous ne devez ergoter avec vos enfants jusqu'à transformer le repas familial en bagarre.** Comme les enfants ont plutôt une attention négative que pas d'attention du tout, il vaut mieux les ignorer, puis les féliciter quand ça marche bien.
- **Restez patient à table avec vos enfants.** Chaque enfant maîtrise plus ou moins vite l'usage du couteau et de la fourchette, aucun apprécie les nouvelles variétés de légumes du premier coup.
- **Chaque membre de la famille a le droit de choisir cinq aliments différents qu'il ne sera pas obligé de goûter.** Tous les autres méritent un essai.
- **Imposez à vos enfants de goûter un peu de tout.** Cette bouchée ne doit pas être forcément avalée dans la mesure où on la recrache discrètement.
- **N'obligez pas vos enfants à finir leur assiette.** Mais il faut s'en tenir à la règle selon laquelle on mange seulement à table.
- **Prenez vos enfants avec vous pour faire vos achats ou pour cuisiner.** Montrez-leur toujours d'où viennent les aliments et ce qu'on peut en faire.
- **Variez le mode de préparation des légumes, des fruits et des salades.** Parfois, les gosses n'aiment pas le chou-fleur en sauce blanche, mais plutôt gratiné au fromage par exemple.

### Astuces

#### L'alimentation en âge préscolaire

SSN, 96 pages, 1<sup>re</sup> édition 2002. Détails et bulletin de commande voir page 2.

#### L'alimentation des enfants en âge scolaire

SSN, 90 pages, 1<sup>re</sup> édition 2008. Détails et bulletin de commande voir page 2.



# Ballabeina – les enfants en équilibre

En Suisse, un enfant sur cinq souffre de surpoids. Pour limiter l'excès pondéral de la population de demain, il est important d'entreprendre un travail préventif aujourd'hui. C'est ce que tente de faire le projet Ballabeina actuellement mené dans dix écoles enfantines des cantons de St-Gall et de Vaud. Plus d'exercice physique, une alimentation saine, moins de télévision et de jeux vidéo, ainsi que du sommeil en suffisance, sont les objectifs les plus importants de ce projet interdisciplinaire. Nous sommes allés jeter un coup d'œil à l'école enfantine d'Oberzil (SG), où cette expérience est tentée.

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN (TEXTE ET PHOTOS)

## Le mouvement, surtout

Le projet Ballabeina veut tester les effets d'une action interdisciplinaire sur le bien-être psychique et physique des enfants fréquentant l'école enfantine en Suisse alémanique et romande.

### Les buts de Ballabeina sont :

- augmentation de l'activité physique
- amélioration de l'endurance et de la coordination
- promotion d'une alimentation équilibrée
- diminution de la consommation de médias
- augmentation de la durée du sommeil
- amélioration de la qualité de vie, de la concentration et des capacités cognitives
- réduction de l'indice de masse corporelle et de la graisse corporelle

Le projet mené par l'Institut du sport et des sciences sportives de l'Université de Bâle et par le Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), et financé tant par le Fonds national que par Promotion Santé Suisse, mise sur la collaboration entre maîtresses d'école enfantine, parents et institutions concernées (p. ex. le service médico-scolaire). Les « promoteurs de la santé » qui travaillent avec les maîtresses d'école enfantine jouent un rôle important. Ils contribuent à les former et assument une fois par semaine une leçon de mouvement.

Iris Niederer, collaboratrice à l'Institut du sport et des sciences sportives de l'Université de Bâle, s'est attelée à une tâche ambitieuse et exigeante : trois jours par semaine, elle s'occupe de promouvoir la santé pour le compte du projet Ballabeina. Ce faisant, elle épaulé les responsables des dix classes enfantines saint-galloises dans leurs efforts pour « faire bouger » les enfants dont elles ont la charge (lire encadré). Cette stimulation de l'activité physique est au centre de ce projet, car le manque de mouvement est l'un des éléments essentiels dans l'apparition du surpoids, et cela dès l'enfance.

Aujourd'hui, Iris Niederer rend visite à la classe enfantine d'Oberzil 1, au nord-est de la ville de St-Gall. C'est l'une des dix classes enfantines du canton engagées dans cette aventure au cours de laquelle, pendant un an, on en mesurera l'efficacité. Dans chacune des dix (plus les dix vau-

doises) choisies par tirage au sort, on travaille sur le même programme et avec le même matériel. Dans les deux régions, respectivement dix autres classes enfantines servent de classes témoin, c'est-à-dire qu'on y suivra le programme appliqué jusque-là, sans épaulement d'aucune sorte. Ce qui signifie que quarante classes totalisant huit cents enfants participent à ce projet.

## Clowneries

De prime abord, les seize garçons et filles de l'école enfantine d'Oberzil ne semblent pas correspondre à l'image qu'on pourrait avoir d'enfants menacés d'excès de poids. Ils sont souples et minces, et seuls deux d'entre eux paraissent un peu plus costauds. Mais ils participent avec zèle quand Iris Niederer commence sa leçon de mouvement. Depuis la semaine dernière, tout tourne autour de la figure du clown et dans la leçon







d'aujourd'hui, l'habileté occupe le devant de la scène.

Iris Niederer divise la classe en deux groupes, les « rouges » et les « bleus ». Ensuite, elle explique aux enfants comment se joue ce jeu : quand elle brandit le ballon rouge, les rouges doivent attraper les bleus, quand il s'agit du ballon bleu, c'est le contraire. Et ça démarre, ça court, ça trébuche, certains tombent et se relèvent prestement... jusqu'à ce qu'Iris Niederer brandisse le ballon bleu et que les rôles s'inversent : maintenant, ce sont les bleus les poursuivants et les rouges les poursuivis.

Avec le deuxième et le troisième jeu, jongler avec des ballonnets et marcher à la queue leu leu avec des ballons, on stimule l'habileté et la coordination des bambins. Dans le jeu du ballon à la queue leu leu, les enfants marchent les uns derrière les autres, avec chaque fois un ballon coincé entre le dos et le ventre.

But de l'exercice : ne pas se laisser tomber. Ça ne marche, bien sûr, pas du premier coup, mais avec un peu d'exercice et l'éclatement de deux ballons, la colonne se déplace de façon plutôt synchronisée.

### Kidz-Box

Le clown n'est pas seulement présent dans la leçon donnée par Iris Niederer, mais aussi chez Gabriela Danubio, responsable de l'école enfantine. Car, sauf le mercredi, elle est responsable des cours quotidiens de Ballabeina. A cette occasion, elle travaille avec le même matériel d'enseignement qu'Iris Niederer. A la base, il y a ce qu'on appelle la Kidz-Box de Promotion Santé Suisse ([www.promotionsante.ch/f/gesundens\\_koerpergewicht/kidz-box/default.asp](http://www.promotionsante.ch/f/gesundens_koerpergewicht/kidz-box/default.asp)). Elle contient vingt-cinq cartes (16 de mouvement, 4 de jeu et 5 d'alimentation, ces dernières s'appuyant sur le disque de l'alimentation de la SSN) qui



*Trois enfants du groupe préparent les dix-heures apportés par chacun. Une feuille volante informe les parents sur la composition de dix-heures sains, et leur dit ce qu'ils devraient donner et ne pas donner à leurs enfants.*

servent de stimulants pour interpréter sur le mode ludique les sujets « mouvement » et « alimentation saine ». Et cela non seulement à l'école mais aussi à la maison. Les enfants emmènent chez eux les cartes se rapportant au sujet du moment et devraient ainsi être poussés à reproduire dans leur famille les activités apprises, au lieu, par exemple, de s'asseoir devant leur télé.

### Dix-heures sains

Après la leçon qui dure trois quarts d'heure, les enfants ont « monstre faim ». Heureusement, les dix-heures sont prêts. Mais à l'école enfantine d'Oberzil, chaque enfant ne grignote pas dans son coin les dix-heures fournis par ses parents. Trois enfants du groupe présentent joliment un mélange de tous ces en-cas et l'éducatrice profite de l'occasion pour faire passer quelques recommandations sur l'alimentation saine. « Quand on mange sainement, on devient très costaud », lance-t-elle en montrant aux enfants une carotte prélevée dans le lot. Et les enfants de prendre au mot en exhibant fièrement leurs petits « biscotos » !

### Evaluation du projet en été 2009

Dès le milieu de l'an prochain, quand la phase d'intervention sera finie, débutera l'évaluation de l'étude Ballabeina. A cette occasion, on comparera les résultats de différents tests médicaux, moteurs et cognitifs menés avant le début de l'étude et ceux faits après le bouclage du projet. On pourra, alors, déterminer si et quels objectifs ont pu être atteints.

RESPONSABLES DU PROJET BALLABEINA : PD DR J. PUDEUR, PD DR S. KRIEMLER, DR L. ZAHNER, I. NIEDERER, F. BÜRGI, V. EBENEGER, DR U. KÄLIN-KELLER, B. LIECHTI, T. HARTMANN, C. REY, A. BONVIN, DR A. NYDEGGER, DR P. MARQUES-VIDAL, DR J. LAIM-BACHER, U. MEYER, H. SCHOEB GERMANO



*Tung Pham Minh a cherché tôt refuge en Suisse pour fuir la guerre du Viêtnam. Il a appris le français, a suivi une formation d'informaticien et a travaillé longtemps dans ce domaine. Il a rencontré sa femme, Hoa, une Vietnamienne d'origine chinoise, dans le canton de Vaud. Ils vivent à Renens avec leur fils, Luu Vinh. Il y a quatre ans, ils ont ouvert en indépendants leur magasin de produits alimentaires vietnamiens, « Fleurs d'Asie ». A côté de ça, Hoa donne des cours de cuisine vietnamienne.*



*La baie de Halong, une attraction touristique*

La République socialiste du Viêt-nam (83 millions d'habitants) se trouve en Asie du Sud-Est. Elle est bordée au nord par la Chine, et à l'ouest par le Laos et le Cambodge. La pêche et la culture du riz sont avantagées par la mousson le long des côtes du sud de la mer de Chine et sur le golfe de Thaïlande ainsi que dans les deltas fertiles du Mékong et du Tonkin. C'est là et dans les deux grandes cités de Hanoi et de Hô Chi Minh-Ville que se concentre une population relativement jeune (jusqu'à 1000 habitants/km<sup>2</sup>). Après une réforme économique présidée par l'Etat (đổi mới), le pays passe progressivement, depuis vingt ans, de l'économie planifiée à celle de marché. Il est ainsi devenu l'un des plus dynamiques d'Asie du Sud-Est. Des paysages aussi connus que la baie de Halong attirent toujours plus de touristes.

## Viêtnam : au pays des soupes

Presque tout le monde connaît les rouleaux de printemps. Mais comment doit-on les manger ? Et la soupe, avec des baguettes ? Et s'en servir entre-deux sans remords ? On apprend tout ça dans la culture culinaire vietnamienne.

PAR HERMANN FAHRENKRUG (TEXTE ET PHOTOS)

Quand on est invité à partager le repas du soir chez les Pham, c'est précisément l'heure où le chef de famille, Tung, ferme son magasin. Il fait commerce de produits alimentaires asiatiques à Renens (VD) et reste ouvert sept jours sur sept de 8 heures du matin à 8 heures du soir. Exceptionnellement, sa femme Hoa est rentrée un peu plus tôt avec son fils, Luu Vinh, pour terminer une soupe vietnamienne de 24 heures, le pho. Toute la famille habite dans un appartement avantageux situé au-dessus du commerce. Avant la soupe, il y aura des nems, donc

des rouleaux de printemps, et après des fruits exotiques. Le tout relevé de l'incontournable sauce à base de poisson, le nuoc-mâm, pense l'intrépide invité peu au fait des habitudes culinaires vietnamiennes.

### Tout faux

En Europe, quand on mange vietnamien, il y a souvent quelque chose qui ne joue pas. Les divers rouleaux de pâte de riz farcis qui, chez nous, sont surtout servis en entrée frits (rouleaux de printemps) ou crus (rouleaux d'été), ne sont pas à la bonne place. Le



long du Mékong, en effet, on ne sert pas d'entrée. « Chez vous, les nems, c'est du fast-food, précise Hoa, chez nous, cela demande beaucoup de travail et comme on les frit, ils sont chers. » Le nuoc-mâm, dans la cuisine vietnamienne, remplace le sel quand on n'en a pas, il est plein de protéines et n'intervient qu'à doses homéopathiques dans la préparation des plats. A part ça, les Vietnamiens s'étonneraient de nous voir manger de la soupe pho le soir, car à Hanoi, c'est un plat apprêté par des cuisinières ambulantes qui vous en proposent toute la journée et qu'on mange en plein air dès le petit-déjeuner.

### Des repas si possible conviviaux

Dans la cuisine moderne des Pham, l'air embaume d'odeurs de bouillon, de gingembre, d'anis, de cannelle et d'herbes aromatiques comme le basilic thaï et la coriandre. Hoa apprécie quand il y a du monde qui tourne autour de la marmite, car dans les maisons vietnamiennes on cuisine souvent dans la cour, alors ça rit et ça parle à tout va. « Fondamentalement, le repas est un acte social », rappelle-t-elle. Et de citer la maxime selon laquelle « il vaut mieux manger modestement en commun que richement seul ». A lui seul, le parfum de la soupe pho, en fait un pot-au-feu originaire du Viêt Nam du Nord, réveillerait un mort. Elle permet de se réchauffer et de prendre des forces avant et après le travail, ou apaise l'appétit naissant et remplit un petit creux. Les Vietnamiens n'ont aucun scrupule à manger « entre deux » un petit en-cas « pour le plaisir ».

### La soupe une fois autrement

Mais avant le plaisir de la

soupe pho, il y a les rouleaux de printemps frits (cha gio ou nems) farcis cette fois de poulet haché, de champignons, de légumes et de nouilles de riz. On les attrape avec ses baguettes, un héritage des Chinois, on pique quelques herbes, on enroule le rouleau croustillant dans une feuille de salade, on trempe le tout dans la petite coupelle remplie d'une fringante sauce aigre-douce-épicée-salée (nuoc-mâm giam) et on croque (attention, brûlant !) dans une orgie de saveurs étourdissantes.

Entre-temps, la soupe pho est prête. Dans votre assiette se succèdent en couches des nouilles de riz, des pousses de soja, des tranches de bœuf cuites et crues et des herbes aromatiques sur lesquelles on verse un bouillon très chaud. La soupe, on la mange bien sûr avec sa cuillère, mais que faire avec les longues nouilles qui restent au fond du bol avec la soupe et ne veulent pas tenir dans la cuillère de porcelaine ? Avec les baguettes, on pêche habilement quelques nouilles et on les dépose en rond dans la cuillère. Par-dessus, on dépose un peu, mais pas trop, de viande et de légume trempés dans la sauce hoisin douceuse, sans oublier une petite herbe aromatique. Enfin, on trempe le tout précautionneusement dans le bouillon et on porte en bouche. Oui, les enfants et le petit peuple peuvent tout avaler d'un coup.

Pour le dessert, Tung propose encore des fruits frais. Le ramboutan coloré et les « fruits du dragon » sont légèrement doux. Prochainement, il va coller des photos de ces délices sur sa camionnette de livraison pour que le plus grand nombre possible de personnes y goûtent une fois. Et pas seulement au dessert, une rareté au Viêt Nam. □



## Soupe vietnamienne pho de 24 heures

Cette soupe servie 24 heures sur 24 le long des rues vient du Viêt Nam du Nord. Plus long est son temps de cuisson, meilleure elle est.

### Ingrédients pour 3 litres de bouillon

- 500 g de bouilli (bœuf)
- 50 g de gingembre pelé et en brunoise
- 1 bâton de cannelle
- 3 anis étoilés
- 4 à 6 cuillères de nuoc-mâm (sauce vietnamienne à base de poisson)

### Garniture par personne

- 25 g de nouilles de riz
- 30 g de filet de bœuf
- Pousses de soja
- Herbes aromatiques (basilic thaï, coriandre, menthe)
- Citron vert
- Sauce hoisin

### Préparation

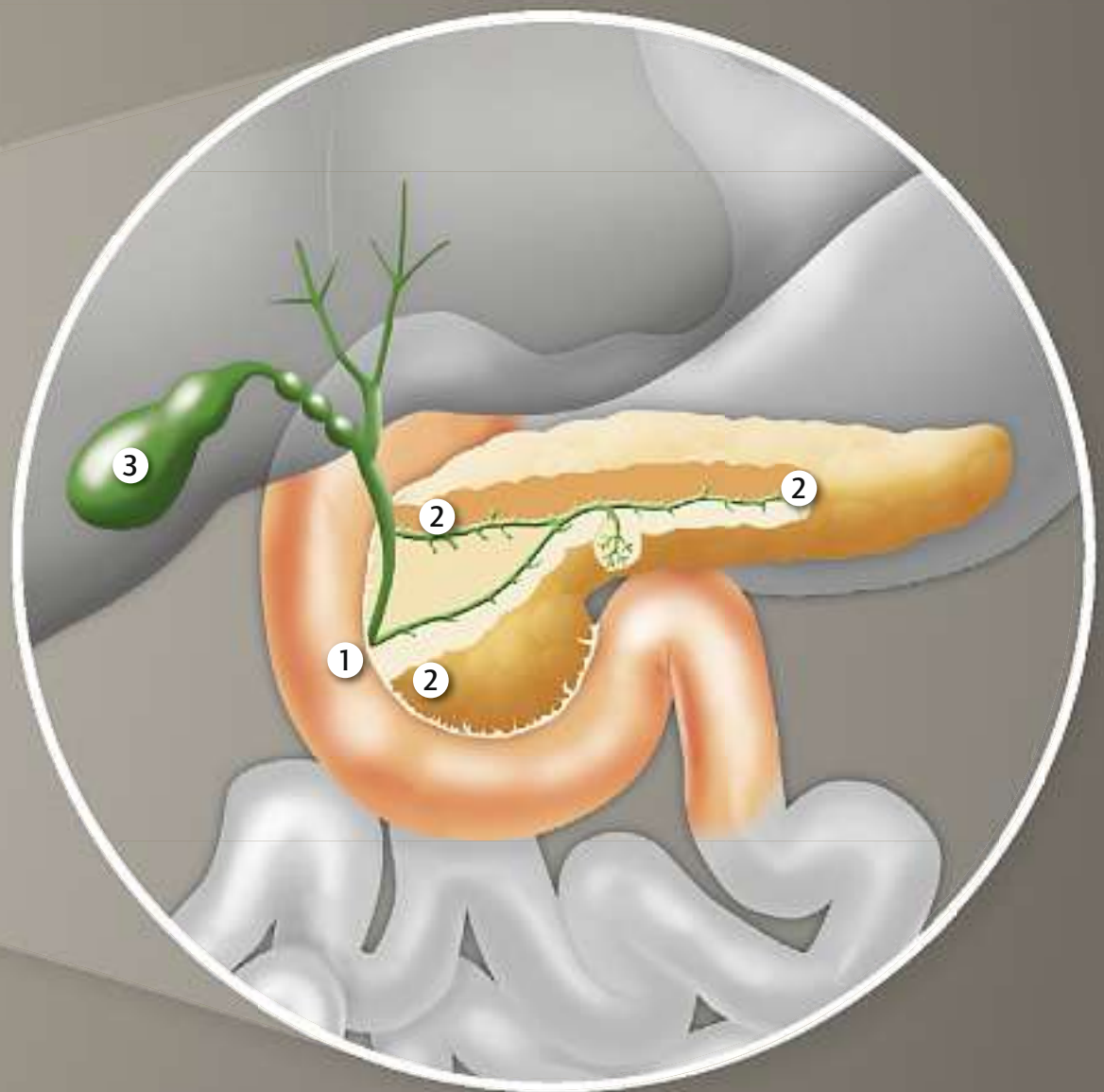
Dans une grande casserole, verser 3 litres d'eau, ajouter le bouilli et les épices, puis laisser cuire doucement. Au Viêt Nam, on n'écume pas, car l'écume aidera plus tard à clarifier le bouillon. Laisser mijoter au moins pendant deux heures à basse température et à couvert. Passer ce bouillon à la passoire, dégraisser et relever de nuoc-mâm. Réserver la viande bouillie.

Couvrir les nouilles d'eau salée bouillante et laisser gonfler pendant trente minutes. Couper la viande de bœuf et la viande bouillie en fines tranches. Dresser comme suit dans des bols à soupe : une couche de nouilles de riz au fond, une autre de pousses de soja, de viande et d'herbes aromatiques, puis verser par-dessus du bouillon brûlant. Poser sur la table des quartiers de citron vert, des herbes aromatiques et de la sauce hoisin pour rectifier l'assaisonnement.



Série digestion – 3<sup>e</sup> partie**Action des sucs digestifs et des hormones – début de la digestion des graisses**

Venant de l'estomac, le bol alimentaire parvient dans le duodénum, première section des intestins longue de 25–30 cm. C'est à ce niveau que les sucs digestifs sécrétés par le pancréas et la vésicule biliaire entrent en action. La sécrétion pancréatique contient des enzymes permettant la dissociation et l'assimilation des lipides, des glucides et des protéines. La bile, sécrétée par la vésicule biliaire, émulsionne les graisses. Le pancréas produit aussi de l'insuline, une hormone qui régule la glycémie et qui est déversée dans le sang. Les lipides, les protéines et les glucides provoquent la sécrétion de différentes hormones gastro-intestinales qui interagissent avec le centre de l'appétit dans le cerveau et influencent la sensation de satiété.



**1** Duodénum

La vésicule biliaire et le pancréas sont reliés au duodénum.

**2** Pancréas

Le pancréas sécrète quotidiennement 2 litres de sucs digestifs. L'insuline (une hormone du métabolisme) est également sécrétée par le pancréas.

**3** Vésicule biliaire

La vésicule biliaire stocke la bile provenant du foie.



Muriel Jaquet,  
diététicienne  
diplômée ES,  
service d'informa-  
tion NUTRINFO

## Les fruits et légumes « bio » Sont-ils meilleurs pour la santé que les autres ?

Il n'est aujourd'hui pas possible de répondre à cette question, car aucune évidence scientifique n'a pu être établie dans ce domaine. Selon certaines recherches, les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique seraient plus riches en substances végétales secondaires – des éléments particulièrement protecteurs pour l'organisme – que ceux produits par des méthodes conventionnelles. Mais l'effet préventif de leur consommation sur l'homme n'a pas été testé. Les nombreuses études qui ont démontré qu'une consommation régulière et abondante de fruits et légumes prévient l'apparition de certaines maladies ne tiennent pas compte du mode de culture. Il est donc clair que les fruits et légumes en général, quel que soit leur mode de culture, sont favorables au maintien d'une bonne santé, mais il n'est pas encore possible de dire si oui ou non la consommation de fruits et légumes exclusivement « bio » serait encore plus favorable.

## Les haricots verts secs Ont-ils un intérêt nutritionnel ?

Les haricots verts séchés ont des caractéristiques nutritionnelles proches de celles des haricots verts frais. Une grande partie des nutriments qui composent le haricot vert se retrouvent en teneur concentrée dans le haricot vert sec. Les sels minéraux comme le potassium, le calcium, le magnésium et le fer sont conservés. Il en va de même pour les fibres alimentaires,

bien présentes dans les haricots, et pour les protéines et les glucides. Par contre, les vitamines, qui sont plus sensibles au processus de déshydratation et au stockage, sont en partie, mais en partie seulement, perdues. Les haricots verts secs, tout comme les autres légumes ou fruits séchés, sont donc tout à fait dignes d'intérêt sur le plan nutritionnel. Ils offrent une variante supplémentaire de consommation de légumes bien agréable en hiver, quand la diversité sur le marché est moindre.

## Stevia Cet édulcorant est-il autorisé en Suisse ?

*Stevia rebaudiana* est une plante d'Amérique du Sud, dont les feuilles contiennent du stéviolide, une substance au goût très sucré mais qui ne contient pas de calories. Comme édulcorant, il est possible d'utiliser soit directement les feuilles, comme dans certains mélanges d'infusion, ou un extrait de ces feuilles. Les spécialistes de l'alimentation ne peuvent pour l'instant pas affirmer que la consommation des feuilles de *Stevia rebaudiana* est sans danger pour l'homme, car certains composants de cette plante pourraient être nocifs. Les feuilles ne sont donc autorisées en Suisse qu'en toutes petites quantités (maximum 2 % du produit) comme ingrédient dans des tisanes.

L'extrait de *Stevia rebaudiana* est, lui, considéré comme un additif, mais n'est pas dans la liste des additifs autorisés par l'ordonnance fédérale sur les denrées alimentaires. En août 2008, un comité d'experts en additifs de la FAO/OMS a évalué un extrait bien défini de *Stevia rebaudiana* (glycoside de stéviol) et fixé pour celui-ci une dose journalière admissible.

L'Office fédéral de la santé publique peut, au cas par cas, autoriser l'utilisation de cet extrait précis comme édulcorant.

## Le quinoa Pourquoi faut-il le rincer avant utilisation ?

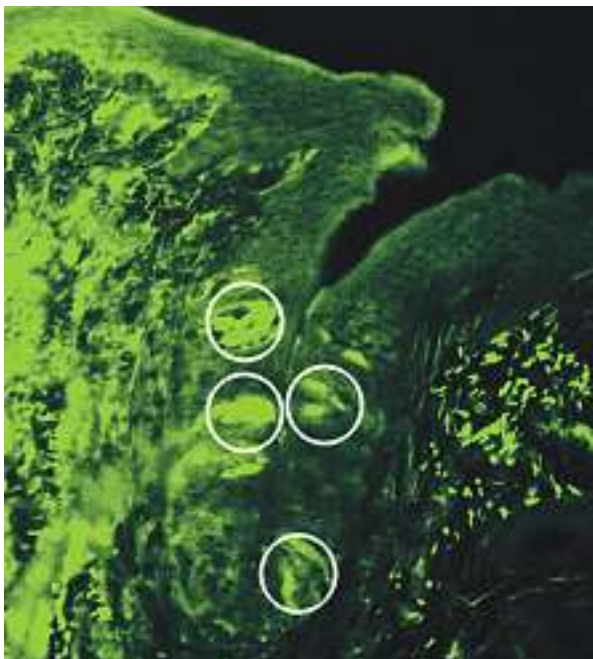
Dans ses pays d'origine, le quinoa doit être rincé abondamment avant consommation pour éliminer les saponines, substances susceptibles de nuire à l'absorption des nutriments et au goût amer, qui se trouvent naturellement dans l'enveloppe de ses graines. Le quinoa que l'on trouve sur le marché en Europe contient peu de saponines – il en a déjà été, en partie, débarrassé par lavage ou polissage – mais un rinçage reste conseillé.

Le quinoa est une plante traditionnelle des hauts plateaux d'Amérique du Sud, qui appartient à la même famille que l'épinard, mais qui est cultivée pour ses graines. Les graines de quinoa ont une composition proche de celles des céréales complètes. Tout comme ces dernières, elles sont riches en glucides, en fibres alimentaires et en sels minéraux, mais elles ont une teneur en protéines particulièrement remarquable aussi bien sur le plan quantitatif que qualitatif. Le quinoa est exempt de gluten.

### 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](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch)  
ou écrivez à :  
SSN  
Schwarztorstrasse 87  
Case postale 8333  
3001 Berne





MICHAEL C. TORDOFF

*Les papilles gustatives de la langue de la souris comportent plusieurs petites papilles en forme de bulbe dans lesquelles on distingue le récepteur CaSR marqué en vert clair.*

*Viviane Bühr, licenciée en sciences naturelles et postgrade en nutrition humaine, est responsable du Service de relations publiques de la SSN. Elle est également journaliste scientifique indépendante.*

PAR VIVIANE BÜHR, SSN

« Les souris perçoivent le calcium ». C'est à cette conclusion qu'est parvenu le chercheur américain Michael Tordoff, du Monell Chemical Senses Center de Philadelphie, au terme d'une expérimentation réalisée avec des souris. Son équipe de chercheurs a proposé à quarante souches de souris différentes le choix entre de l'eau et une solution de calcium. Alors que la plupart préféreraient l'eau, l'une des souches a bu quatre fois plus souvent la solution de calcium. M. Tordoff a alors comparé le patrimoine génétique des adeptes du calcium et celui de leurs congénères et remarqué chez les premières deux gènes responsables de la perception du goût du calcium sur la langue.

Lorsque le calcium entre en contact avec les papilles gustatives de la langue, puis avec les récepteurs, les nerfs envoient des signaux électrochimiques de la langue au cerveau. « Ces signaux indiquent avec un important degré de certitude que les souris

# Le goût peut-il percevoir le calcium ?

Des chercheurs américains ont identifié deux récepteurs gustatifs du calcium sur la langue de la souris. Comme cet animal est génétiquement très proche de l'homme, on suppose que l'homme est aussi capable de percevoir le goût du calcium. Ainsi, le calcium serait la sixième saveur fondamentale pouvant être identifiée par le goût, après le sucré, le salé, l'amer, l'acide et l'umami.

perçoivent le goût du calcium », déclare M. Tordoff. On connaît depuis longtemps l'existence du premier récepteur en cause, le « calcium sensing receptor » (CaSR), dans les reins, le cerveau et le tube digestif. « Mais nous ignorions qu'il se trouvait également sur la langue », ajoute M. Tordoff. Le deuxième récepteur est nommé T1R3 ; outre le calcium, il se charge de la perception du sucré et de l'umami (« savoureux, aromatique »). Les souris knock-out, chez lesquelles le gène du récepteur T1R3 a été neutralisé, ont perdu, outre leur prédilection pour le sucré, leur aversion à l'égard du goût du calcium.

Ces deux gènes existent également dans le patrimoine génétique humain. Pour savoir s'ils ont la même fonction, il faudra encore réaliser un certain nombre d'expériences. Mais le fait qu'un grand nombre de personnes n'aiment pas l'eau minérale ou les légumes riches en calcium permet de supposer que nous possédons également la faculté d'en détecter la saveur.

Mais en fait, quel est le goût du calcium ? Selon M. Tordoff, le calcium, outre sa saveur propre caractéristique, serait également amer et légèrement acide. Pour le chercheur, c'est notamment en raison de cette particularité que l'apport calcique est insuffisant chez les Américains. Selon le dernier rapport sur la nutrition en Suisse, la moitié de la population de notre pays manque également de calcium. Si l'on pouvait améliorer le goût des denrées alimentaires riches en calcium, davantage de gens mangeraient des brocolis et des épinards. C'est du moins ce que suppose M. Tordoff. La forte teneur en calcium des produits laitiers n'est pas perçue comme gênante, car le calcium y est lié aux graisses et aux protéines et n'est pas détecté par le goût.

Le déficit calcique est associé non seulement à l'ostéoporose, mais également aux affections cardiovasculaires, à l'hypertension artérielle et à différentes formes de cancer.

SOURCE: AMERICAN CHEMICAL SOCIETY  
WWW.EUREKALERT.ORG/PUB\_RELEASES/2008-08/  
ACS-TTS072308.PHP



WORLD RESSOURCES INSTITUTE

# La vanille, luxueuse reine des épices

Cette gousse exotique fournit travail et salaire à d'innombrables êtres humains. Au cours de sa longue histoire, elle a surtout rendu heureux les gourmands. Mais elle s'est aussi, parfois, révélée fatale. Sous forme de glace, pour donner aux plats des accents originaux, voire pour perdre des kilos, « l'épice de la déesse » est présente partout.

*Alexandra Marti-Moser est ingénieur en sciences alimentaires EPF avec un postgrade en alimentation humaine.*

PAR ALEXANDRA MARTI-MOSER



Peu d'arômes nous sont aussi familiers que la vanille, et cela depuis notre plus tendre enfance. Peut-être même que nous avons déjà succombé à ses arômes floraux et chaleureux dans le biberon. Il paraît d'ailleurs que le lait maternel a de légères fragrances vanillées. On ne s'étonnera donc pas qu'à l'âge adulte on aime tout ce qui sent et a le goût de vanille, que ce soit dans le chocolat, les biscuits, la glace, le chewing-gum, le Coca, le Chanel n° 5 – le parfum le plus connu de la planète – et les incontournables bougies parfumées. Cela ne vient pas seulement de notre alimentation quand nous étions nourrissons, mais aussi du lien étroit existant entre notre odorat et le système limbique de notre cerveau, où naissent nos émotions.

Il existe dans le monde plus de cent variétés de vanille. Trois d'entre elles ont une importance commerciale. La vanille Bourbon (*Vanilla planifolia*) est la plus répandue ; on la trouve essentiellement à Madagascar, sur l'île de La Réunion et sur d'autres îles de l'océan Indien. Par son goût harmonieux, simultanément doux et épicé, elle représente pour les gourmets le nec plus ultra. La vanille de Tahiti (*Vanilla tahitiensis*), cultivée dans le sud du Pacifique, se distingue nettement de sa cousine Bourbon par ses arômes curieusement floraux. Enfin, la vanille de la Guadeloupe (*Vanilla pompona*) est surtout utilisée en pharmacie et pour la fabrication des parfums.

### A la conquête du monde

Quand le conquistador Hernán Cortés entra en 1519 dans ce qu'on appelle aujourd'hui la ville de Mexico, il fut le premier Européen à goûter une boisson

mousseuse et aromatique composée d'eau, de fèves de cacao, de miel et d'épices. Un parfum particulier embaumait ce cacahuatl : il s'agissait de la tilxochitl, la vanille. Son nom exotique signifie « fleur noire ». Il renvoie aux capsules de graines fermentées et riches en arômes de la vanille. Comme le rapporte le conquérant espagnol, Moctezuma II, le maître aztèque d'alors, aurait bu chaque jour cinquante tasses de cacahuatl plus une autre additionnée de vanille, comme aphrodisiaque, avant d'honorer l'une de ses femmes.

L'origine de cette plante remonte cependant bien plus loin et commence dans l'air salin de la province de Veracruz. Pour les indigènes, la vanille était le « nectar des dieux » car, selon la légende, cette orchidée était sortie du sang d'une magnifique princesse. Aujourd'hui encore, pour se parfumer, les femmes de la région placent des gouttes de vanille huilées dans leur chevelure.

Trois ans après l'avoir conquise, quand les occupants espagnols quittèrent la capitale des Aztèques en ruines, ils emportèrent chez eux la vanille au même titre que le cacao. La boisson chocolatée et épicée remporta un succès instantané dans les salons européens du XVII<sup>e</sup> siècle. Pendant trois cents ans, les Espagnols réussirent à garder le monopole de la vanille en provenance du Mexique. Ce ne fut qu'au moment où cet Etat d'Amérique Nord eut conquis son indépendance que des boutures de cette plante apparurent dans les jardins botaniques d'Anvers et de Paris. En 1819, les Hollandais en emmenèrent des pousses à Java et, trois ans plus tard, les Français sur l'île Bourbon, La



*La fleur de vanille ne s'ouvre qu'un seul jour.*



*Elle est alors inséminée ...*



*... et au cours des sept à neuf mois suivants, la gousses de vanille va se développer.*



*Après la récolte, les gousses vont fermenter puis sécher, un processus qui dure de longs mois ...*



*... puis les gousses de vanille seront liées ensemble et préparées pour l'exportation.*

Réunion d'aujourd'hui. Tous les projets visant à cultiver cette plante hors du Mexique capotèrent parce que les inséminateurs naturels des fleurs de vanille, les abeilles mélipona et les colibris, manquaient.

La percée réussit en 1836. Le botaniste belge Charles Morren réussit pour la première fois à inséminer artificiellement une fleur de vanille. En passant par Paris, cette découverte arriva en 1841 à La Réunion alors que l'esclave créole de 12 ans, Edmond Albius, parvenait pour la première fois au même résultat en déposant, à l'aide d'un morceau de bambou, du pollen sur le pistil de la fleur à travers la membrane naturelle qui la protège.

Au XX<sup>e</sup> siècle, la production émigra à Madagascar. Aujourd'hui, au nord-est de l'île, 70 000 paysans produisent chaque année plus de 1000 tonnes de la meilleure vanille Bourbon. Dans les bonnes années, cela représente la moitié de la production mondiale. Avec 600 tonnes annuelles, l'Indonésie est actuellement le deuxième producteur mondial. Le Mexique, lui, ne produit que 4 tonnes.

Avec une part de 30 %, l'Europe est le deuxième importateur de vanille, derrière les Etats-Unis d'Amérique. En 2007, la Suisse en a importé 52 tonnes, ce qui correspond à environ 2 % du volume mondial.

### L'irrésistible baie

Avec ses pousses qui peuvent atteindre 10 mètres de longueur, la vanille est l'une des plus grandes orchidées. Dans les plantations, elle s'enroule autour des arbres tuteurs, plantés spécialement dans ce but, qui lui offrent des nutriments, de l'ombre et l'assise nécessaire sur un sol



souvent en pente. Les fleurs de l'orchidée sont hermaphrodites et ne s'ouvrent qu'un seul jour, et encore, pour quelques heures seulement. C'est à ce moment-là que doit avoir lieu l'insémination. L'étamine et le stigmate sont séparés par une fine membrane, le capuchon. En-dehors du Mexique, encore aujourd'hui, on ne peut la percer qu'à l'aide d'un fin instrument pointu, ce qui représente un travail manuel très pénible. Dans les plantations, une travailleuse exercée effectue cette opération un millier de fois par jour. Dans les sept à neuf mois qui suivent, une capsule de graines verte d'une longueur de 15 à 20 centimètres va mûrir. On parle de gousse de vanille. Le nom même de vanille découle de l'espagnol « vainilla » (petite gousse) qui vient lui-même de « vaina » (gaine, vagin). Mais d'un point de vue botanique, ce fruit n'est absolument pas une gousse mais une baie longiligne.

## Douce et piquante

La vanille est surtout connue pour son emploi dans la préparation des desserts. Mais il vaut la peine de l'utiliser dans des plats plus relevés.

En Suisse, aujourd'hui, la vanille est utilisée surtout pour apprêter des douceurs. Quand on achète de la vanille, il faut que la gousse soit tendre et rugueuse. La présence de cristaux de vanilline est un signe de qualité. La capsule brun foncé devrait avoir le goût typique âcre et doux de la vanille. Il faudrait conserver l'« épice de la déesse » de préférence dans un récipient hermétique et à l'abri de la lumière. C'est l'enveloppe de la gousse, essentiellement, qui véhicule ses arômes. Mais on peut aussi n'utiliser que la pulpe de la gousse en la grattant. C'est l'huile inhérente aux graines qui dégage avant tout un arôme. Les graines elles-mêmes, qui garantissent

Pour déterminer avec exactitude le moment de la récolte, le cultivateur de vanille doit observer attentivement ses plantes. Quand les gousses se colorent de jaune à la base, elles sont mûres. Cueillies trop tôt, elles contiennent moins de vanilline et sont plus facilement sujettes à la moisissure. Si on attend trop longtemps, les capsules éclatent et ne valent plus rien.

Ces fruits verts de l'orchidée, sans odeur particulière, ne développent leur arôme typique de vanille qu'au terme d'un long processus de fermentation puis de séchage. En l'occurrence, la vanilline liée au glucose dans les cellules de la gousse en est détachée et libérée par voie enzymatique. Au cours de cette opération, les gousses prennent leur teinte sombre caractéristique. Finalement, elles sont stockées pendant des mois dans des caissettes hermétiques jusqu'à ce que se développe l'arôme voulu. En plus de la vanilline,

plus de cent arômes apparaissent, tous à l'origine de l'irrésistible saveur délicate et douce de la vanille.

### D'énormes sommes en jeu

Neuf mois de maturation, neuf mois d'élaboration ! On ne s'étonnera donc pas que la vanille soit l'un des produits agricoles exigeant le plus de travail et que, derrière le safran, ce soit l'épice la plus chère du monde. Ce produit est si précieux que les paysans du Mexique et de Madagascar, quand ils transportent quelques kilos de vanille, risquent littéralement leur vie. Pour se protéger des pillards, les cultivateurs malgaches de vanille tatouent leur nom sur chaque gousse au plus tard deux semaines avant leur récolte.

Seuls six ou sept grossistes importants contrôlent le marché mondial. Quantités et prix restent un secret bien protégé. Cet oligopole a le désavantage de provoquer des ententes sur les prix. En contrepartie, il garantit aux acheteurs une certaine sécurité et la constance de la qualité.

Si l'on veut acheter de la vanille sur place, il faut se munir d'une bourse bien garnie. Car les producteurs n'acceptent que l'argent liquide. Il n'est donc pas rare qu'un marchand se promène avec un demi-million de dollars en poche, ce qui est pour le moins risqué quand on sait qu'à Madagascar la plupart des gens vivent avec moins de trois cents dollars par année. Avec de tels enjeux pécuniaires, on comprend aussi que tromperies et spéculation fassent partie du jeu. Deux exemples : une société américaine annonce le vol d'un chargement de vanille embarqué sur

l'authenticité d'une bonne glace à la vanille, ne contribuent guère à son arôme.

Toutefois, on peut aussi employer la vanille dans la cuisine salée. Une huile de vanille élaborée soi-même en faisant tremper des gousses dans une huile neutre, comme celle de pépins de raisin, convient parfaitement à un poisson grillé, à des crustacés ou à des moules. En grillant, ces aliments développent des arômes doux que soulignent magnifiquement les notes vanillées. Cependant, comme dans nos têtes, l'irrésistible parfum de la vanille est tout aussi irrésistiblement associé à la douceur, il faut y aller avec prudence.

un cargo ; en réalité, la marchandise a simplement été transbordée d'un bateau à un autre dans un port ; mais grâce à des images satellite, la fraude est démasquée. Autre cas : si la vanille vient à manquer, il devient difficile d'en obtenir de la bonne à un prix raisonnable. Parfois, certains intermédiaires – pour assurer leur marge lors de la revente – ajoutent de l'eau aux gousses achetées cher, afin qu'elles pèsent plus. Il va de soi qu'à ce moment-là on a de la marchandise de moindre qualité sujette à la moisissure.

La production de la vanille, donc ses prix, sont sujets à de grandes variations. La hausse des prix de 2003 qui a vu passer celui du kilo de gousses à quatre, voire cinq cents dollars, est particulièrement impressionnante. La responsabilité en revient surtout au lancement du Coca à la vanille en 2002 et à l'ouragan Houddah, qui a balayé Madagascar en 2000 et détruit de nombreuses plantations. Un an plus tard, déjà, le marché avait récupéré et les prix étaient redescendus à nonante dollars le kilo. Les années suivantes, le prix stabilisé au-dessous de trente dollars le kilo de gousses a poussé beaucoup de paysans à cultiver d'autres produits comme le riz ou le café. Avec pour résultat que la récolte 2008/2009 a retrouvé des prix plus élevés. D'ici à 2010, de surcroît, il faut s'attendre à une véritable pénurie de vanille.

### **Aphrodisiaque et amaigrissante**

Selon une étude anglaise menée au St George's Hospital de Londres, si on veut maigrir on devrait s'enivrer de vanille. Son parfum envoûtant développé par

le badge posé sur la paume des mains des cobayes pendant un mois devait réfréner leurs envies de douceurs. Les scientifiques supposent que le parfum de vanille influence la production de sérotonine dans le cerveau, ce qui contribuerait à une perte d'appétit.

Cela dit, en cas de manque d'appétit et de tonus au niveau du système digestif et intestinal, on prescrit aussi les fruits de cette orchidée grimpante en raison de leurs effets stimulants. De surcroît, on prête également à la vanille des effets aphrodisiaques. La vanilline qu'elle contient est une parente chimique des substances d'attraction sexuelle humaines. Voilà pourquoi, en homéopathie, on fait figurer la vanille au nombre des aphrodisiaques et des stimulants de la puissance sexuelle. En plus, le « nectar des dieux » est censé apporter un certain soulagement en cas d'hypocondrie, d'hystérie, de règles douloureuses, et, plus généralement, stimule le corps et l'esprit.

Et encore, que serait la parfumerie classique sans la vanille ! Ses fragrances uniques donnent aux parfums floraux et orientaux un rayonnement chaleureux et aphrodisiaque. « L'épice de la déesse » est très appréciée en aromathérapie et dans le domaine du bien-être. Ses arômes exercent un effet relaxant sur les nerfs et agissent l'âme. Une huile corporelle contenant de la vanille soulage les douleurs musculaires grâce à ses effets relaxants et analgésiques. Enfin, l'extrait de vanille pourrait aussi protéger des insectes. Des chimistes de Malaisie cherchent à savoir si la vanille pourrait constituer un contrepoison en cas de contact avec des méduses. □



## **La vanilline, si bien imitée**

En termes de quantités, la vanilline est le plus important arôme du monde. En tant que constituant principal de la gousse de vanille, elle a l'odeur reconnaissable de la vanille sans pour autant se rapprocher de l'original.

La vanilline est le principal composant aromatique de la vanille mais n'en constitue que 2%. On la trouve dans cette orchidée grimpante, mais aussi dans le rhum, le café, les asperges cuites et le beurre. Elle a donc bien une odeur semblable à celle de la vanille, mais il lui manque son goût fin et complexe.

Une grande partie de la vanilline est fabriquée chimiquement en synthétisant les déchets sulfités nés de la fabrication du papier. L'acide sulfonique de lignine qu'ils contiennent est travaillé à température et pression plus élevées avec des oxydants et des alcalis d'où va sortir, entre autres, la vanilline, un produit aromatique identique au produit naturel. Les bibliothécaires savent que les vieux livres, eux aussi, sentent la vanilline, car avec les ans la lignine contenue dans le papier se dégrade en vanilline.

On peut aussi fabriquer de la vanilline par procédé bio-technologique en tirant de l'acide férulique de clones d'amycolatopsis ou de streptomycine. On peut aussi l'obtenir de micro-organismes d'eugénol, un produit brut facilement disponible dans l'huile de girofle.

En termes quantitatifs, la vanilline est l'arôme le plus important, car on peut le produire à bon prix. Il en naît environ 12 000 tonnes chaque année. Les quelque 3000 tonnes de gousses de véritable vanille récoltées bon an mal an au niveau mondial ne contiennent, elles, qu'environ 40 tonnes de vanilline naturelle.

A part son rôle d'arôme, la vanilline joue celui d'antioxydant dans les produits alimentaires. En cuisine, on l'utilise beaucoup sous forme de sucre vanilliné, qui contient 98% de sucre et 2% de vanilline.

PAR NICOLE MÉGROZ TARABORI,  
DIÉTÉTICIENNE DIPL./PRO INFO



## Obésité

### Les outils pour le praticien

*Dominique Durrer et Yves Schutz.*  
Ed. Médecine et Hygiène, Genève, 2008, 101 pages, CHF 26.–  
(achat sur le site [www.medhyg.ch](http://www.medhyg.ch))

Destiné plus particulièrement aux médecins praticiens, ce guide sera en fait utile à l'ensemble des professionnels concernés par la prise en charge de l'obésité et du surpoids chez l'adulte. Son originalité ? Il a été écrit conjointement par un chercheur connu sur le plan international et une praticienne disposant d'une longue expérience clinique dans le domaine de la prise en charge des patients souffrant d'excès de poids.

Son aspect concis et pratique fait de cet ouvrage une véritable boîte à outils pour le médecin de premier recours. Sans doute aucun, il sera utile en consultation, aidant à structurer les prises en charge et à mieux orienter les choix de traitement.

Les sept parties – de couleurs bien distinctes – ont trait aux outils diagnostics, motivationnels, nutritionnels, comportementaux, ainsi qu'à l'activité physique et aux traitements. En dernier lieu vient une conclusion. Il met en évidence l'entretien motivationnel ; cette technique centrée sur le patient permet d'augmenter la motivation au changement de style de vie.

L'ouvrage offre d'innombrables tableaux (certains même téléchargeables), des listes et outils pratiques, pouvant être utilisés selon le besoin du moment. Il fera économiser bien du temps à nombre de professionnels, et rappelle l'importance de la rigueur scientifique et de l'actualisation des données dans ce domaine.

- ⊕ La riche complémentarité des auteurs + un livre helvétique !
- ⊖ Très (trop ?) ciblé médecins.



## Précis des risques alimentaires

*Manfred et Nicole Moll. Ed. Tec & Doc Lavoisier,*  
2<sup>e</sup> édition 2008,  
603 pages,  
CHF 225.70

En huit ans, ce précis a pris du poids : 220 pages supplémentaires, 420 g de plus. Désormais, plus de 3200 entrées. Sous forme de lexique uniquement, cette deuxième édition compte 157 schémas et formules chimiques, 37 tableaux, 10 annexes.

Davantage de matière, notamment sur les acides gras oméga 3 et oméga 6, les trans, les aciers, l'alcool. Les allergies et intolérances alimentaires occupent maintenant plusieurs pages. De même par les amines hétérocycliques (grillage, rôtissage, chauffage des aliments). La banane, la bière, les boissons spiritueuses, le cacao, le café, les contaminations, la dioxine, les édulcorants, les mycotoxines, les nitrosamines, les organismes génétiquement modifiés, les pénicillines, les résidus de traitements vétérinaires, le soja, nombre de bactéries pathogènes et des espèces réactives de l'oxygène (ERO) sont largement traités. Les substituts de sucre et de matières grasses, les toxi-infections, les toxines de plantes, les virus, les vitamines, les pesticides, les phycotoxines ont leur entrée parmi les 3200 de l'ouvrage. Le resvératrol, le sélénium et la sélénose, le takifugu et le gingembre ne sont pas oubliés. Quatre types de substances (aromatisantes, cancérogènes, mutagènes, toxiques pour la reproduction) font l'objet d'information.

L'ouvrage renseigne par ailleurs sur les papiers et cartons, les métaux, les emballages, les encres de marquage, le conditionnement aseptique et sous atmosphère contrôlée, les conservateurs, notamment. Place aussi à des matériaux spécifiques entrant en contact avec les aliments et les boissons.

- ⊕ L'étendue de la matière.
- ⊖ Un résumé de la 1<sup>re</sup> partie de l'édition 2000 aurait été utile.





**Manger Français, Européens et Américains face à l'alimentation**

Claude Fischler, Estelle Masson. Editions Odile Jacob, Paris, 2008, 336 pages, CHF 50.60

Claude Fischler (sociologue) et Estelle Masson (maître de conférences en psychologie sociale à l'Université de Brest) se sont associés à une douzaine de chercheurs allemands, italiens, anglais, suisses et américains, notamment, pour effectuer une vaste enquête internationale sur les attitudes vis-à-vis de l'alimentation, du corps et de la santé. Réalisée au cours de plusieurs années et sur plus de 7000 personnes, elle constitue une passionnante radiographie, précise et fouillée, des mangeurs contemporains dans six pays occidentaux. Des représentations, des attitudes, des croyances sur le manger sont confrontées ici et s'éclairent réciproquement parfois.

Même si l'on a l'impression que les goûts et les types d'alimentation s'homogénéisent, le lecteur sera rassuré de constater que les différences culturelles existent bel et bien. Le contraste le plus évident probablement, concerne la notion du bien-manger pour les Français (mais aussi pour les Suisses) et les Américains. Les premiers mettent en valeur, prioritairement, la notion de convivialité et de plaisir (ainsi que l'importance des rituels de la table : prendre du temps, manger en famille, entre amis ...). Les seconds, celle de nutrition et de responsabilité de chacun dans la gestion de son corps et de sa santé (avec parfois une notion de culpabilité, voire d'anxiété face au choix). Une approche différente, mais néanmoins riche du thème de l'alimentation.

- ⊕ La Suisse et ses trois régions linguistiques ont fait partie de l'enquête.
- ⊖ De rares passages sociologiques un peu trop pointus pour le lecteur lambda.

Ouvrage facile et vite lu. Il contient cependant de riches et pratiques informations pour les parents « se prenant la tête » (parfois avec angoisse) au sujet du poids de leur enfant. Des conseils de bon sens, mais également des limites à poser, tout en invitant au lâcher-prise dans certaines situations. L'ouvrage guide intelligemment.

L'auteur, avec la collaboration d'un médecin, éclaire les parents pour mieux gérer cette difficulté sans culpabiliser.

La première partie – « La nourriture et votre enfant : une histoire sentimentale » – aborde l'imaginaire nourricier et la nourriture affective, apportant des précisions sur la balance énergétique. Quand et qui consulter ? Les questions sont posées. Le lecteur découvre un chapitre sur le lâcher-prise (pas de frustration, pas de culpabilité et pas de régime) ; la question de la motivation est aussi abordée. La deuxième partie – « Les clés pour gérer le poids de votre enfant » – permet d'aborder sereinement le problème du surpoids avec des règles simples : se nourrir à heures fixes, délimiter les endroits où l'enfant prend ses repas, lui apprendre à manger lentement, à se servir une seule fois, à éviter les grignotages ... Une troisième partie – « Apprendre à apprécier autre chose que la pizza » – invite les parents à faire de leur bambin un « aventurier du goût » ! Approcher, sentir, toucher les aliments, les préparer, aller en faire la cueillette en fonction des saisons ... autant d'idées pour une école du goût. Présent au fil de l'ouvrage également, un encouragement à limiter les écrans et à augmenter la marche. Quelques recettes pour terminer.

- ⊕ Des photos vivantes et de gros plans réussis.
- ⊖ On ne connaît rien de l'auteur, ni sa profession, ni sa formation.



**Gérer le poids de son enfant**

Marie Dumas. Editions Créativ/ Nouvel Angle, Argenteuil, 2008, 125 pages, CHF 21.90

PAR PASCALE MÜHLEMANN,  
DIRECTRICE DE LA SSN



Marion Wäfler



Caroline Bernet

### Changements dans l'équipe de la SSN

Marion Wäfler a donné naissance à une petite fille au mois de juin dernier et rejoindra l'équipe de la SSN dès le mois de janvier. Elle continuera de travailler au service d'information NUTRINFO dont la direction est désormais assurée par Caroline Bernet (diététicienne diplômée ES), qui a pu se préparer à cette tâche dans les meilleures conditions pendant le congé maternité de Madame Wäfler. Bienvenue !

### Disque de l'alimentation SSN pour les enfants

Le disque de l'alimentation de la SSN existe maintenant en dix langues ! Les feuilles d'information A4 en français, allemand, italien, anglais, serbo-croate-bosniaque, albanais, espagnol, portugais, turc et tamoule peuvent être téléchargées gratuitement à l'adresse [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch). La SSN remercie le programme d'action « Gesundes Körpergewicht » du canton de Bâle-Campagne pour son soutien financier !

### Matériels didactiques

Sur le site [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (rubrique « Info écoles »), vous trouverez dès fin décembre de nouveaux matériels didactiques

destinés à l'enseignement en classe, réalisés sur la base du disque de l'alimentation de la SSN pour les enfants. Ces documents contiennent des exercices pratiques concrets permettant de transmettre aux élèves les messages relayés par le disque de l'alimentation. Les leçons proposées sont modulées par degré et conviennent à l'enseignement des élèves de première et deuxième primaire d'une part, de troisième à la sixième d'autre part. Des informations de référence détaillées et des conseils méthodologiques et didactiques destinés aux enseignants facilitent l'utilisation du matériel. Nous remercions *éducation + santé Réseau Suisse* pour son aimable collaboration.

### Rétrospective sur le congrès tripartite

Le XII<sup>e</sup> congrès tripartite qui s'est déroulé les 5 et 6 septembre derniers à Zurich a été suivi par près de cinq cents participants ; les échos qui nous sont parvenus témoignent du grand succès rencontré par cette manifestation. Nous remercions de leur aide nos partenaires et toutes les personnes qui se sont impliquées dans l'organisation du congrès pour en assurer la réussite ! Vous retrouverez les différentes conférences prononcées les 5 et 6 septembre sur notre site, à la rubrique « Manifestations, formation » (en allemand).

### Feuilles d'information de la SSN mises à jour

Grâce à l'appui financier de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), nous avons pu réaliser ces derniers mois une mise à jour complète des feuilles d'information de la SSN consacrées à l'alimentation et qui dataient des années 2000 et 2003. Nous remercions tout parti-

culièrement les experts pour leurs conseils techniques et leur collaboration ! Ces trente feuilles d'information peuvent être téléchargées gratuitement en allemand et en français sur notre site [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch). Les sujets abordés vont des recommandations alimentaires destinées aux personnes de tous âges aux conseils thérapeutiques liés à certaines affections telles que l'ostéoporose, par exemple, en passant par des sujets d'actualité comme les aliments prêts à l'emploi.

### Nouvelle newsletter de la SSN

Dès le mois de janvier, la newsletter de la SSN, réservée jusqu'à présent aux professionnels des médias, prend un nouveau visage et est accessible à toute personne intéressée. La newsletter paraît une fois par mois et contient des informations actuelles sur des thèmes spécifiques de l'alimentation, un aperçu des publications récentes, un calendrier des manifestations à ne pas manquer, etc. Profitez de cette offre gratuite et inscrivez-vous dès aujourd'hui au moyen de la carte ci-jointe ou en ligne sur le site [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

### L'année prochaine, la Loterie Romande soutiendra NUTRINFO

La SSN tient à remercier très chaleureusement la Loterie Romande pour la contribution allouée au service d'information alimentaire NUTRINFO (version française) et les cantons de Berne et de Thurgovie pour les subventions accordées pour 2009. Un grand merci également à l'Office fédéral de la santé publique qui, depuis des années, soutient NUTRINFO.



Les feuilles d'information sur le disque de l'alimentation existent désormais en dix langues. En voici la version tamoule.

### La SSN cherche un nouveau directeur ou une nouvelle directrice

Pour des raisons personnelles, Pascale Mühlemann a décidé, après six ans passés au sein de la SSN, de donner une nouvelle orientation à sa carrière professionnelle. Elle nous quittera au milieu de l'année prochaine. Le poste de directeur/directrice de la SSN est mis au concours sur le site [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (rubrique « Info experts, bourse d'emploi »). La SSN recevra les candidatures jusqu'au 11 janvier 2009.

	<b>Exposition permanente « Cuisiner, manger, acheter et digérer »</b>	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 : <a href="http://www.alimentarium.ch">www.alimentarium.ch</a>
	<b>De la cuisine à l'usine</b>	Les débuts de l'industrie alimentaire en Suisse. Exposition temporaire (jusqu'au 4 janvier 2009) au Musée d'alimentation « Alimentarium » à Vevey
	<b>A la vôtre ! Zum Wohl ! Salute !</b>	Petites histoires de la boisson en Suisse. Exposition (jusqu'au 19 avril 2009) au Musée national suisse, château de Prangins, Prangins. Heures d'ouverture : mardi à dimanche, 11 h–17 h, tél. 022 944 88 90, internet : <a href="http://www.chateaudprangins.ch">www.chateaudprangins.ch</a>
Le 12 janvier 2009	<b>Alimentation et budget</b>	A 14 h à l'Espace prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24, cours à Renens
Le 26 janvier 2009		A 18 h à l'Espace prévention Aigle–Pays d'Enhaut–Lavaux–Riviera tél. 0844 555 500, cours à Vevey. 2 séances les 26 janvier et 2 février
Le 16 mars 2009		A 17 h 15 à l'Espace prévention Aigle–Pays d'Enhaut–Lavaux–Riviera tél. 0844 555 500, cours à Aigle. 2 séances les 16 et 23 mars
Le 20 avril 2009		A 14 h à l'Espace prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24, cours à Lausanne. 2 séances les 20 et 27 avril
Le 23 avril 2009		A 19 h à l'Espace prévention La Côte–Nyon–Morges, tél. 0844 04 66 44, cours à Morges. 2 séances les 23 et 30 avril
Le 30 avril 2009		A 19 h à l'Espace prévention La Côte–Nyon–Morges, tél. 0844 04 66 44, cours à Nyon. 2 séances les 30 avril et 7 mai
Dès le 20 janvier 2009	<b>Maigrir en pleine forme</b>	A 19 h à l'Espace prévention Nord vaudois–Broye, tél. 0844 811 721, cours à Yverdon-les-Bains. 6 séances dès le 20 janvier
Le 21 avril 2009	<b>Assemblée générale de la SSN dans le cadre d'un programme « Intolérances alimentaires »</b>	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 <a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a>
Le 5 mai 2009	<b>Congrès de printemps Nutrinet « La situation alimentaire mondiale »</b>	13 h 45–16 h 45 au Département fédéral des finances, salle 44, Schwarztorstrasse 50, Berne. Entrée libre. Plus d'informations sur <a href="http://www.nutrinet.ch">www.nutrinet.ch</a>
Du 7 au 9 mai 2009	<b>7<sup>th</sup> International Symposium on Nutritional Aspects of Osteoporosis</b>	Hotel Lausanne Palace, Lausanne, Switzerland. Official language is English. Further information and pre-registration see <a href="http://www.akm.ch/isnao2009">www.akm.ch/isnao2009</a>
Le 4 juin 2009	<b>La jungle du supermarché !</b>	A 19 h à l'Espace prévention La Côte–Nyon–Morges, tél. 0844 04 66 44, cours à Morges. Le 11 juin cours à Nyon
Les 27 et 28 août 2009	<b>Conférence Suisse de Santé Publique 2009</b>	A Zurich, sur le thème des « Compétences en santé ». Plus d'informations sur <a href="http://www.public-health.ch">www.public-health.ch</a> , rubrique « Conférences »
Du 29 août au 1 <sup>er</sup> septembre 2009	<b>31<sup>st</sup> ESPEN Congress</b>	Congress of the European Society for Clinical Nutrition and Metabolism in Vienna, Austria. Further information see <a href="http://www.espen.org">www.espen.org</a>
Le 17 septembre 2009	<b>Le dilemme du choix des achats. Bio ? Régional ? Saisonnier ?</b>	9 h–17 h à l'Hôpital de l'île Berne, Auditorium Ettore Rossi. Congrès national de la SSN. Vous trouvez le programme et un bulletin d'inscription joints à cet envoi de TABULA
Du 27 au 30 septembre 2009	<b>World Congress on Oils and Fats &amp; 28<sup>th</sup> ISF Congress</b>	In Sydney, Australia. Further information see <a href="http://www.isfsydney2009.com">www.isfsydney2009.com</a>



