

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH

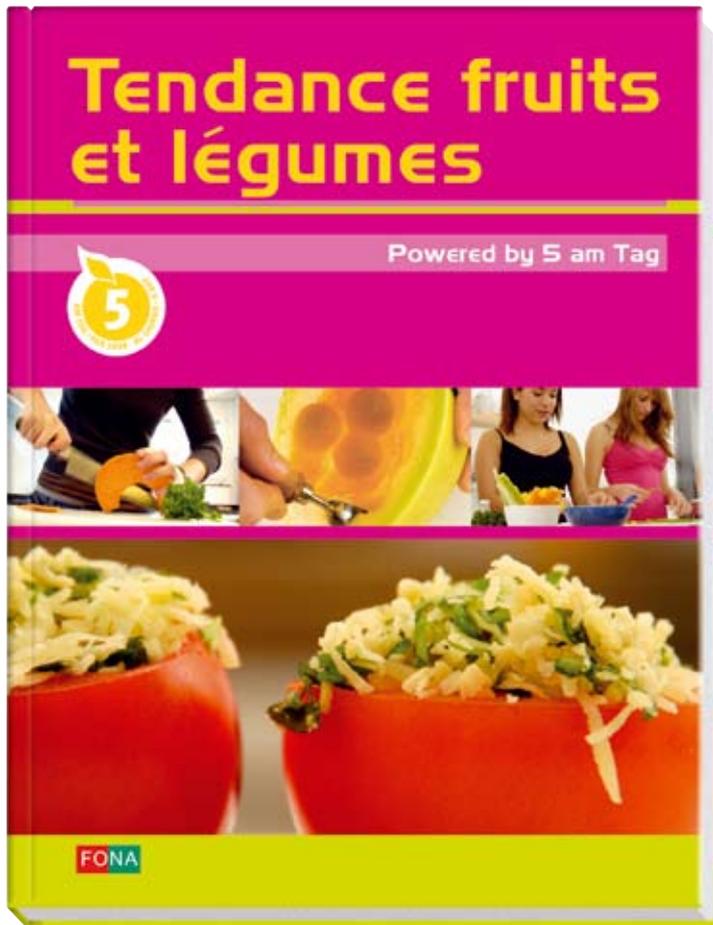


Bio – logique ?



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

«5 PAR JOUR» ET Y PRENDRE PLAISIR – VOICI LA RECETTE



TENDANCE FRUITS ET LÉGUMES

Réalisé par le collectif « 5 par jour »

Format : 185 x 240 mm

128 pages

Illustration : 25 photos de préparations culinaires suggestives

Impression en quadrichromie

Reliure : couverture rigide, laminée mat

Prix : CHF 23.–

« 5 par jour », c'est faisable !

Monsieur et Madame Tout-le-monde ne mangent pas assez de fruits et trop peu de légumes, c'est connu. Trois portions à peine par jour constituent une moyenne, mais les recommandations prescrivent cinq rations quotidiennes de légumes verts irrésistibles ou de fruits rouges bien juteux ; les jus de fruits ou de légumes, le fruit et la carotte grignotés entre deux comptent également.

Les recommandations du « 5 par jour » sont maintenant concrétisées dans un livre de recettes. Les jeunes initiateurs de cette campagne ont élaboré des recettes qui permettent de décliner le « 5 par jour » au fil des saisons en de multiples combinaisons originales. Les recettes sont gourmandes et simples à réaliser en peu de temps. L'argument consistant à dire « Le régime « 5 par jour » est hors de ma portée, je ne sais pas cuisiner » n'a désormais plus aucune valeur.

Contenu

- Introduction
- 5 par jour – plus simple qu'il n'y paraît
- Les fruits et les légumes (avec un calendrier saisonnier)
- Les vitamines et les minéraux
- Les fibres alimentaires
- Substances végétales secondaires
- Maturation et stockage
- Les fruits et légumes d'autrefois étaient-ils plus riches en nutriments ?
- Les éthyles – un gaz très efficace ?
- Atout saveur

Recettes

- La cuisine des quatre saisons avec viandes et poissons

COMMANDE

Je commande

___ ex. « *Tendance fruits et légumes* » à CHF 23.– + frais d'expédition

Nom/prénom

Rue

NPA/lieu

- 4 **REPORTAGE**
Le bio est à la mode. Mais est-il vraiment meilleur ?
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
Le Maroc : des recettes hautes en saveurs
- 12 **DIDACTIQUE**
Série achats, 2^e partie : faire ses achats
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de Caroline Bernet
- 15 **ACTUALITÉ**
Les calories liquides font particulièrement grossir
- 16 **À LA LOUPE**
Les melons : un plaisir lorsqu'ils sont mûrs
- 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 : Alexander Egger

Toujours plus bio : bravo !



Anne Endrizzi est ingénieure en sciences alimentaires EPF et consultante en food marketing chez www.foodplus.ch.

L'attitude « moins c'est plus » semble progressivement remplacer « moins, c'est bien » au sein d'une portion croissante de la population. De surcroît, la consommation insouciante fait lentement mais sûrement place à une consommation scrupuleuse et consciente. Le secteur bio en profite.

Le style de vie vert est devenu un art de vivre, raison de plus pour aimer de plus en plus les produits bio. Leur image un peu passéiste s'estompe gentiment : aujourd'hui, même les jouisseurs de la vie fréquentent les magasins bio, et plus seulement les personnes appelées à tort alternatives. De leur côté, les dits magasins bio se transforment. On aurait difficilement

imaginé ça il y a quelques années.

Derrière ces tendances de la société, on trouve des motivations diverses et objectives pour se tourner vers les produits bio. Il y a, d'un côté, des raisons à plutôt court terme centrées sur le moi, comme l'attente d'un plaisir plus grand ou l'influence positive que ça aura sur la santé. Pour d'autres consommateurs, cette décision a en premier lieu des motifs altruistes comme la durabilité, l'élevage respectueux des animaux et le commerce équitable.

Quelles qu'en soient les raisons, chacun profite finalement de la consommation bio, tant l'individu que l'environnement. Un gain global, en quelque sorte.

Achetez-vous, du moins de temps en temps, des produits bio ? Et pour quelle raison ? Dans le reportage qui suit, vous trouverez des informations de fond sur ce sujet et, peut-être, quelques arguments supplémentaires pour rendre le bio sympathique.

Certes, celui-ci ne doit pas seulement sa percée à ses valeurs intrinsèques, mais le fait essentiel est que le nombre de personnes qui l'achètent augmente. Je trouve ça bien.



ALEXANDER EGGER

Le bio est-il vraiment meilleur ?

Il y a sans nul doute un style de vie bio. Il est même furieusement tendance. Ceux qui le suivent consomment des produits bio et en attendent des aliments intacts, sains et goûteux. Mais voilà, ces produits sont-ils simplement dans l'air du temps ou vraiment meilleurs ?

PAR ALEXANDRA MARTI-MOSER

Alexandra Marti-Moser est ingénieure en sciences alimentaires EPF avec postgrade en nutrition humaine.

Le bio fait un tabac. Rien ne semble pouvoir l'arrêter. L'an dernier, le chiffre d'affaires des produits bio a augmenté de 11,2% pour atteindre 1,44 milliard de francs. Ce marché spécialisé s'est développé deux fois plus vite que l'ensemble du marché. « L'an dernier, chaque Suisse et Suisseuse a dépensé en moyenne 190 francs pour des produits bio, ce qui en fait les champions du monde depuis des années », résume Jacqueline Forster-Zigerli, porte-parole de Bio Suisse, organisation faîtière des agriculteurs bio suisses.

On aurait pu en vendre davantage, car la demande n'a pas toujours pu être satisfaite. Ainsi, pour les œufs bio qui représentent maintenant 16% du marché, il est arrivé parfois que l'offre ne suive pas, comme l'a dit Bio

Suisse lors de sa conférence de presse annuelle. Les céréales bio ont également manqué de manière chronique et il aurait été possible de vendre sans problème différents autres produits bio en plus grande quantité.

La production bio, en Suisse, est répartie entre 6 111 exploitations qui occupent 11% de la surface agricole productive du pays. Plus de 90% de ces producteurs suivent les directives sévères de Bio Suisse. Le marché du bio n'a pas seulement grandi, il s'est aussi modifié au niveau des structures. Les petits magasins alternatifs d'avant ont fait place à des boutiques modernes. Les grignoteurs de céréales des années huitante et nonante sont devenus des LOHAS (lifestyle of health and sustainability).

Mais le bio a aussi acquis un statut de « normalité » pour le consommateur lambda. Aujourd'hui, les produits bio se retrouvent tout naturellement dans les rayons des grands distributeurs, tendance à la hausse. Environ trois quarts de tous les produits bio sont vendus par Coop (50%) et Migros (24%).

Si c'est marqué bio, c'est bio !

Chaque ferme bio est contrôlée de fond en comble au moins une fois par année. De plus, toute la filière de production et de commercialisation s'efforce d'être transparente. Les produits bio sont sûrs, dit-on à l'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL) de Frick, dans le canton d'Argovie. Ils sont essen-

tiellement sûrs en ce qui concerne les résidus de pesticides, car leur version chimio-synthétique est interdite. En dépit de retombées éventuelles venues d'exploitations conventionnelles proches, de résidus toxiques dans le sol et de la contamination lors du transport ou de l'entreposage, ces résidus atteignent tout au plus le microgramme au kilo dans les produits bio, c'est-à-dire cent à deux cents fois moins que dans les produits courants.

L'agriculture classique intervient moins, elle aussi

« Les produits classiques sont, toutefois, tout aussi innocents du point de vue toxicologique, donc on peut les apprécier tout autant sans mettre sa santé en danger, » réplique Rolf Etter, chimiste cantonal de Zurich. Même les grandes exploitations agricoles européennes ont vécu une mue et les valeurs tolérées seraient, selon lui, très rarement dépassées. « L'an dernier, par exemple, sur les vingt échantillons de tomates importées contrôlés, aucun n'a été incriminé et sur 113 poivrons, seuls trois l'ont été. La situation est plus délicate pour les salades vertes et les herbes aromatiques qui, à l'entre-saison, par temps humide, doivent encore souvent être traitées aux fongicides pour éviter la pourriture. »

Selon Gabriela Wyss, cheffe de groupe qualité et sécurité des aliments au FiBL, les substances nocives peuvent s'accumuler sous forme de résidus multiples. « Quand plusieurs pesticides différents sont utilisés sur une même zone de culture, les valeurs de tolérance de chacun d'eux ne sont, certes, pas dépassées, mais les effets sur notre santé et les éventuelles interactions que pour-



rait avoir leur addition ne sont pas connus. » En tout cas, il faut observer une certaine prudence, car certains pesticides consommés en grande quantité par l'homme peuvent favoriser le cancer, affecter le patrimoine génétique ou l'équilibre hormonal.

En Suisse, la situation est plutôt réjouissante. « Même la production intégrée (IP-Suisse) respecte de plus en plus l'environnement, souligne Gabriela Wyss. On recourt en priorité à des solutions proches de la nature comme les organismes auxiliaires. On ne traite qu'en dernier ressort. »

En revanche, dans les pays en développement, la situation est tout autre. Les travailleurs agricoles, surtout eux, sont les victimes des pesticides. On cultive les ananas, les bananes et l'huile de palme destinés à l'exportation en monocultures, par définition sensibles aux maladies et aux déprédateurs. On sait ainsi que 14% des accidents de travail et 10% des décès parmi les journaliers ont pour origine des empoisonnements dus aux pesticides.

Du lait bio pour des enfants en forme

Si on voulait savoir si les produits bio sont bons pour la santé, il faudrait qu'un groupe de cobayes ayant le même style de vie se nourrissent de la même façon pendant des années : la moitié uniquement avec des produits bio, l'autre avec des produits alimentaires cultivés de façon classique. Personne ne devrait, bien sûr, savoir à quel groupe il appar-

En Suisse comme dans l'Union européenne, on recourt moins qu'avant aux pesticides. Dans les monocultures comme celles de l'ananas et de la banane pratiquées dans le tiers-monde, l'emploi des pesticides est fréquent et présente des dangers permanents pour les travailleurs agricoles.

tient. Mais une telle expérience à long terme est irréalisable. Pour quelques produits bien précis, les avantages du bio sont cependant évidents.

Prenons le lait. Environ 60 à 70% de ses acides gras sont saturés (AGS). Or une grande proportion d'AGS dans l'alimentation augmente les risques de maladies coronariennes, d'excès de poids et de diabète de type 2. L'intérêt porté aux acides gras insaturés du lait, bons pour la santé, est d'autant plus élevé. Le lait bio, en effet, contient en moyenne davantage de ces acides gras essentiels et plus de vitamines A et E liposolubles et antioxydantes que le lait ordinaire. L'élément déterminant est l'affouragement des bêtes. Les vaches bio reçoivent au moins 60% de fourrage avec une grande proportion de cellulose comme l'herbe ou le foin. Bio Suisse prescrit même 90%. « Un pré avec une grande biodiversité favorise la présence d'acide alpha-linolénique dans le lait », professe Florian Leiber, assistant senior à l'Institut des sciences animales de l'EPFZ. L'acide alpha-linolénique présent dans les plantes est le stade précurseur de l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et de l'acide docosahexaénoïque (DHA), ces acides gras oméga 3 à chaîne longue connus, par exemple, pour leur influence positive sur les maladies cardiovasculaires. L'acide alpha-linolénique est particulièrement précieux pour les femmes enceintes et celles qui allaitent : il favorise le développement du système nerveux central et de la rétine de l'embryon et du nouveau-né. Des études ont montré que les enfants consommant suffisamment d'acide alpha-linolénique dans leur alimentation sont plus éveillés. Comme l'a montré

Florian Leiber dans sa thèse, il n'est pas absolument nécessaire pour cela que le bétail soit élevé de façon biologique. « Le lait, les produits dérivés et la viande de vaches d'alpage présentent un taux d'acides gras très favorable, qu'ils soient produits par une exploitation bio ou pas. » L'ennui, c'est que le lait d'alpage représente une part de plus en plus infime de l'offre globale. Donc, avec le lait bio de vaches nourries presque exclusivement de fourrage, on trouve son compte.

La qualité exige du temps

L'agriculture bio recourt à des engrais azotés organiques comme les restes de plantes, ou le fumier, et non à des fertilisants minéraux. Ils ne sont absorbés que lentement par les plantes. On obtient, certes, moins de biomasse, mais ce léger inconvénient est compensé par quelques avantages. « Les légumes feuilles bio comme la salade, les épinards ou les bettes présentent alors des taux de nitrate de 10 à 40% moins élevés », rappelle Gabriela Wyss. Le nitrate, en soi, est sans risque pour notre corps. Mais, dans notre salive, il est changé en nitrite qui, par réaction avec les amines, va former dans le milieu acide de l'estomac des nitrosamines potentiellement cancérigènes. Cela dit, le nitrite naît aussi quand des mets riches en nitrates séjournent à température ambiante. « Les nitrosamines venant de l'alimentation sont surtout liées aux tumeurs de l'œsophage et de l'estomac », précise le professeur Michael Arand, de l'Institut de pharmacologie et de toxicologie de l'Université de Zurich. Il est toutefois très difficile de mener des études concrètes dans ce domaine, car chez l'homme les tumeurs n'ap-



COINCOYOTE/FLICKR

paraissent la plupart du temps que quinze à vingt ans après l'action d'un produit cancérigène. C'est pourquoi, au moment voulu, on ne peut estimer que de façon très imprécise la quantité de nitrate consommée à travers l'alimentation journalière.

Il y a plus : comme la croissance est lente, les produits récoltés contiennent moins d'eau. Donc plus de matière sèche, donc une densité de nutriments plus élevée. Nombre de substances végétales secondaires seraient bonnes pour la santé. En concentrations naturellement accessibles, elles se révèlent antioxydantes, antibactériennes, immunomodulantes, anti-inflammatoires ou anti-cancérigènes. Les fruits et les légumes bio contiennent en moyenne jusqu'à 50% de polyphénols antioxydants de plus que les mêmes aliments classiques, peut-on lire dans le dossier du FiBL « *Qualité et sécurité des produits bio* ». Même le vin rouge de culture biologique contient en moyenne des quantités plus élevées de resvératrol, un polyphénol bon pour la santé, révèle une étude du FiBL et de l'Université de Bourgogne à Dijon. Il y a une autre raison à ces taux importants : la plante produit ces substances végétales secondaires entre autres pour se défendre contre les parasites et les maladies. Les plantes bio doivent se battre en

Les fruits et les légumes, tout comme le vin, bio contiennent davantage de composants végétaux secondaires bons pour la santé que leurs homologues classiques. On pense, entre autres, aux polyphénols produits par les plantes elles-mêmes pour se protéger des parasites et des maladies.

général plus énergiquement contre les influences externes.

Saveurs : un monde complexe

Comme le montrent diverses recherches, la moindre teneur en eau des produits bio présente un autre avantage : ils ont des saveurs plus affirmées. Les composants des plantes, dont ceux qui relèvent du goût, se retrouvent en plus grande concentration. Par-dessus le marché, la teneur plus faible en eau améliore la texture des fruits et des légumes. Toutefois, les conditions de culture de l'agriculture bio et classique ne sont pas seules à influencer le goût et la texture. D'autres éléments sont en cause. Pour obtenir une pomme croquante ou une carotte douce, la variété, la qualité du sol, le microclimat (par exemple si une pomme pousse à l'intérieur de l'arbre ou en plein soleil), le macroclimat (durée de l'ensoleillement, chaleur, humidité) et la date de la récolte jouent un rôle tout aussi important. Il arrive alors qu'un produit cultivé de façon classique soit aussi bon, voire meilleur qu'un bio. Lors d'une étude, on a proposé à des rats de laboratoire – connus pour leur comportement alimentaire sélectif – des carottes rouges, des céréales, des pommes et des carottes : ils ont nettement préféré leur version bio. Dans leur choix, ils ont certainement été influencés par leurs arômes, leurs saveurs et leur état physiologique. Une teneur plus faible en pesticides résiduels peut aussi avoir joué un certain rôle. En fait, les rats commencent par tester prudemment leur nourriture avant de la manger véritablement.

Les produits bio auraient-ils un autre goût que les classiques ?

C'est à cette question qu'aimerait répondre le FiBL qui vient de lancer une étude à l'échelle européenne. En l'occurrence, six groupes de produits (laitiers, carnés, boulangers, des pommes, des huiles comestibles et des tomates) sont dégustés et notés par les panels d'analyse sensorielle formés à cet exercice. On attend les premiers résultats pour la deuxième moitié de 2010 (www.ecropolis.eu).

Abricots bruns

Les méthodes de transformation des produits alimentaires bio ne sont réglées que par Demeter et Bio Suisse. Ainsi, le lait Demeter n'a pas le droit d'être homogénéisé. Le nombre des additifs autorisés pour les produits bio est minuscule, ce qui est souvent positif mais crée aussi parfois des problèmes, essentiellement visuels, il faut le dire : les abricots secs bio ont une couleur brune peu ragoûtante alors que les classiques ont une belle teinte orangée, grâce au dioxyde de soufre E 220. Cet additif peut provoquer des difficultés respiratoires chez les asthmatiques.

Le bio a un prix

Si on achète bio, on veut d'une part faire du bien à sa santé, mais d'autre part aussi assumer sa responsabilité éthique, que ce soit par rapport aux hommes, aux animaux ou à la nature. La simple idée que les produits alimentaires consommés sont issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement et socialement éthique, dont l'impact négatif sur l'eau, le sol, l'air et le climat est moindre, peut augmenter la sensation de bien-être et améliorer leur goût. Cet engagement a pourtant son prix : les produits bio coûtent en moyenne 20% plus cher que les classiques. □



ALEXANDER EGGER

La Suisse ne possède pas de label bio uniforme. Différents logos privés mettent en avant les produits bio ou promettent une production proche de la nature. Revue de détail des principaux d'entre eux.

Des labels en salade

Les produits alimentaires écologiques sont, à la base, fabriqués en respectant les animaux, en préservant les ressources naturelles et l'environnement, mais aussi sans recourir à des moyens non naturels. La référence pour les aliments produits écologiquement est l'ordonnance suisse sur l'agriculture biologique.

En Suisse, les produits bio sont généralement soumis aux directives sévères de Bio Suisse ou de Demeter. Les importations d'outre-mer portent souvent de surcroît un label de commerce équitable comme Max Havelaar ou claro fair trade. Ce double certificat garantit, d'une part, un rapport attentif à la nature et à l'environnement, d'autre part des conditions de travail socia-

les ainsi qu'un prix de livraison correct couvrant les frais de culture.

En plus des logos de Bio Suisse et de Demeter, on peut en voir différents autres dans les magasins. Ainsi que différents autres termes comme « contrôlé », « intégré », « proche de la nature » ou « non traité », même s'il ne s'agit pas de production biologique. Afin de faciliter le commerce des produits bio entre la Suisse et l'UE, l'ordonnance sur l'agriculture biologique doit être révisée pour des raisons légales et stratégiques et adaptée à la législation européenne. Cela, afin de respecter les accords agricoles dans le cadre des Accords bilatéraux I avec l'Union européenne.

Bio, la référence

Un produit alimentaire, qu'il soit élaboré chez nous ou à l'étranger, ne peut être vendu avec la mention « biologique » que s'il répond aux exigences de l'ordonnance sur l'agriculture biologique et à celle du Département fédéral de l'économie publique (DFE) sur l'agriculture biologique (RS 910.18 et RS 910.181). Toutes les exploitations sont contrôlées et certifiées au moins une fois par année par un organe indépendant. A la base, l'ensemble de l'exploitation doit être menée selon des principes biologiques. Dans certains cas particuliers, des cultures permanentes comme la vigne ou les arbres fruitiers peuvent être menées de façon conventionnelle dans des exploitations bio ou exploitées bio dans une ferme classique. Les engrais chimio-synthétiques sont proscrits, on ne peut recourir qu'à des fertilisants naturels et organiques comme le fumier ou le compost, dont les plantes absorbent lentement les éléments nutritifs. Comme on ne peut générer qu'une certaine quantité d'azote par hectare, le nombre de têtes de bétail de l'exploitation bio est déterminé par la taille de sa surface agricole utile. Au lieu de recourir à des moyens chimio-synthétiques de protection des plantes, l'agriculture bio mise sur des moyens préventifs : en choisissant un lieu approprié, une variété appropriée et en nourrissant convenablement le sol, les plantes deviennent résistantes ; la rotation appropriée des cultures et l'usage modéré des moyens mécaniques permettent de maintenir à distance les parasites du sol et les mauvaises herbes, tandis que les déprédateurs sont combattus en favorisant les organismes auxiliaires. Ainsi, au lieu de

Labels bio

BIO SUISSE

En 1981, une grande partie des exploitations bio de Suisse s'est regroupée et a fondé Bio Suisse, la Fédération des entreprises agricoles biologiques de Suisse. Le Bourgeon, sa marque protégée privée pour les produits biologiques certifiés, fut alors créé et l'on dressa le premier cahier des charges définissant l'agriculture biologique. Les produits dont les ingrédients proviennent à 90% au moins de Suisse sont signalés par le Bourgeon plus le drapeau suisse ainsi que la mention « suisse ». Les produits étrangers n'affichent que le Bourgeon, mais ils doivent bien sûr respecter entièrement les normes et les directives de ce label.

Les exploitations du Bourgeon doivent être bio sans exception pour l'ensemble du domaine. L'organisation faïtière des agriculteurs bio suisses pose des exigences strictes pour la préservation du sol et le bien-être des animaux. L'importation par avion de produits du Bourgeon est interdite et les serres, en hiver, ne peuvent être chauffées que pour éviter le gel. Bio Suisse contribue ainsi à la protection du climat. Il assume aussi sa responsabilité sociale, interdit le travail forcé et celui des enfants et garantit des revenus permettant de vivre. Les produits transformés du Bourgeon ne contiennent ni arôme ajouté, ni colorant et doivent être élaborés si possible avec respect. Ainsi, le yaourt aux fraises est rose pâle, car on n'autorise même pas le jus de betteraves rouges pour intensifier la couleur. Le nombre des adjuvants autorisés est très restreint. www.bio-suisse.ch



DEMETER

La marque Demeter s'applique exclusivement aux produits de culture biodynamique contrôlée. La méthode se réfère aux instructions de Rudolf Steiner de 1924. Tous les produits Demeter remplissent les conditions du Bourgeon.

Demeter ne pense et ne travaille pas seulement avec des matières, mais aussi avec des forces. Il tient compte des rythmes de la nature et du cosmos et les interventions exigent des préparations biodynamiques spéciales. Elles stimulent la vie du sol et transmettent aux plantes des forces pour grandir et mûrir. Les paysannes et paysans travaillent de telle manière que l'espèce et la nature des plantes et des animaux puissent naître et se développer.

Les produits Demeter sont élaborés selon les techniques les plus modernes et aussi délicatement que possible pour préserver les « forces vitales » des produits alimentaires. Concrètement, ça veut dire, par exemple pour l'huile de lin, qu'on moule, presse et embouteille à l'abri de l'air et de la lumière dans une presse à huile hélicoïdale. Dans les commerces spécialisés, on trouve cette huile au rayon frais dans une bouteille bleue protectrice. On n'homogénéise ni n'upérise le lait. www.demeter.ch



Biodynamique par nature.

COOP NATURAPLAN

La ligne bio de Coop comprend essentiellement des produits du Bourgeon. Tant la marchandise suisse que celle d'importation doit être produite et élaborée selon le cahier des charges strict et les directives de Bio Suisse. Avec 1600 produits Naturaplan, Coop propose le plus grand éventail bio de Suisse. www.coop.ch/naturaplan
On trouve chez Coop le Natura-Beef Bio, une viande d'élevage Vache Mère Suisse. www.vachemere.ch



MIGROS-BIO

Tous les produits bruts du pays assortis du label Migros-Bio viennent d'exploitations observant le cahier des charges et les directives de Bio Suisse. L'ordonnance européenne sur l'agriculture biologique s'applique aux denrées importées. Les produits transformés en Suisse doivent remplir les critères de l'ordonnance suisse sur l'agriculture biologique, sa correspondante européenne étant la référence pour ceux de l'étranger. www.migros.ch/bio



Sous le label Bio Weide-Beef, Migros vend de la viande de bœuf d'animaux qui ont toute l'année la possibilité de sortir. www.bioweidebeef.ch



BIO NATUR PLUS

Comme chez Migros, tous les produits transformés de Manor viennent de fermes certifiées du Bourgeon. Pour la transformation, le grand distributeur se réfère à l'ordonnance suisse sur l'agriculture biologique, pour l'étranger à l'ordonnance européenne. Manor a encore trois particularités : pas de lait UHT, pas d'importations par avion et uniquement du pain bio maison. www.manor.ch



Labels pour la production proche de la nature

IP-SUISSE

Environ 20% des exploitations agricoles de Suisse se conforment au cahier des charges d'IP-Suisse. Ce label se base sur la production intégrée telle qu'elle est définie comme exigence de prestation écologique dans l'ordonnance fédérale sur les paiements directs. Cela correspond aux standards actuels de l'agriculture suisse, car, sans paiement direct, un producteur peut à peine survivre. La coccinelle, logo d'IP-Suisse, ne s'arrête pas en si bon chemin : elle ne figure que sur des produits indigènes. IP-Suisse s'efforce aussi de préserver la biodiversité et de protéger les ressources naturelles. Dans cette optique, l'organisation a entrepris voici cinq ans de collaborer avec la Station ornithologique de Sempach. IP-Suisse n'interdit certes pas les moyens d'intervention chimio-synthétiques, mais est plus restrictive que la production intégrée. Les exigences de SRPA (sorties régulières en plein air) et de SST (système de stabulation particulièrement respectueux des animaux) de la Confédération doivent être appliquées pour la plupart des espèces animales. Depuis peu, les directives comprennent aussi des exigences sociales. www.ipsuisse.ch



MIGROS TERRASUISSE

Terrasuisse indique des produits suisses de production intégrée (IP-Suisse). www.migros.ch/terrasuisse



AGRINATURA

Sous ce label, on trouve la viande et la charcuterie qui observent complètement le cahier des charges d'IP-Suisse. www.agrinatura.ch



COOP NATURAFARM

L'ancienne ligne bleue de Coop Naturaplan est un label réservé à la viande et aux œufs d'élevage respectueux des animaux. Les éleveurs doivent absolument s'en tenir aux directives SST et SRPA. Seul label non biologique, Naturafarm de Coop réglemente l'usage d'adjuvants dans la transformation des produits selon l'ordonnance sur l'agriculture biologique. A cela s'ajoutent des contrôles indépendants et spontanés des exploitations, du transport à la transformation des produits. A la différence de la production bio, les animaux reçoivent une alimentation certes sans OGM, mais tout à fait classique et les fermes ne doivent pas observer un système uniforme. www.coop.ch/naturafarm



pesticides, on fait par exemple appel aux ichneumons ou aux nématodes. Les moyens de protection des plantes autorisés figurent sur une liste.

Le bien-être des animaux et leur élevage conforme à leur espèce sont au centre de l'élevage biologique. On demande, notamment, qu'ils aient du mouvement, selon chaque espèce. Au lieu d'antibiotiques et de médicaments chimio-synthétiques, on recourt dans la mesure du possible à des produits phytothérapeutiques ou homéopathiques ainsi qu'à des oligo-éléments. Après l'usage d'antibiotiques, il faut prévoir un délai d'attente deux fois plus long que pour les exploitations traditionnelles avant de remettre la viande ou le lait des animaux traités dans le canal bio. La viande de veau bio est rouge et non blanche, car il est interdit d'élever des animaux dans des conditions telles qu'elles provoquent une anémie, comme il est courant de le faire dans les élevages de veau usuels. Les non-ruminants sont nourris bio à 90% et les ruminants à 100% depuis le 1^{er} avril 2009. Les bœufs sont nourris avec 60% de fourrage à forte teneur de cellulose, comme l'herbe ou le foin.

Les produits transformés doivent contenir 95% de composants de culture biologique pour avoir le droit de s'appeler « biologiques » ou « écologiques ». Les rares additifs et autres substances d'appoint autorisés sont énumérés sur une liste dans l'ordonnance du DFE sur l'agriculture biologique. Les organismes génétiquement modifiés (OGM) et leurs dérivés sont proscrits. Les seules exceptions en sont les produits médicaux vétérinaires. Est également interdit le recours aux rayons ionisants. □



L'hospitalité n'est pas un vain mot au Maroc. Elle y tient une grande place. Chez soi, on dresse donc la plus grande table autour de laquelle vingt personnes peuvent prendre place. En bout de table (à gauche sur la photo) siège Fouad Merahi. Il vit en Suisse depuis dix ans et il est père d'un garçon de 7 ans. Atman el Hail (à l'autre bout de la table) vit au nord de l'Allemagne, il est en visite en Suisse.



Aux portes de Marrakech, le massif montagneux de l'Atlas

Le Maroc (al-Maghrîb) se trouve au nord-ouest de l'Afrique. Il est séparé du continent européen par le détroit de Gibraltar. Il est baigné au nord par la Méditerranée, à l'ouest par l'Atlantique. Il tire son nom de Marrakech, l'ancienne capitale du pays. Le long des côtes règne un climat maritime équilibré, à l'intérieur des terres un climat continental.

Les paysages du Maroc sont très variés. Des plaines côtières cultivées et des vallées sur les contreforts du massif de l'Atlas, on passe à d'épaisses forêts montagneuses qui laissent place à des steppes et à des hauts-plateaux. Dans le sud profond, on trouve des oasis de dattiers entourées de déserts de sable et de pierres.

Convivialité cosmopolite

La cuisine marocaine est époustouflante de simplicité. Avec le plat de tajine en céramique acheté chez IKEA et les produits du marché, on arrive en un tournemain à créer l'illusion du Proche-Orient.

PAR DSCHEREN KARADSCHAJEW (TEXTE), ALEXANDER EGGER (PHOTOS)

Ce soir-là, la ville de Bienne ne baignait pas précisément dans une chaleur estivale maghrébine. En revanche, tout était prêt pour se régaler entre amis. Une maison pleine d'invités, deux hôtes chaleureux, des plats odorants, de la musique pop contemporaine en français et en arabe, des casseroles frémissantes sur le feu et des femmes, sans lesquelles deux hommes aux fourneaux ne peuvent pas réussir leur coup.

Fouad Merahi et Atman el Hail, deux amis et anciens voisins, l'un de Safi, au Maroc, l'autre de Marseille. Leur origine et leur vie sont uniques et différentes, on le sent déjà à leurs préférences culinaires. Fouad, le gourmet tranquille au sourire gourmand, aime les arômes équilibrés, Atman, ce paquet d'énergie, préfère les goûts bien relevés avec une pincée d'herbes de Provence. Les épices typiques de la cuisine ma-



Tajine de poulet aux oignons et raisins secs (préparé dans une cocotte en fonte)

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poulet vidé
- Gros sel marin
- Jus d'un ou deux citrons
- 4 à 6 gros oignons
- 80 à 100 g de raisins secs
- 1 dl de tomate passée (en berlingot ou en bouteille)
- 1 tomate
- Cannelle, curcuma, sel, poivre
- Huile d'olive
- 1 tasse d'eau

Préparation

Enduire le poulet de jus de citron et le frotter de sel marin, puis le découper. Détailler les oignons en rouelles. Chauffer l'huile et bien saisir les morceaux de poulet de tous côtés. Saler et épicer. Couper la tomate en petits dés, ajouter aux morceaux de poulet en même temps que la tomate passée et l'eau. Parsemer de rouelles d'oignons et assaisonner avec les épices. Couvrir avec un couvercle et laisser mijoter doucement pendant 40 à 60 minutes. Quand la chair s'enlève facilement des os, le plat est prêt.

Salade de poivrons et de tomates

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 poivrons verts
- L'écorce d'un demi-citron confit
- 4 grosses tomates pelées et coupées en dés
- 1 gousse d'ail
- 1 cc de persil haché
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de jus de citron frais
- ½ cc de carvi moulu
- Sel

Préparation

Rôtir les poivrons au four (250° C pendant env. 30 min) jusqu'à ce que la peau soit partiellement noire. En débarrasser les poivrons, enlever les pépins et couper la pulpe en petits dés. Débiter en tout petits dés l'écorce de citron. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

rocaïne sont le curcuma, le gingembre, le piment, le carvi, le poivre, la cannelle et le safran. Auxquelles on peut ajouter la coriandre, le persil et le girofle. A part ça, Fouad utilise un mélange de curry du commerce et un peu de « colorant », complément végétal insipide qui donne une belle couleur orange aux mets. S'y ajoutent deux ingrédients incontournables, les citrons confits et le beurre rance. Les premiers ont séjourné pendant plusieurs semaines dans une eau salée, le second dégage une odeur forte qui peut en surprendre plus d'un. Fouad l'a amené de son pays et l'emploie pour préparer le couscous.

Au centre de la cuisine marocaine trône le tajine, un plat rond en céramique surmonté d'un couvercle conique de même matière, au sommet duquel on a ménagé une petite ouverture pour laisser sortir la vapeur. On pose le tajine sur le majmar, un récipient rond rempli de charbon de bois. Les tajines traditionnels sont faits à la main en argile résistant au feu que l'on recouvre d'un vernis incolore. Les versions plus modernes et industrielles sont fabriquées en porcelaine et le majmar est en alu. Si on n'en possède pas, on peut le remplacer par une simple cuisinière à gaz. Finalement, une cocotte en fonte peut aussi convenir pour la cuisson.

Les mets mijotés dans le tajine constituent un délicieux repas en soi, accompagnés d'une galette de pain. Au contraire de ce qui se passe chez nous, dans le désert on ne doit pas faire attention à ses calories. Les températures brûlantes et l'air sec sollicitent le corps, voilà pourquoi, en règle générale, les plats

sont riches en protéines et en graisse. Les vitamines sont fournies par diverses salades : salées et à base de légumes en entrée, sucrées et fruitées à l'heure du dessert.

Les tajines comprennent la plupart du temps de la viande, d'agneau ou de bœuf. La volaille ou le poisson constituent de succulentes variantes. On peut combiner à l'infini les légumes comme les tomates, les aubergines, les poivrons, les petits pois, les haricots, les carottes et les oignons. Suivant le goût de chacun, on y ajoute plus ou moins d'olives et de raisins secs. On recourt à l'huile d'olive pour cuire, arrondir et parfumer. En tout cas, la cuisine au tajine exige de revoir ses connaissances culinaires. Sur une plaque en vitrocéramique, il est difficile de saisir les viandes. On place donc les aliments dans le tajine graissé, on assaisonne et on sale, on verse un peu d'eau chauffée par-dessus et on braise le tout jusqu'à ce que ce soit prêt. Voilà comment on peut décrire en la simplifiant cette préparation.

Après une tournée de thé à la menthe bien sucré, le tajine est présenté aux affamés, accompagné de louanges en arabe. Les femmes ont déjà dressé le couvert. Des coupelles contenant de la salade de poivrons et de tomates sont distribuées avec des parts de galette de pain sortant du four. Fouad récite la prière avant les repas. Un « bismillah » (au nom de Dieu) court discrètement dans l'assemblée, on rompt le pain et on le plonge joyeusement dans le plat. Un verre de vin pour rompre avec la règle et rappeler l'art de vivre à la française et la fête des sens peut commencer ! □

ACHETER ÉTAPE PAR ÉTAPE :

isometrics/lettering: truo bern



Incidations, tentations et guerre des nerfs ...

Vous pouvez faire de votre mieux pour planifier vos achats, il y aura presque toujours un grain de sable pour dérégler la machine. Mais si vous êtes conscient(e) des facteurs susceptibles de vous influencer, vous maîtriserez mieux la situation. Essayez donc, lors de vos prochains achats, d'analyser les nombreuses tentations auxquelles vous êtes soumis(e). Récapitulez ensuite : vous êtes-vous laissé influencer, avez-vous acheté autrement, moins, davantage ? Ces facteurs de sollicitation peuvent être rangés dans plusieurs catégories :

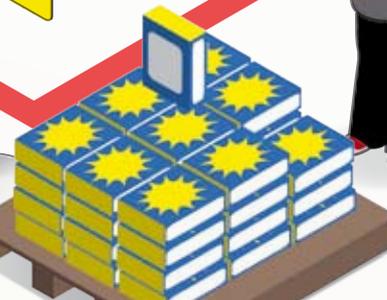
- **Consommateur** : C'est vous ! Êtes-vous fatigué(e), tendu(e), enrhumé(e) ? Avez-vous faim ? Êtes-vous pressé(e) ? Acheter est-il un plaisir pour vous ? etc.

- **Produit** : Y a-t-il une réduction de prix sur un produit, ou pouvez-vous en avoir trois pour deux ? Où se situe le produit sur le rayon ? Ne le trouvez-vous pas ? Est-il en rupture de stock ? Se trouve-t-il à proximité immédiate des caisses, à hauteur des yeux des enfants ? Le produit fait-il l'objet d'une campagne de promotion particulière ? A-t-il un nouvel emballage, une nouvelle composition ? etc.

- **Situation** : Faites-vous vos achats seul(e) ou avec un enfant pleurnichard ? Y a-t-il des queues interminables aux caisses ? N'y a-t-il plus un chariot ni un panier de libre ? Pleut-il à torrents ? Votre voiture est-elle au garage ? etc.

Dans quel ordre faire ses achats ?

Il vaut la peine, en particulier lorsqu'on fait de "gros" achats, de réfléchir à l'ordre dans lequel on va faire son marché. En effet, pour éviter que des aliments surgelés ne commencent à décongeler ou que des produits frais ne se réchauffent, il vaut mieux choisir ceux-ci en dernier, juste avant de passer en caisse. Si vous allez dans plusieurs magasins, faites d'abord les autres achats et gardez l'alimentaire pour la fin.



L'embarras du choix

Les rayons sont pleins, le choix immense. Pas facile, dans ces conditions, de choisir les articles. Pourtant, les étiquettes des denrées alimentaires contiennent de nombreuses informations qui peuvent vous simplifier la vie. Pour connaître la composition d'un produit, lisez surtout la liste des ingrédients et la déclaration relative à la valeur nutritionnelle. Si, en plus, vous voulez faire une bonne action en faveur de la nature et de l'environnement, vous devriez privilégier les produits de saison, régionaux et obtenus par des méthodes de production durable.

De nombreux produits sont identifiés par un ou plusieurs labels. Toutefois, tous les labels ne sont pas forcément recommandables. Vous trouverez une liste de labels synonymes de qualité à l'adresse www.labelinfo.ch et l'évaluation de certains produits sur www.wwf.ch et www.greenpeace.ch.

Saviez vous, que ...

... les aliments biologiques ne représentent en Suisse que 5% du marché des denrées alimentaires bien que 12% des exploitations agricoles pratiquent l'agriculture biologique ?

(Source : Bio-Suisse, 2009)

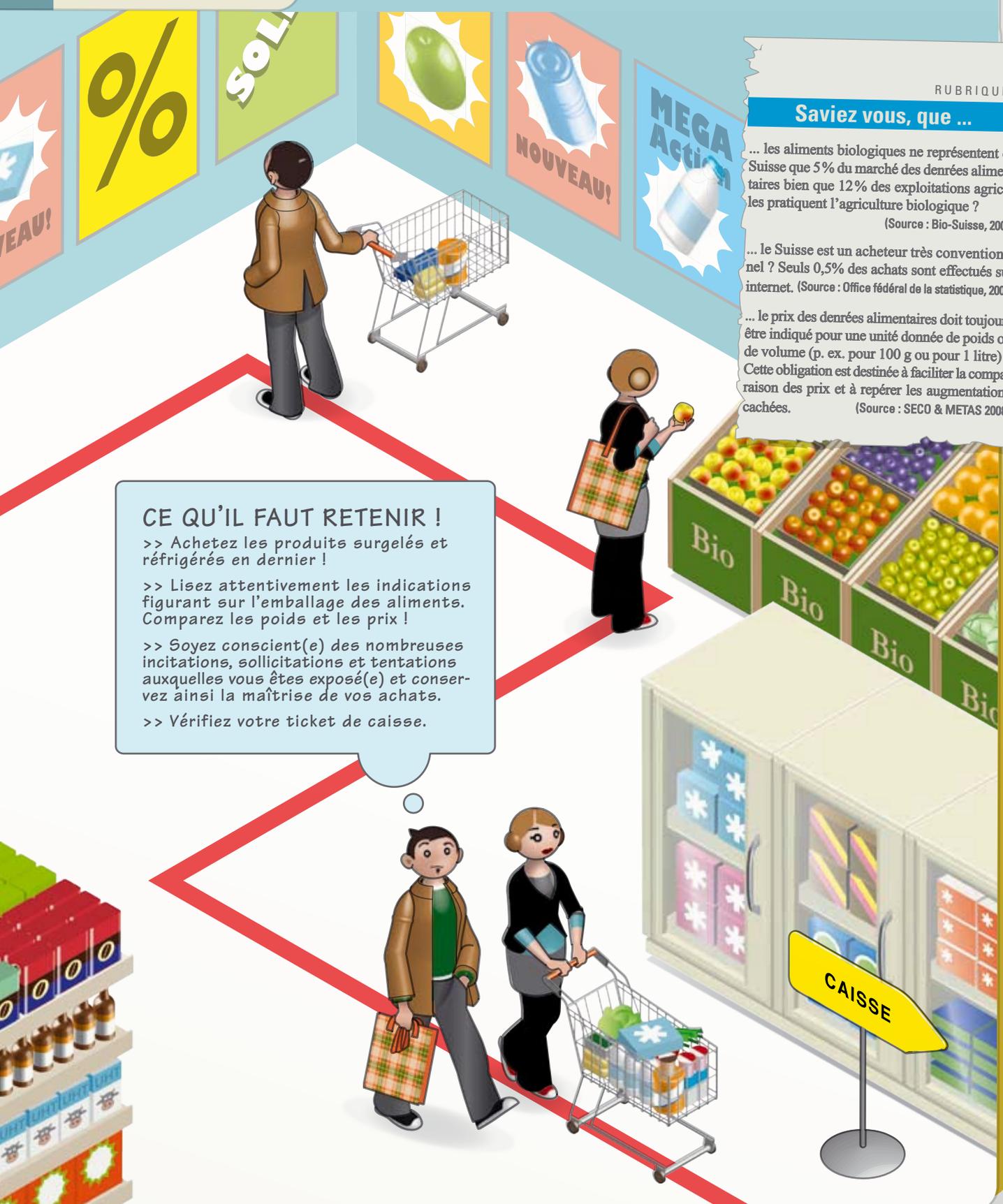
... le Suisse est un acheteur très conventionnel ? Seuls 0,5% des achats sont effectués sur internet. (Source : Office fédéral de la statistique, 2008)

... le prix des denrées alimentaires doit toujours être indiqué pour une unité donnée de poids ou de volume (p. ex. pour 100 g ou pour 1 litre) ? Cette obligation est destinée à faciliter la comparaison des prix et à repérer les augmentations cachées.

(Source : SECO & METAS 2008)

CE QU'IL FAUT RETENIR !

- >> Achetez les produits surgelés et réfrigérés en dernier !
- >> Lisez attentivement les indications figurant sur l'emballage des aliments. Comparez les poids et les prix !
- >> Soyez conscient(e) des nombreuses incitations, sollicitations et tentations auxquelles vous êtes exposé(e) et conservez ainsi la maîtrise de vos achats.
- >> Vérifiez votre ticket de caisse.





Caroline Bernet,
diététicienne
diplômée ES,
service d'information
NUTRINFO®

Moisissures

Faut-il jeter les aliments présentant des pointes de moisissures ou suffit-il de les enlever ?

Quand des moisissures apparaissent, elles développent un réseau de fils (mycélium) invisibles à nos yeux qui plongent souvent très profondément dans les aliments. A la lueur de nos connaissances actuelles, environ 120 des 100 000 sortes de moisissures connues sont en mesure de produire des mycotoxines, c'est-à-dire des poisons, au nombre desquels l'aflatoxine cancérigène.

Quand on garde mal ou trop longtemps (même au frigo) des aliments, ils peuvent se gâter. Cela n'affecte pas seulement leur odeur, leur goût ou leur valeur nutritionnelle. La pourriture, la givrière, le changement de couleur, l'engorgement, la fermentation, la moisissure (sauf la moisissure noble du fromage et du salami), etc, sont les signes de germes générateurs de maladies et de composants toxiques.

Les aliments gâtés doivent être immédiatement jetés. Il ne suffit pas d'ôter les traces de moisissures car les extensions toxiques de leur métabolisme peuvent se répandre dans la nourriture.

Hors-sol

Les légumes hors-sols sont-ils comparables à ceux de pleine terre ?

Les légumes hors-sol ne poussent pas dans la terre mais sur de la laine de roche ou des fibres de coco. Dans cette situation, les plantes sont nourries

au moyen de solutions nutritives spéciales.

Question qualité et teneur en nutriments, diverses enquêtes montrent que, dans de bonnes conditions de culture, il n'existe aucune différence entre les légumes hors-sol, sous serre et de pleine terre. L'avantage de la première méthode est qu'on peut produire sans avoir besoin de terre. Souvent, aussi, le temps de maturation se révèle plus court qu'avec les deux autres systèmes. En revanche, il y a un inconvénient majeur : la culture hors-sol exige bien plus d'énergie que la traditionnelle.

Grossesse

L'alimentation de la mère au cours de sa grossesse influence-t-elle le poids de son enfant ?

« Le risque d'excès de poids est déjà présent dans le ventre de la mère », affirme la Société allemande de nutrition parlant de l'alimentation et de son influence dès la petite enfance. La façon dont se nourrit la mère et la prise de poids qui en résulte au cours de sa grossesse semblent influencer fortement le poids de l'enfant à sa naissance et son métabolisme. Tant un excès de poids avant la grossesse qu'une prise de poids excessive pendant cette période devraient être évités, indépendamment du poids final. Une enquête menée avec des mères porteuses a confirmé ces observations. Il y a un rapport net entre le poids du nouveau-né et le risque ultérieur de surpoids ainsi que les maladies qui s'ensuivent comme le diabète et les affections coronariennes. On connaissait depuis plus longtemps le lien entre

les mères trop maigres et le faible poids de leurs enfants à leur naissance.

Lait ESL

Qu'est-ce que le lait ESL ?

ESL signifie « extended shelf life », c'est-à-dire tout simplement « conservation plus longue à l'étal ». Pour le lait, on utilise simultanément deux méthodes différentes : l'échauffement élevé et la microfiltration.

Au contraire de la pasteurisation bien connue (échauffement à 75° C) et de l'échauffement à très haute température (UHT, jusqu'à 135-155° C), le lait ESL est porté à 125° C. Refroidi, il se conservera ensuite pendant vingt-huit jours.

Lors de la microfiltration, on commence par séparer la crème du lait maigre. La crème, ensuite, est chauffée à 125° C, le lait maigre est microfiltré (à travers un filtre à pores microscopiques), ce qui réduit la présence des germes. Finalement, les deux composants sont réunis et pasteurisés. On peut conserver le lait microfiltré pendant vingt jours au frigo. Au plan des nutriments, le lait ESL et le pasteurisé se valent.

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
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
3001 Berne



DAVID KITLOS

Moins de calories liquides, moins de poids

Les boissons gazeuses sucrées posent davantage de problèmes en termes de calories que les aliments solides. Des chercheurs américains ont montré dans une étude qu'une diminution des calories liquides avait plus d'effet sur la perte de poids que les restrictions portant sur la nourriture. Une certaine retenue dans la consommation de boissons sucrées entraîne une baisse de poids, certes lente mais durable.

Le fructose stimule l'appétit

Les fruits sont sains, y compris – pourrait-on penser – le fructose qu'ils contiennent. C'est exact à condition qu'il soit consommé dans une ou deux portions de fruits quotidiennes. Mais sous forme de sucre ajouté dans des boissons gazeuses, des yogourts ou d'autres aliments et consommé en excès, le fructose peut provoquer un excès de cholestérol, une surcharge pondérale et le diabète. On constate également depuis peu que le fructose a un autre effet négatif : par l'intermédiaire du cerveau, il influence le comportement alimentaire en stimulant l'appétit.

Le cerveau prend une part très importante dans la régulation de la prise d'aliments. Des scientifiques de l'équipe de Daniel Lane, de l'université John Hopkins de Baltimore, ont découvert que le glucose (sucre de raisin) et le fructose, sources d'énergie, interviennent de façon contradictoire dans ce processus de régulation. Alors que, par l'effet du glucose, les centres cérébraux supérieurs reçoivent le message « De la nourriture a été absorbée » et freinent l'envie de manger, le fructose, lui, stimule l'appétit.

Au centre de cette diffusion d'informations contradictoires, il y a une voie de signalisation appelée malonyl-CoA. Le malonyl-CoA est un système de signalisation du cerveau qui envoie des messages de l'hypothalamus vers les centres cérébraux supérieurs où sont régulés l'appétit et le comportement alimentaire.

SOURCE : LANE MD ET AL. EFFECTS OF GLUCOSE AND FRUCTOSE ON FOOD INTAKE VIA MALONYL-COA SIGNALING IN THE BRAIN. *BIOCHEM. BIOPHYS RES COMMUN* 382: 1-5

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Des chercheurs du John Hopkins Bloomberg School of Public Health ont cherché à savoir dans quelle mesure le poids corporel pouvait être influencé chez l'adulte par une simple modification de la consommation de boissons. Dans leurs travaux, ils ont distingué entre les boissons sucrées (gazeuses, à base de jus de fruits), les boissons diététiques (contenant des édulcorants), le lait (entier, demi-écrémé, écrémé), le pur jus de fruits, le café et le thé (avec et sans sucre) et les boissons alcoolisées.

Huit cent-dix adultes âgés de 25 à 79 ans ont participé à cette étude qui s'est déroulée sur dix-huit mois. Au début de l'étude, puis après six mois, et enfin après dix-huit mois, les chercheurs ont mesuré le poids et la taille des participants et les ont interrogés sur leurs habitudes alimentaires.

Au départ, les participants consommaient en moyenne 356 kcal par jour sous forme de

calories liquides (19% de l'énergie totale). Une diminution de ces dernières de 100 kcal par jour s'est traduite après six mois par une perte de poids de 0,25 kg puis, au terme des dix-huit mois, de 0,24 kg.

Il est certain, explique Benjamin Caballero, le directeur de l'étude, que toutes les calories, qu'elles soient liquides ou solides, ont une influence sur le poids. Mais dans le cadre de l'étude, seuls les participants qui ont réduit leur consommation de calories issues de boissons ont enregistré une diminution de poids durable. Le facteur déterminant de ce résultat a été une réduction de la consommation de boissons gazeuses contenant du sucre ajouté. Les participants qui avaient renoncé à une boisson sucrée par jour ont pu noter après six mois une baisse de poids de 0,5 kg puis, après dix-huit mois, de 0,7 kg. D'autres types de boissons n'ont pas eu d'effet significatif sur le poids.

SOURCE : CHEN L ET AL. REDUCTION IN CONSUMPTION OF SUGAR-SWEETED BEVERAGES IS ASSOCIATED WITH WEIGHT LOSS: THE PREMIER TRIAL. *THE AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION*, VOL 89, NO 5, 1299-1306, MAY 2009

Lent à mûrir, bon à mourir

A Cavaillon, petite ville souriante de Provence, tout ou presque tourne autour du melon (car il y a aussi les asperges !). Ce cousin aristocratique de la courge et du concombre aime le sud, la chaleur, le soleil. Pourtant il s'en est fallu de peu qu'il ne s'établisse aussi en Suisse. Qu'importe, finalement, car la seule question importante reste : comment mettre la main sur un melon mûr mais pas trop ?

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Trois choses, dit-on en France, ne souffrent pas la médiocrité : l'art poétique, le vin et le melon. Pour la poésie et le vin, c'est compréhensible. Pour le melon aussi, finalement, surtout quand on sait la fierté qu'ont nos voisins pour leur cuisine et leurs produits. Mais pas n'importe quel melon : le cavaillon, bien sûr, rond, pulpeux, orange et fondant, originaire de la ville éponyme de cette Provence vibrante. Un ordre a même été fondé en son honneur, la « Confrérie des Chevaliers de l'Ordre du Melon de Cavaillon », qui en surveille la qualité et la couronne d'un logo autocollant.

Dans et autour de cette petite ville à 30 kilomètres au sud-ouest d'Avignon, au beau milieu du lumineux Lubéron, plein de gens chantent les louanges du melon. Et le portent aux nues. Par exemple le comité d'organisation de la Fête du melon qui a



immuablement lieu au milieu du mois de juillet ou bien un cuisinier comme Jean-Jacques Prévôt. Lui, il a composé cent vingt recettes qui, de l'amuse-bouche au dessert, célèbrent le beau fruit sucré et juteux. Ce n'est pas un hasard, d'ailleurs, si son restaurant cité par le Michelin s'appelle aussi « La Maison du Melon » ! Jean-Jacques Prévôt se dévoue corps et âme pour le melon. « J'aime ce fruit, il a mon caractère », chante le maître-queux local qui ne se départit jamais d'un chapeau de paille crème à larges bords. Pour ses hôtes, il invente en permanence de nouveaux plats « melonesques » à l'instar de cette curieuse et divine « paëlla de Cavaillon » sertie de crevettes, de boules de melon et relevée d'un petit jus à base d'huile d'olive où barbotent de l'ail, des dés de tomate et une pincée d'anis. Sa seule évocation donne l'eau à la bouche.

Avant de passer à table, toutefois, on peut suivre un cours hautement intéressant. On y voit, par exemple, comment Jean-Jacques Prévôt récupère les pépins avec lesquels il élaborera une gelée riche de pectine naturelle dont il fait un usage régulier, surtout pour ses desserts. La peau sous l'écorce, le chef la confit pour escorter un foie gras et il cuit l'écorce elle-même dans du sucre pour ses pâtisseries, du pédoncule enfin, il tire des cure-dents.

Cette passion pour les melons ne lui est pas innée, car notre cuisinier ne vient pas de Cavaillon mais de Cannes. Les melons eux-mêmes ont suivi un chemin sensiblement plus long de leur patrie d'origine à la charmante petite ville provençale.

Melons et gladiateurs

Mais on ne sait pas vraiment d'où viennent les melons. Le



RAYMAN CABANNES/CORBIS

cantaloup (*cucumis melo*, lire encadré page 18) dont nous parlons ici nous vient d'Afrique ou d'Inde. Les origines de la pastèque (*citrullus lanatus*, lire encadré page 19) se trouvent dans les régions tropicales d'Afrique du Sud ou centrale. Ils appartiennent les deux à la famille des cucurbitacées (*cucurbitaceæ*) qui poussent en rangs serrés dans le sol. Les concombres et les courgettes en font également partie. Quoique, d'un point de vue botanique, le cantaloup est plus proche du concombre que de la pastèque.

Le cantaloup est passé par l'Orient pour arriver en Europe. On en trouve les premières mentions dans l'épopée babylonienne de Gilgamesh, un des plus anciens récits littéraires écrits de l'humanité. Sur une tablette assyrienne, on voit des reproductions de tranches de melons que l'on trouvera aussi sur des re-

présentations égyptiennes. Dans la Bible, on cite aussi bien le melon que le concombre car ils font les deux parties des bonnes choses que pleurent les Hébreux chassés dans le désert. En Chine, 200 ans avant notre ère, les pépins de melon étaient une gourmandise appréciée. On connaissait aussi les melons dans la Grèce et la Rome antiques. Les Grecs appelaient les melons « melo pépon », pomme mûre, devenu plus tard melon en français. Pour en revenir aux Romains, non seulement ils connaissaient le melon, mais ils en mangeaient avec plaisir, en témoignent les quantités astronomiques de pépins que les archéologues ont trouvé sous les tribunes populaires du Colisée à Rome.

Avec la chute de l'Empire romain, la distribution des melons a connu une longue éclipse. Il semble même qu'ils ne sont réapparus en Italie qu'au XIV^e siècle, encore qu'il ne s'agit alors que de melons peu sucrés, de la taille d'une orange, que les Romains avaient aussi connus et qu'ils mangeaient comme des légumes relevés de poivre et de vinaigre. Dès le XV^e siècle, les melons acquièrent de nouvelles dimensions et devinrent surtout plus doux. A Cantalupo, lieu de villégiature estival à proximité de Rome, les melons étaient appréciés des papes qui y séjournaient, d'où leur nom (lire encadré page 18).

Ce qui était bon pour les papes le fut aussi pour les rois. En 1495, à la suite de son expédition militaire en Italie, Charles VIII craqua littéralement pour les melons. Il donna donc l'ordre d'en cultiver sur ses domaines, entre autres à Cavaillon, l'actuelle capitale des melons.



Soupe de melon au pesto

Un délicieux plat d'été qui peut aussi remplacer le traditionnel melon-jambon cru par une belle journée d'automne.

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 petits melons miel ou galia (env. 1 kg)
- 1 poivron vert
- 3 cs de pesto (en conserve)
- Sel, poivre
- Jus de citron
- Feuilles de basilic pour garnir

Préparation

Couper les melons en deux et ôter l'écorce. A l'aide d'une cuiller à melon, prélever une vingtaine de petites sphères de pulpe et les réserver. Détailler en gros dés le reste de chair des melons. Laver, nettoyer et hacher finement le poivron.

Passer au mixer les dés de melons, le poivron haché, le pesto, le sel et le poivre et relever de jus de citron. Refroidir cette soupe au frigo pendant deux heures environ. Avant de servir, la décorer de boules de melons et de feuilles de basilic.

RECETTE ET PHOTO TIRÉES DE : KÛRBIS, MELONE & ZUCCHINI, NAUMANN ET GÖBEL ÉDITEURS, COLOGNE (AVEC L'ACCORD AMICAL DE LA MAISON D'ÉDITION)

Au contraire de sa proche cousine, la courge, qui servait de nourriture aux vilains et au bétail, le melon a longtemps été réservé aux aristocrates. On ne ménageait ni les moyens ni sa peine pour le cultiver, même sous les cieux peu favorables de l'Europe.

Fruits méridionaux au nord de la Suisse

Les racines africaines et indiennes du melon montrent de

quoi les melons ont besoin pour bien se développer, à savoir, en premier lieu, d'un climat chaud. C'est pourquoi les régions principales où on le cultive se trouvent dans les zones tropicales et subtropicales.

A l'échelle planétaire, la Chine, la Turquie, l'Iran, les Etats-Unis, l'Espagne et le Mexique en sont les principaux producteurs. La Suisse en importe (24 852 tonnes en 2008) essentiellement de France, d'Espagne et d'Italie. Ils

nous arrivent entre juin et septembre. D'autres régions (Amérique centrale et du Sud) en fournissent toute l'année. Le « jaune canarien » ou melon miel est le melon d'hiver le plus connu.

Diversité des couleurs et des formes

A l'échelle planétaire, il y a des centaines de sortes de melons différents. Rien que dans l'union européenne, cinq cents variétés sont autorisées, toutes différentes par leur couleur et leur forme, mais aussi de goût. Suivant l'aspect de leur peau, les melons sont divisés en trois groupes : melon miel, melon brodé et cantaloup. Ces trois espèces font souvent l'objet de croisements, ce qui rend difficile leur différenciation.

Melons miel



La peau mince et lisse du melon miel (appelé aussi melon d'hiver) a en général une couleur vert pâle qui devient vert brillant à pleine maturité. Sa forme oblongue fait indubitablement penser à un ballon de rugby. Sa pulpe blanchâtre à vert clair a un goût très doux comparable à celui de l'ananas. Le cœur des melons miel comprend une cavité dans laquelle se trouvent des graines blanches réparties en trois compartiments ou plus, et que l'on peut enlever facilement. Les melons miel peuvent peser entre 1,5 et 2 kilos.

Les variantes les plus connues en sont le melon casaba, le honeydew bien rond et le melon canarien. Le tendral (canarien jaune) est le frère du melon miel. Il est ovale, sa peau est vert olive et possède des sillons prononcés dans le sens de la longueur.

Melons brodés



Les melons brodés ont une écorce rugueuse et réticulée recouverte de fines lignes sinuées blanches à brun clair rappelant une broderie. Ils pèsent entre 1 et 3 kilos, leur chair vert tendre à orange saumon a des saveurs très aromatiques.

La sorte la plus connue en est le galia. Sa peau est jaune avec des côtes légèrement vertes. Sa pulpe est verte à blanche et devient plus claire vers la cavité des graines. Le galia est doux et aromatique, son goût fait penser à celui de la nectarine. Ceux qu'on trouve chez nous proviennent surtout d'Espagne, d'Italie, d'Israël et d'Afrique du Sud. La maturité de tous les melons brodés se signale par de puissants arômes. Ils sont mûrs quand ils cèdent légèrement sous le pouce mais sans être mous. Ces melons se prêtent nettement moins bien à la conservation que les melons miel.

Cantaloups



Le melon cantaloup est un fruit à la peau lisse, rond, parfois verruqueux, à côtes généralement peu apparentes. Son écorce est vert pâle et légèrement jaune à maturité avec des sillons vert foncé. Les cantaloups pèsent entre 0,5 et 1,5 kilo. Leur chair tendre, juteuse et orangée est très douce et aromatique quand ils sont mûrs. On ne peut les conserver que très peu de temps.

Le charentais qui appartient au groupe des cantaloups se distingue par sa chair couleur abricot foncé et ses arômes intenses. La couleur de sa peau va d'un vert clair à un jaune sable souvent sillonnée de rayures sombres. Sa peau lisse est nettement marquée par des côtes. Le représentant le plus connu des charentais est le cavaillon.

Le melon ogen, cultivé en Israël, est assez petit (0,5 à 1 kilo). Sa peau est lisse et d'un vert brillant. Sa chair blanchâtre à jaune-vert est fruitée, aromatique et légèrement acidulée.



Le désaltérant parfait

En raison de sa forte teneur en eau (95%), la pastèque est simultanément croquante et rafraîchissante.

Son origine – elle vient vraisemblablement de la côte africaine du Kalahari – et sa taille impressionnante parlent d'elles-mêmes : la pastèque est un véritable réservoir d'eau et on la considère comme tel depuis des millénaires. Il y a plus de 5000 ans déjà, en Egypte, il était courant de désaltérer les voyageurs assoiffés avec des pastèques. Dans certaines régions d'Afrique, ce fruit sauvage sert de réserve d'eau stérile pendant la saison sèche.

Les formes cultivées de ce fruit sont rondes ou ovales, la chair est généralement rouge mais peut aussi être rose, blanche ou jaune tandis que l'écorce épaisse mais sensible prend, suivant la variété, une teinte de vert clair à vert foncé avec des rayures ou des taches. A l'extrême, les pastèques peuvent peser jusqu'à 100 kilos, mais leur poids oscille généralement entre 2 et 25 kilos. Il y en a finalement quelques très petites, destinées au frigo, ne pesant qu'un kilo.

Les pastèques cubiques sont faciles à entreposer. Elles poussent pendant deux mois dans des caisses carrées créées spécialement à cet effet. Ce sont les Japonais qui ont inventé ce mode de culture et ils sont prêts à en payer le prix : les pastèques cubiques ne coûtent pas moins de 100 francs, la pièce !

Les pastèques dites seedless, pauvres en pépins, elles, sont moins chères. Elles ne contiennent que de toute petites graines blanches qu'on peut manger sans autre. Sur le marché suisse, on trouve même des pastèques à peau noire sans pépin.

Les gros pépins noirs représentent un grand problème pour certains au moment où ils mangent une pastèque. La plupart des gens les crachent, d'autres se font du souci pour leur santé quand ils les avalent. Ces pépins ne peuvent-ils pas atterrir dans les intestins et y créer une inflammation ? Tout simplement : non. Bien au contraire : les pépins de pastèques sont, au même titre que ceux de la courge, particulièrement bons pour la santé. A condition de les mâcher avant de les avaler.

Avec ou sans pépin, l'essentiel est que les pastèques soient mûres car elles ne poursuivent pas leur maturation en cours de stockage. Mûres, elles devraient être fermes et lourdes par rapport à leur taille, et quand on tape sur l'écorce, elles devraient rendre un son sourd.

On cultive aussi les melons en Suisse, et pas seulement les amateurs. Tout au nord du canton de Zurich, au Ratterfeld, cinq paysans en ont lancé la culture et la vente avec succès en 1997. En 2004, se souvient Walter Pfister, l'un des initiants, ils en ont récolté 200 000. Ces charentais bien mûrs et sucrés ont, certes, été écoulés sur place, mais tant Migros que Coop en ont également acheté. On en déduira que les audacieux maraîchers avaient trouvé un créneau intéressant.

Puis l'euphorie est retombée. Comme, ces dernières années, les récoltes ont considérablement reculé, différents producteurs n'ont plus été prêts à couvrir le risque représenté par la culture du melon. L'an dernier, la production n'a pas dépassé 40 000 charentais.

La quête du melon mûr

On ne peut conserver les melons qu'un temps limité. S'ils sont cueillis avant maturité, ils ne vont pas continuer de mûrir ni développer complètement leurs saveurs. Il est difficile de déterminer quand un melon est vraiment mûr. La couleur de son écorce constitue parfois, mais pas toujours, un indice. Le parfum typique du melon, le pédoncule qui se détache ou de fines crevasses à sa base donnent des indications sur la maturité de nombre de variétés, mais malheureusement pas de toutes. Elles ne constituent même pas une garantie. Il est beaucoup plus simple de reconnaître des melons trop mûrs : leur écorce est molle, leur pulpe blette et ils n'ont pas de saveur.

Il ne faut pas conserver ensemble les melons et les autres fruits qui dégagent de l'éthylène.

Ce gaz de maturation, produit, entre autres, par les pommes, les poires, les abricots et les avocats, les font vieillir plus vite.

Amaigrissant et stimulant comme le viagra ?

En toute simplicité, les melons contiennent beaucoup d'eau (le cantaloup 90-92%, la pastèque 95%) et peu de calories (36 kcal/100 g pour le cantaloup, 30 kcal/100 pour la pastèque). Ils font donc partie des amaigrissants les plus appréciés. Avec cette forte teneur en eau, leur densité de vitamines et de sels minéraux est relativement modeste, à l'exception du bêta-carotène dans les melons à chair jaune, orange et rouge. Les pastèques contiennent également du lycopène, un colorant qui fait partie des caroténoïdes, qu'on trouve surtout dans les tomates, et qui, en tant qu'antioxydant, devrait protéger des maladies cardiovasculaires, du vieillissement de la peau et des maux de la prostate.

« Des pastèques en lieu et place de Viagra ? » ont titré l'été dernier les médias quand des chercheurs en nutrition américains, juste au moment où démarrait la saison des melons, ont déclaré que la citrulline, un acide aminé présent dans la pastèque, augmentait la puissance sexuelle. Le directeur de la recherche, Bhimu Patil, relativisa la chose en disant que les pastèques n'agissaient pas aussi directement que la petite pilule bleue, mais que « c'était une façon géniale d'élargir les vaisseaux sanguins sans effet secondaire ». L'ennui, c'est que la citrulline ne se trouve en forte concentration que dans l'écorce de la pastèque. □

PAR NICOLE MÉGROZ TARABORI,
DIÉTÉTICIENNE DIPLÔMÉE ES / PRO INFO



Maigrir

La transformation de soi

Dr Annie Lacuisse-Chabot, Ed. Odile Jacob, 2009, 236 pages, CHF 43.80

Le propos de ce livre n'est ni d'édicter de nouvelles recettes miraculeuses, ni de délivrer un message purement scientifique. Ce qui passionne l'auteur, ce sont les expériences rencontrées, les parcours de vie d'hommes et de femmes en quête de mieux-être dans leur corps. Annie Lacuisse-Chabot est médecin endocrino-nutritionniste. Chargée de cours à la Faculté de médecine de la Pitié-Salpêtrière à Paris, elle a participé à la fondation d'une association pour

patients obèses.

Maigrir, ce n'est pas seulement perdre des kilos, c'est aussi se transformer plus profondément. Pour cela, appliquer de simples recettes ne suffit pas; comprendre comment on peut gagner quelque chose dans sa vie en perdant du poids apparaît indispensable. Il en est question, certes, mais aussi de transformation personnelle, de féminité, d'image du corps ou de confiance en soi retrouvée. Maigrir, n'est pas si facile et anodin, même si le projet est formé.

La première partie de l'ouvrage (« Histoires de poids, histoires de vie »), la plus vaste, expose douze parcours de vie d'hommes et de femmes : des histoires exemplaires de réconciliation avec soi. La seconde (« Repères pour avancer »), pratique et médicale, aborde les besoins fondamentaux de tout être humain : se nourrir, boire, dormir, bouger, communiquer... La troisième partie (« De comment on devient nutritionniste et de quelques recettes »), relativement brève, clôt le tout.

⊕ Une extrême humanité de l'auteur dans les récits de vie

⊖ Les plans alimentaires calculés en calories n'ont pas forcément leur place ici



Le sel, un tueur caché

Pierre Meneton, Ed. Favre, 2009, 176 pages, CHF 28.-

Chercheur à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), l'auteur a consacré ses travaux à dévoiler les dangers de l'excès de sel dans l'alimentation. Au risque de se trouver dans le collimateur de puissants lobbies. Des producteurs de sel ont tenté de lui imposer le silence, en vain. Dans un procès retentissant, il a pu faire la démonstration scientifique de l'exac-

titude de ses analyses.

Le sel reste une substance indispensable à l'organisme, incapable de le fabriquer et qui en perd régulièrement. Toutefois, sa consommation excessive le rend dangereux, ceci de façon sournoise. L'hypertension artérielle, les accidents cardiovasculaires, l'ostéoporose, les calculs rénaux et les cancers de l'estomac figurent au nombre des principaux méfaits du sel sur la santé.

Le sel de la salière représente une petite part du sel que nous ingérons. Les trois quarts, voire davantage, proviennent des aliments transformés. Principalement des plats préparés, mais aussi du pain et des produits de boulangerie, des biscuits et même des sodas et eaux minérales. Il n'existe pas d'obligation légale d'indiquer la teneur en sel, ce qui ne simplifie pas l'estimation. De plus, quand elle est indiquée, il peut s'agir du sodium (Na; il faut alors multiplier par 2,5 pour obtenir la teneur en NaCl) ou du chlorure de sodium (NaCl). L'apport quotidien idéal devrait se situer autour de 5 à 6 g de NaCl par jour, alors que l'apport réel s'élève à 8-10 g !

Des conseils pratiques pour diminuer judicieusement la consommation de sel et augmenter celle de potassium – un « antidote » au sel – ainsi que des recettes pauvres en sel sont proposés.

⊕ Rendre les consommateurs davantage conscients de leur consommation

⊖ Le ton alarmiste d'un roman noir !



Conditionnés pour trop manger

P^r Brian Wansink,
Thierry Souccar
Editions, 2009,
256 pages,
CHF 42.50

Ou « Comment l'environnement influence votre appétit » ! Ce best-seller, traduit dans le monde entier, repose sur des études menées auprès de milliers de personnes. Chercheur à l'Université Cornell (New-York), l'auteur dirige le Food and Brand Lab qui scrute nos comportements alimentaires. Il démontre avec humour combien l'environnement conditionne nos conduites alimentaires et nous pousse à manger plus.

La publicité, certes, mais d'autres éléments (parfois invisibles) influent sur notre inconscient : les emballages, le type de couverts, les portions (un constat : nous mangeons davantage et avons tendance à finir lorsque les produits sont conditionnés dans un grand paquet, pensant que la taille du contenant détermine la portion à consommer). Ceci encore : les noms de marque, les promotions, les cartes de fidélité, les étiquettes, les odeurs, les éclairages, les formes...

Aucun extrémisme diététique, plutôt une invitation à mieux s'alimenter, consciemment et avec plaisir. Il s'agit de réinventer notre environnement de manière à pouvoir manger ce que bon nous semble, sans culpabiliser et sans prendre trop de kilos. L'ouvrage lève le voile sur les « instigateurs clandestins », ces incitations subliminales qui poussent à manger trop. Il montre aussi comment les limiter, voire les éliminer.

En annexe, un comparatif de différents régimes connus (description, avantages et inconvénients), et des conseils sur la façon de désamorcer les pièges alimentaires (différents profils de « mangeurs »).

- ⊕ Le thème en soi, novateur et passionnant
- ⊖ Des repères culturels et alimentaires à l'américaine, forcément

Sur un ton extrêmement ironique, les auteurs constatant que la malbouffe est partout, ont pris le parti de positiver ! Voici donc le premier guide enthousiaste de la malbouffe. Détonant et déroutant !

L'ouvrage, conçu comme un livre de recettes, fait succéder les chapitres dans un ordre logique : apéro, entrées, poissons, volailles et viandes, légumes, fromages et desserts. D'autres thèmes comme le grignotage et les repas à l'extérieur sont également traités.

« Aujourd'hui, 80% des aliments sur notre table sont transformés : ils sont passés par des processus industriels, ont reçu des additifs, des colorants, des OGM, ont subi des irradiations, ont été assaisonnés d'acides gras trans et de graisses hydrogénées, ont été farcis de sucre ajouté, de sel caché. » Les industriels, par leur processus et leurs emballages si colorés et leurs pubs marrantes, transforment la fraîcheur des produits bruts en bons produits formatés et surtout fort rentables ! Nos modes de vie influencent aussi la (mauvaise) qualité des aliments que l'on consomme.

Des exemples concrets pour mettre l'eau à la bouche du lecteur... Les poissons d'eau douce contaminés par des médicaments divers, provenant tout simplement des résidus médicamenteux rejetés dans les rivières par les chasses d'eau. « Truites, carpes ou brochets font des chimio sans le savoir, gobent des résidus de pilules contraceptives, d'antibiotiques... » On y apprend aussi que la plupart des avocats d'Israël ont été irradiés pour ralentir le mûrissement... sans aucune indication sur l'étiquette.

- ⊕ Illustrations gaies et colorées
- ⊖ Le ton caustique et sarcastique peut lasser. Données françaises pas forcément extrapolables à la Suisse



Vive la malbouffe !

Christophe Labbé,
Jean-Luc Porquet,
Olivia Recasens et
Wozniak (dessinateur),
Editions
Hoëbeke, Paris,
2009, 187 pages,
CHF 38.40

PAR CHRISTIAN RYSER,
DIRECTEUR DE LA SSN



Christian Ryser, nouveau directeur de la SSN depuis le 1^{er} juin 2009

Bon départ à la SSN

Trois mois déjà se sont écoulés depuis que j'ai pris mes nouvelles fonctions à la SSN. J'ai eu le plaisir d'y découvrir une équipe très motivée et très compétente emmenée par un comité directeur et un comité exécutif efficaces !

Les tâches et les offres de services de la SSN sont extrêmement variées, à l'image des intérêts des organismes qui y font appel. Etre la plaque tournante entre les autorités, les milieux scientifiques, l'économie et les consommateurs constitue un défi magnifique et enthousiasmant.

Cela étant, nous n'échappons pas à l'obligation de fixer certaines priorités et de consacrer toute notre énergie à notre mission essentielle : mettre en forme les connaissances nutritionnelles de façon à les rendre accessibles à leurs destinataires et les diffuser par les canaux appropriés.

Afin d'exploiter au mieux les synergies et les ressources disponibles, la SSN s'efforce encore et toujours de trouver des partenaires avec qui coopérer. J'aime, dans ce contexte, utiliser une expression empruntée à la cinématique : disponibilité variable en fonction de la situation ... ce qui, transposé à la SSN, signifiera comme toujours s'efforcer, dans un esprit de service et en faisant preuve de flexibilité et d'adaptabilité aux besoins, d'être reconnue comme instance nationale spécialisée et interlocutrice privilégiée en matière d'information nutritionnelle.

Projet D-li vert

Le projet D-li vert, mis en place sous l'égide de Fourchette

Verte et de la SSN, acquiert peu à peu une certaine notoriété. Le label D-li vert a été décerné à trois établissements de restauration rapide (Valais et Vaud). D'autres candidats visent l'obtention du label et des contacts sont entretenus avec de grands groupes de restauration. En outre, de nombreux stands de restauration ont obtenu le label lors de plusieurs slowUp de Suisse romande.

Boire et manger dans les groupes de jeu

Le projet pilote « Manger sainement dans les groupes de jeu » lancé par la SSN, l'association Sympadent et l'Association suisse des directrices de groupes de jeu prend forme. La première mise au concours pour les directrices de groupes de jeu a eu lieu. La formation se déroulera le 29 août 2009 à Aarau. Vous pouvez obtenir d'autres informations sur cette manifestation au numéro de téléphone 044 970 19 64 ou à l'adresse info@sslv.ch.

Etude Coop sur l'alimentation n° 2

« Manger rapidement et sainement : est-ce vraiment possible ? » C'est la question que pose l'initiative « Tendances alimentaires sous la loupe » de Coop dans le cadre d'une étude plus vaste entreprise avec le soutien scientifique de la SSN. Celle-ci fournit des informations sur la conscience et le comportement alimentaires des Suisses.

Vous trouverez d'autres informations sur ce point sur le site www.coop.ch/medias.

Alliance Nutrition

Alliance Nutrition, issue en février 2009 de Nutrinet, compte déjà près de cinquante partenaires. Sa première activité fut l'élaboration d'une prise de position sur le projet (suisse alémanique) « Lehrplan 21 ». En ce moment, elle travaille à une prise de position relative au projet du Conseil fédéral portant sur la révision de la loi sur les denrées alimentaires (www.lm-revisionen.admin.ch). Pour asseoir plus largement encore son action politique, la SSN cherche d'autres partenaires. Les organisations intéressées consulteront le site de la SSN à l'adresse www.sge-ssn.ch, rubrique « Info experts ».

Manifestations en 2009 et 2010

Le 17 novembre 2009 se déroulera la 2^e rencontre nationale des réseaux hepa/nutrinet/fos qui sera consacrée aux thèmes « Les nouvelles sur le développement national (Alimentation et activité physique) » et « Body image : fantasme ou diktat ? ». Inscription et programme sur www.hepa.ch.

La prochaine assemblée générale de la SSN se tiendra vraisemblablement le 27 avril 2010 à Zurich (les détails suivront).

Le congrès national 2010 de la SSN aura lieu le 17 septembre 2010 et aura pour objet l'étiquetage des denrées alimentaires.

Et que devient, Pascale Mühlemann, qui l'avait précédé ?



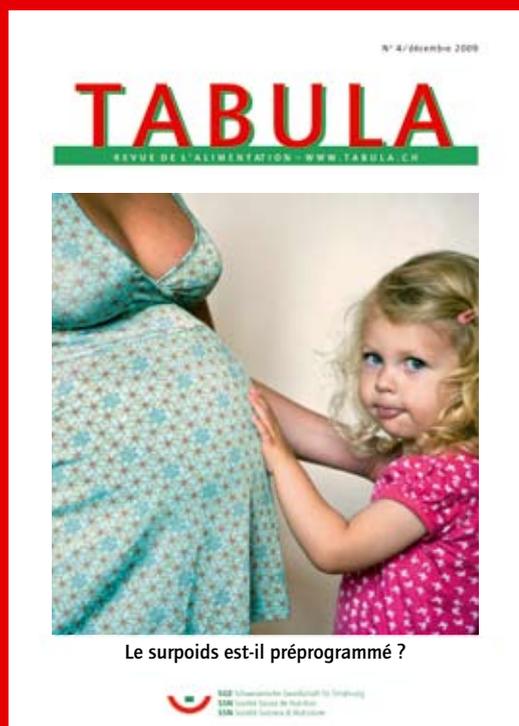
En fondant sa propre société, « Mühlemann Nutrition GmbH » (stratégies-concepts-expertises), Pascale Mühlemann fait le saut de l'indépendance professionnelle. La SSN lui adresse tous ses vœux de réussite ! Pour de plus amples informations : www.muehlemann-nutrition.ch

Procédure simplifiée ...

... si vous souhaitez rester membre de la SSN en 2010. Dans ce cas, nous nous permettrons de vous envoyer directement le bulletin pour la cotisation annuelle, qui reste inchangée. Merci de votre confiance ! La porte est ouverte aussi aux nouveaux membres sur www.sge-ssn.ch.

Du 4 au 9 octobre	19th International Congress of Nutrition	In Bangkok, Thailand. Organized by the International Union of Nutritional Sciences (IUNS). Further informations www.icn2009.com
Dès le 5 octobre	Déjouer les allergies alimentaires	De 18 h à 19 h 30 à l'Espace Prévention Aigle–Pays-d'Enhaut–Lavaux–Riviera, Verger 1, 1800 Vevey, tél. 0844 555 500. 2 séances les 5 octobre (théorie) et 2 novembre (atelier) à Vevey.
Dès le 18 novembre		De 18 h 30 à 19 h 30 cours à Aigle, Glariers 20 : les 18 novembre (théorie) et 2 décembre (atelier)
Le 27 octobre	Bien manger pour moins de CHF 10.–	De 18 h à 19 h 30 à l'Espace Prévention Aigle–Pays-d'Enhaut–Lavaux–Riviera, Glariers 20, 1860 Aigle, tél. 0844 555 500. 1 séance à Aigle
Le 27 octobre	Alimentation et petite enfance	De 18 h à 20 h à l'Espace Prévention Aigle–Pays-d'Enhaut–Lavaux–Riviera, Glarier 20, 1860 Aigle, tél. 0844 555 500, 1 séance à Aigle
Le 10 décembre		De 9 h 30 à 11 h à l'Espace Prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24. 1 séance à Lausanne
Le 17 novembre	Deuxième rencontre nationale des réseaux Nutrition, Activité physique et Poids corporel sain	Au Complexe Swiss Olympic à Macolin. Organisateur : réseau santé et activité physique hepa.ch , réseau nutrition et santé nutrinet.ch , Forum Obesity Suisse FOS 1 ^{re} partie : Les nouvelles sur le développement national « Alimentation et activité physique » 2 ^e partie : Body image : fantasme ou diktat ? Plus d'informations, programme et inscription sur www.hepa.ch
Du 21 au 25 novembre	Igeho 2009	Messe Bâle. Salon professionnel de l'hôtellerie, de la gastronomie et du marché de la restauration hors domicile. Plus d'informations sur www.igeho.ch
Le 23 novembre	Etiquetage nutritionnel : apprendre à le décoder	De 19 h à 21 h à l'Espace Prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24. Cours à Renens
Dès le 23 novembre	Alimentation et budget	A l'Espace Prévention Aigle–Pays-d'Enhaut–Lavaux–Riviera, Verger 1, 1800 Vevey, tél. 0844 555 500. 2 séances les 23 et 30 novembre à Vevey
Dès le 30 novembre		A 19 h à l'Espace Prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24. 2 séances les 30 novembre et 7 décembre à Lausanne
Le 10 décembre	Alimentation et petit enfance	De 9h30 à 11h à l'Espace Prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24. 1 séance à Lausanne.
Du 28 au 30 janvier	The 1st International Congress on Abdominal Obesity	Hong Kong, China. Bridging the Gap between Cardiology and Diabetology. Further information see www.kenes.com
	Cuisiner, manger, acheter et digérer	Exposition permanente 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
	Recherche et alimentation en dialogue	Exposition temporaire (jusqu'au 3 janvier 2010) au Musée de l'alimentation « Alimentarium » à Vevey
	Le monde selon Suchard	Exposition temporaire au Musée d'art et d'histoire, Neuchâtel (jusqu'au 3 janvier 2010). Plus d'informations sur www.mahn.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 (4/2009), paraît mi-décembre 2009 :

Le surpoids est-il préprogrammé ?

A part ça, vous trouverez dans ce numéro un article sur la cuisine iranienne, le troisième et dernier poster de la série didactique sur les achats ainsi que des infos précieuses sur les graines germées.

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 4/2009. 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 **13 novembre 2009** à :
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen, tél. 031 919 13 06,
fax 031 919 13 14, e-mail info@sge-ssn.ch