

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



Le surpoids est-il préprogrammé ?



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

Un mode de vie sain en trois dimensions!



Passez commande!

La nouvelle pyramide 3D « Alimentation, mouvement, détente »

Editée par la Société Suisse de Nutrition SSN et l'Office fédéral du sport OFSPO pour la consultation et la formation. Plus amples informations sur www.sge-ssn.ch. Prix : CHF 2.50 par exemplaire (membres SSN), CHF 5.– par exemplaire (non-membres). Achat : SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen, tél. 031 919 13 06, fax 031 919 13 14, shop@sge-ssn.ch (commande minimale : 2 exemplaires) ou www.basposhop.ch (par lots de 10 exemplaires)

Avec l'aimable soutien de
Promotion Santé Suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Office fédéral du sport OFSPO
Ufficio federale dello sport UFSPÖ



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

- 4 **REPORTAGE**
Les mères sont-elles responsables de tout ? Ou comment le comportement de la mère pendant la grossesse influence la santé de l'enfant
- 8 **SPÉCIAL**
Le risque de diabète au cours de la grossesse
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
La cuisine arménienne : une alimentation d'inspiration méditerranéenne
- 12 **DIDACTIQUE**
Série achats, 3^e partie : le retour à la maison
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de Muriel Jaquet
- 15 **ACTUALITÉ**
Les graisses saturées torpillent la sensation de satiété
- 16 **À LA LOUPE**
Germe et bourgeons : Un concentré d'énergie pour l'hiver
- 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 30-33105-8
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 : Frank Rothe/Corbis

Encore beaucoup de questions sans réponse



Dr Josef Laimbacher, chef du service de médecine de la jeunesse à l'hôpital de pédiatrie de St-Gall, est membre du comité de la SSN et de la Commission fédérale de l'alimentation.

Les maladies chroniques gagnent du terrain dans le monde entier. Dès les années 1980, se fondant sur des observations épidémiologiques, des scientifiques ont émis l'hypothèse que certaines maladies pourraient trouver leur origine à un stade très précoce du développement de l'enfant. Cette constatation concerne notamment le syndrome métabolique et l'athérosclérose qui en résulte.

Depuis lors, le fait est largement admis et l'on sait que l'être humain subit l'influence de son environnement bien avant sa naissance. Ce phénomène est aujourd'hui appelé « programmation fœtale ». Ainsi, par exemple, l'état émotionnel de la mère, le stress auquel elle est exposée pendant la grossesse, son état physique ou son mode de vie (notamment son alimentation) peuvent influencer positivement ou négativement le fœtus.

Actuellement, la discussion bat son plein et a désormais gagné les milieux de la recherche en obstétrique. L'expérience précoce dans le ventre maternel tout comme la phase de l'accouchement influenceront par exemple le comportement affectif ou l'aptitude à aimer de l'enfant. D'autre part, les scientifiques postulent que les enfants nés par césarienne en raison d'une régulation épigénétique – subissent des modifications de l'ADN susceptibles de déclencher plus fréquemment des manifestations d'asthme ou d'autres allergies, ou encore l'apparition d'un diabète de type 1.

Ces suppositions sont de nature à alimenter les controverses dans le débat public. En tant que société, nous sommes appelés à accepter ce débat et à y participer, y compris sur ses aspects éthiques.

Certaines pistes ont déjà été explorées. De nombreuses questions n'ont toutefois pas encore trouvé de réponse. Ce numéro de TABULA se propose d'ouvrir une réflexion sur le sujet. Je vous en souhaite une fructueuse lecture.

Un bon départ dans la vie

Quand on souffre d'excès de poids, de diabète, d'hypertension ou de maladies cardiovasculaires, on pourrait l'imputer en partie à l'alimentation et à la prise de poids de sa propre mère pendant sa grossesse. Car ce que mange une future mère, et en quelle quantité, influence la santé de son enfant. Donc manger pour deux pendant sa grossesse est non seulement malsain pour la mère, mais aussi pour l'enfant à venir. On ne sait pas encore avec exactitude dans quelle mesure le futur père influence la santé de son enfant.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER

Marianne Botta Diener, ingénieur en sciences alimentaires EPF, est journaliste spécialisée et auteur. Elle écrit régulièrement pour TABULA. Marianne Botta Diener est mère de huit enfants.

Les mères sont-elles coupables de tout ? Même de l'hypertension et de l'infarctus de leurs enfants ou simplement du fait que leur progéniture a une espérance de vie courte ? Il semble que ce soit le cas, du moins à la lecture des études portant sur les habitudes alimentaires des futures mères et sur leurs effets sur la santé de leurs enfants.

Notre constitution est influencée de façon déterminante dans le ventre de notre mère et jusqu'à quatre semaines après notre naissance : durant sa grossesse, notre mère a-t-elle consommé suffisamment d'acide folique et d'acides gras oméga 3 ? A-t-elle bu de l'alcool ? A-t-elle fumé ?



A-t-elle mangé suffisamment ou peut-être trop ? Souffrait-elle d'une maladie du métabolisme comme le diabète ? Ou d'un diabète gestationnel non diagnostiqué ou non soigné ? Nous a-t-elle allaité ? A notre naissance, étions-nous petit et léger, notre mère a-t-elle alors ajouté quelques cuillérées de lait en poudre dans notre biberon ? Faux ! Même ce petit « plus » bien intentionné élève le risque de mourir un jour d'un infarctus.

Importants nutriments durant la grossesse

L'apport insuffisant de certains nutriments durant la grossesse, par exemple d'acide foli-

que ou d'acides gras oméga 3, mais aussi la consommation d'alcool et de tabac, débouchent très concrètement sur des troubles anatomiques ou physiologiques de l'enfant. On a particulièrement étudié les effets d'un bon apport d'acide folique durant la grossesse. Il empêche non seulement une grande partie des cas de dommages au tube neural, mais il se pourrait bien, aussi, que les bébés bien approvisionnés souffrent, plus tard, plus rarement de cancer de l'intestin et du sein. Une préparation vitaminée contenant, entre autres, de l'acide folique, et prise durant les quatre premières semaines suivant la fécon-



LUNAR CAUSTIC/FLICKR

dation peut réduire d'un quart le risque couru par les nouveaux-nés d'avoir une malformation cardiaque congénitale.

Selon certaines études, l'intelligence, elle aussi, est influencée dans le ventre de la mère déjà: les futures mères qui mangent beaucoup de poisson et sont donc bien pourvues en acides gras oméga 3, en DHA et en EPA, auront plus tard des enfants avec un QI un peu plus élevé. A l'inverse, la consommation de boissons alcoolisées pendant la grossesse perturbe le développement du cerveau et provoque un risque plus élevé de troubles du sommeil chez les enfants dès l'âge de 8 ans.

Beaucoup d'inconnues

D'autres enquêtes mettront au jour des nutriments supplémentaires dont le moindre manque aura des conséquences pour la vie entière. Même si les (futur)es mères n'aiment pas l'entendre, il est indiscutable que pendant les phases critiques de son développement, le fœtus subit des modifications irréversibles de ses organes. Par phase critique, on entend particulièrement la période qui s'étend de la 24^e semaine de grossesse au début de la 5^e suivant la naissance. Mais la responsabilité n'en revient pas seulement à une sur-, sous- ou mauvaise alimentation. Des facteurs environnementaux, des influences hormonales et le stress peuvent avoir pour conséquences des modifications négatives et même provoquer un poids insuffisant du nouveau-né.

Métabolisme défavorable

De nombreux éléments influencent le pilotage néo-hormonal de l'enfant. Il y a le mé-

tabolisme de la mère comprenant un diabète mal perçu, un diabète gestationnel non soigné ou aussi des taux élevés de glucose sanguin et d'insuline ; il y a également son poids corporel et les médiateurs du tissu graisseux qui lui sont liés ; il y a enfin les hormones de rassasiement. Tout cela va imprégner la constitution et la santé de l'enfant à naître. Si, par exemple, une future maman prend énormément de poids pendant sa grossesse, peut-être dans les 20-30 kilos, cela augmente les risques d'excès de poids, de diabète et d'autres maladies chez l'enfant. En plus des facteurs de risque connus comme la fumée, une mauvaise alimentation, la surcharge pondérale ou l'absence de sport – risques que nous pouvons nous-mêmes influencer –, il faut donc en ajouter d'autres comme le métabolisme maternel et les influences hormonales durant la grossesse.

Des données opaques

Jusqu'à il n'y a pas si longtemps, il n'était venu à l'idée de personne que le comportement alimentaire d'une mère pouvait avoir des effets non seulement sur le développement de l'embryon, mais aussi sur ses perspectives de santé à long terme. Car, entre le développement de l'embryon et l'apparition de conséquences tardives comme le diabète, l'hypertension ou des maladies cardio-vasculaires, il peut facilement s'écouler cinquante, soixante voire septante ans. Heureusement, David Barker, responsable d'un centre d'enquête médical à l'Université de Southampton, a analysé une masse de données sur la taille, le poids et les proportions des

nouveaux-nés, pour les comparer plus tard à leur santé. Les résultats ont totalement confirmé ses hypothèses et prouvèrent que leur poids à la naissance avait une influence sur leur santé. Quelques-unes de ses conclusions : les bébés nés avec un poids inférieur à 2500 grammes mouraient deux fois plus d'une maladie cardiovasculaire avant 65 ans que ceux qui pesaient 4300 grammes. Si on pesait peu, on souffrait plus tard d'hypertension. Plus grand était le tour de taille du nouveau-né, plus bas était cinquante ans plus tard son taux de cholestérol. Le rapport entre le poids à la naissance et la santé a été ensuite confirmé par de nombreuses autres études. Les données sur lesquelles elles se basent viennent essentiellement de personnes qui sont nées en périodes de vaches maigres, par exemple pendant la 2^e Guerre mondiale, ainsi que d'expérimentations animales. Une chose est certaine : il faut considérer comme dommageable toute sur- ou sous-consommation de nourriture et comme nécessaire une alimentation équilibrée de la mère pendant la grossesse pour que l'enfant puisse entamer son existence sur des bases solides.

Mauvaise programmation

Si le nouveau-né ne reçoit pas en suffisance tous les nutriments nécessaires, son corps se met en veilleuse. On débouche sur une autre programmation du métabolisme que celle des embryons bien approvisionnés. Les organes vitaux, surtout le cerveau, sont protégés au détriment de la croissance. C'est ce qui arrive quand, pour différentes rai-

sons, le placenta n'est plus ravitaillé en suffisance. Résultat : l'enfant naît plus petit et plus léger, son métabolisme est mal programmé et le risque qu'il a de souffrir de maladies cardiovasculaires ou d'obésité devient plus élevé. Ça arrive surtout quand l'alimentation est insuffisante durant les deux premiers tiers de la grossesse. Une sous-alimentation durant le troisième tiers, en revanche, abaisse les risques d'excès de poids de l'enfant au cours de sa vie ultérieure.

Si une femme enceinte a déjà un excédent de poids ou si elle grossit trop, le poids du bébé a sa naissance augmente aussi, donc ce dernier risque de devenir obèse à son tour, avec toutes les conséquences qu'on sait. Plus une femme est lourde avant sa grossesse, plus il y a de risque qu'elle ait une fille obèse, c'est

ce que montre la Nurses Health Study 2 menée avec 24 000 paires mère-fille. Il est important d'analyser cette association car sur la base des résultats de cette étude on peut en espérer une amélioration de la santé sur deux générations. Si les filles ne souffrent pas d'excédent de poids, elles entameront leur future grossesse sur de meilleures bases et mettront plus facilement au monde des enfants programmés de façon optimale durant leur phase embryonnaire. En revanche, les femmes qui, à un certain moment de leur vie, ont été anorexiques, auront tendance à accoucher d'enfants d'un poids insuffisant, même si à ce moment-là elles ont un poids normal.

Interdit de compenser

Souvent, durant les premiers mois de leur vie, on a tendance

à nourrir généreusement et fréquemment les bébés légers, mais aussi les prématurés, pour qu'ils rattrapent vite leur retard. Or ce rattrapage est un poison pour le jeune corps en cas de retard de croissance. Le risque augmente alors de provoquer des troubles du métabolisme, des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension et du diabète, et de voir chuter son espérance de vie. Un travail mené en Finlande montre que des bébés grands et minces qui ont rapidement pris du poids après leur naissance présentaient des taux de décès par maladies cardiaques plus élevés. Donc cette démarche est contreproductive. Ce qui est bien, par contre, c'est d'allaiter si possible pendant six mois ces bébés légers. Si ce n'est pas possible, il faudrait prendre garde à ne pas augmenter les doses de lait en poudre pour

Le goût se forme dans le ventre de la mère

Plus l'alimentation de la future mère est éclectique, plus facilement son bébé essaiera et appréciera plus tard de nouveaux aliments. Car les saveurs du gruyère, du poivron ou des olives passent par le liquide amniotique dont se nourrit l'embryon.

Dès le début de la grossesse, le système gustatif et olfactif du bébé se développe. Les papilles gustatives de la langue apparaissent dès le deuxième mois. Dès le troisième mois, le fœtus sent le goût du liquide amniotique dont il boit chaque jour entre 200 et 750 ml. Dès avant la 28^e semaine, les bébés affichent des réactions positives aux notes sucrées, et négatives aux notes salées. Ce que mange la mère influence le goût du liquide amniotique, donc le sens du goût de l'embryon. Différentes études ont montré que les enfants dont la mère a bu du jus de carottes pendant les trois derniers mois de sa grossesse mangeront plus vo-

lontiers et davantage de carottes que les enfants de celle qui n'a bu que de l'eau, et cela dès le départ. D'autres études ont été menées, par exemple avec de l'anis. Là aussi, ce sont les enfants dont la mère a consommé de l'anis qui ont préféré cette saveur. Cette tendance était encore perceptible à 3-4 ans.

Ces préférences gustatives passent aussi par le lait maternel car les saveurs de l'alimentation sont transmises au lait. Après le sevrage, les notes gustatives reconnues passent mieux. En revanche, le lait en poudre pour nourrissons ne change pas le goût.



Réaction d'un bébé au doux (eau sucrée, en haut) et à l'amer (quinine, en bas)

nourrissons. On réduit alors le risque de créer un bébé obèse ou qu'il le devienne plus tard.

La faute des mamans, seulement ?

Quand arrive une grossesse et que toutes les conditions de départ ne sont pas idéales ou qu'on réalise un peu tard que la future mère n'a pas vécu idéalement jusque-là, il ne faudrait pas qu'elle se fasse trop de souci ni qu'elle subisse une trop forte pression en étudiant le résultat de ces études. Car comme le montre une étude menée à Londres, les futures mères qui angoissent courent cent fois plus le risque de connaître des troubles d'irrigation sanguine du placenta. Ce qui débouche, comme on l'a dit, sur une perte de poids et sur une programmation erronée du bébé.

De plus, celui-ci n'a pas seulement une mère, mais aussi un père. Ce dernier a également une influence sur la santé future de ses enfants. Il n'existe, toutefois, qu'un nombre restreint d'études sur le sujet. On tient cependant pour avéré qu'une consommation excessive d'alcool environ quatre semaines avant la conception donnera un bébé plus petit et plus mince.

Ce poids plus modeste aura les mêmes effets négatifs sur la vie entière de l'enfant, que ce soit en raison du comportement du père ou de la mère. Si on constate qu'on est né très léger ou très lourd, pas de panique : la mauvaise programmation n'est, avec la nicotine, le stress, une alimentation malsaine et l'absence de sport, qu'un des facteurs de risque qui débouchent sur l'excédent de poids et les maladies du métabolisme et du système cardiovasculaire. □



QUINTANA/FUCKR

Conseils aux femmes voulant un enfant et aux futures mères

Voici comment abaisser fortement les risques de voir votre enfant souffrir plus tard de maladies cardiovasculaires ou d'un diabète de type 2.

Avant la grossesse

- Essayez d'avoir un poids normal avant votre grossesse.
- Commencez déjà avant la grossesse à boire une préparation à base d'acide folique.

Pendant la grossesse

- Prenez si possible pendant toute votre grossesse la préparation à base d'acide folique prescrite par votre médecin.
- Faites contrôler régulièrement par votre médecin votre sucre sanguin (test de tolérance au glucose entre la 24^e et la 28^e semaine), pour qu'on repère et traite à temps un éventuel diabète gestationnel.
- Ne suivez pas de régime pendant votre grossesse ; consultez votre médecin si les vomissements dus à votre état provoquent une perte de poids. Il y a des médicaments efficaces contre cela.
- Suivant votre poids de départ, vous devriez prendre plus ou moins de poids. Les femmes maigres peuvent prendre jusqu'à 18 kilos, les femmes ayant un poids normal au plus 16 kilos et les femmes en excès pondéral tout au plus 9 kilos.
- Manger pour deux n'est pas sain. Le besoin en calories augmente tout au plus de 200 à 300 calories dès le deuxième trimestre. Cela correspond à un petit en-cas, par exemple à un morceau de pain complet avec du fromage ou à un yaourt aux fruits.
- Mangez suffisamment de protéines. L'idéal, c'est une combinaison de protéines, par exemple des pommes de terre et un œuf, du lait et un œuf, des pommes de terre et du lait, du soja et de l'œuf ou du pain complet avec du fromage, mais aussi de la viande ou du poisson.
- Mangez une préparation d'huile de poisson ou d'algues éprouvée et spécialement pure ou mangez du poisson deux fois par semaine. Par exemple des truites bio particulièrement riches en DHA et en EPA mais, contrairement au saumon ou au thon, non affectées par des métaux lourds.
- Mangez si possible de façon éclectique pour habituer d'emblée votre futur bébé à des saveurs diversifiées.

Conseils touchant les bébés

- Si votre enfant naît trop léger ou trop tôt, tentez de l'allaiter pendant six mois. Grâce à cela, il va rattraper son retard de croissance à son propre rythme. Ne nourrissez pas trop un bébé au biberon pour qu'il ne grossisse pas trop vite.
- Ne vous faites pas de souci si votre enfant pèse trop peu (moins de 2500 g) ou trop (plus de 4300 g) à sa naissance. Mais faites attention à le faire bouger suffisamment, à le faire manger équilibré et à ne pas le laisser prendre trop de poids.

Des bébés en sucre

En Suisse, on estime que 150 000 femmes sont atteintes du diabète de type 2. La plupart d'entre elles souffrent de surcharge pondérale. Simultanément, de plus en plus de femmes enceintes sont atteintes de diabète gestationnel. Si ce trouble n'est pas repéré et soigné à temps, mère et enfant seront en danger.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER

Quel beau poupon, et bien nourri de surcroît ! Ce compliment qui, auparavant, remplissait les jeunes mères de fierté, est devenu source de préoccupation. Car souvent, cette remarque met au jour un diabète gestationnel non diagnostiqué ni soigné à temps, qui fait grandir un bébé et le fait grossir plus que la moyenne dans le ventre de sa mère. Cinq à dix femmes enceintes sur cent ont un taux de sucre sanguin plus élevé, la plupart du temps sans en être conscientes, car le diabète gestationnel, comme on appelle cette maladie qui intervient durant la grossesse, ne provoque pas de douleur. C'est pourquoi on estime que 4 à 5% des femmes touchées ne sont pas soignées à temps.

La grossesse, un révélateur

Souvent, ces taux de sucre sanguin trop élevés existent avant la grossesse sans qu'on s'en aperçoive. La grossesse, rappelons-le, provoque une résistance à l'insuline du tissu maternel pour qu'une partie

des nutriments soit immédiatement disponible pour le fœtus. Chez les femmes saines, la résistance naturelle à l'insuline est compensée par une augmentation du travail du pancréas et par une élévation du taux d'insuline ; lors de diabète gestationnel, ces compensations ne suffisent plus. Résultat : le taux de sucre sanguin plus élevé de la future maman débouche sur une offre plus importante de nourriture à l'enfant dans son ventre. Par réaction, le fœtus produit alors en permanence trop d'insuline.

Une mauvaise programmation

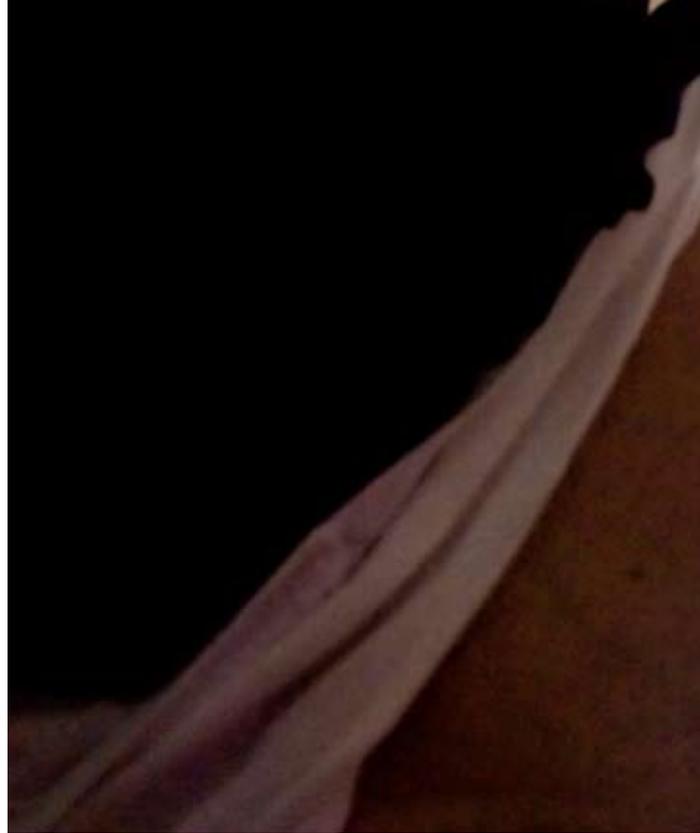
Cette situation provoque une programmation erronée du cerveau du bébé, car l'insuline circule dans le corps et arrive fatalement dans le diencéphale. C'est là que se situent les centres importants de réglage qui influencent le métabolisme et le poids corporel. En conséquence, les centres qui pilotent la sensation de satiété et l'inhibition de l'insuline deviennent plus pe-

tits, alors que les zones qui dirigent l'impression de faim et la distribution de l'insuline restent de taille normale. Le diencéphale ne réagit presque plus aux signes de satiété comme la leptine, une hormone issue des tissus graisseux. En revanche, la production de peptide stimulant l'appétit va bon train. Cette surproduction d'insuline fera que, leur vie durant, les personnes nées avec ce handicap auront un appétit plus grand, un taux d'insuline plus élevé dans le sang et des problèmes de tolérance au glucose. Leur risque de devenir obèse, de souffrir de diabète de type 2 ou plus tard de maladies cardiovasculaires augmentera de 50%.

Dangers pour la mère

Mais le diabète gestationnel est aussi dangereux pour la future mère. Les bébés gros et lourds, particulièrement, peuvent rester bloqués dans la filière pelvienne, ce qui augmente le nombre de césariennes. Certains viennent trop tôt au monde car la matrice devient trop étroite pour eux ou

Apparemment, le diabète gestationnel affecte 5 à 10% de toutes les grossesses. Les femmes courent un risque plus élevé quand elles ne sont plus toute jeunes, quand il y a déjà des cas de diabète de type 2 dans leur famille et quand elles souffrent d'hypertension, de troubles du métabolisme graisseux ou de surcharge pondérale.





ANDREAS HUB/LAIF

parce que, simultanément, il y a risque d'empoisonnement.

Toutefois, si on diagnostique et qu'on traite à temps un diabète gestationnel, il n'y aura pas de conséquence préjudiciable. Voilà pourquoi les futures mères devraient se soumettre régulièrement à des contrôles comprenant un test de charge de glucose. Si on diagnostique un diabète gestationnel, on va le traiter avec un régime, davantage de mouvement et, éventuellement, des injections régulières d'insuline. On pourra ainsi éviter une programmation périnatale défavorable et un diabète gestationnel. Le bébé aura donc un poids normal à la naissance. Et ensuite ? En général, les jeunes mères oublient vite leur diabète gestationnel. Mais leur risque est grand de souffrir, pendant les années suivantes, d'un diabète de type 2 récurrent, donc de dommages éventuellement irréparables. C'est pourquoi elles devraient faire particulièrement attention à se nourrir sainement, à pratiquer un sport et à ne pas prendre de poids. □

Les enfants migrants spécialement touchés

Les enfants d'immigrants, spécialement ceux dont les parents viennent de pays émergents, souffrent plus souvent de diabète de type 2 que les enfants suisses.

Selon les auteurs de « *Migrations sans frontières mais... barrières des représentations* », il y aurait une « pandémie de diabète » parmi les immigrants de Suisse, ce qui laisserait supposer qu'il y a un rapport entre leur surpoids et cette maladie. Ce mal chronique a souvent des origines génétiques, mais il vient aussi de leur statut social peu élevé. Apparemment, les enfants d'immigrants ont plus facilement accès à des boissons sucrées, ils ont plus souvent des caries sur les dents de lait et il semble qu'ils reçoivent régulièrement des boissons sucrées dans les centres d'asile pour qu'ils se tiennent tranquilles. Ils mangent également plus de produits riches en glucides que les enfants suisses. Conséquence : selon la publication de l'OFS de 2007, « *Etrangères et étrangers en Suisse* », l'excès de poids guette plus la population migrante que les Suissesses et les Suisses, même celles et ceux qui ont moins de 25 ans. C'est pourquoi ils sont aussi nettement plus souvent hospitalisés.

Tant pour l'excès de poids que pour le diabète de type 2 des enfants d'immigrants, la programmation périnatale devrait jouer un rôle important. Aujourd'hui, en Suisse, une femme sur quatre en

âge de procréer (entre 15 et 44 ans) vient d'un pays étranger. Une étude de 2007 sur la santé reproductive montre que les immigrantes enceintes souffrent nettement plus de stress et de peurs en rapport avec leur situation que les Suissesses. Stress et peurs, une fois encore, empêchent l'irrigation sanguine optimale du placenta et les bébés arrivent au monde avec un poids inférieur. Deux autres études de 2006 et 2008 montrent que les grossesses non voulues et non planifiées sont plus courantes parmi les immigrantes que parmi les Suissesses. Et que les premières respectent nettement moins les rendez-vous de leur gynécologue que les secondes. Or, les femmes qui ne vont pas régulièrement se faire contrôler courent le risque de ne pas voir repéré à temps un diabète gestationnel déjà existant. A part cela, elles ne comprennent souvent pas bien le diagnostic énoncé ni les mesures thérapeutiques ordonnées. De surcroît, nombre de femmes d'Asie du Sud-Est vivent en Suisse. Elles ont une tendance génétique plus marquée à souffrir de diabète gestationnel et d'une tolérance au glucose perturbée. Ainsi 20% de ces femmes sont sujettes à un diabète gestationnel.



Meda, Anna et Lilit sont toutes trois Arméniennes, mais d'âge, de formation et d'origine différents. La première est arrivée en Suisse il y a une trentaine d'années avec une formation administrative, la seconde et la troisième sont médecins mais n'exercent plus dans notre pays, notamment en raison de la langue. Ces dernières sont venues s'établir plus récemment dans notre pays. Toutes réservent les plats arméniens aux grandes occasions, aux fêtes et aux manifestations de l'église apostolique arménienne, très active dans la région de Genève.



La Mosquée Bleue à Yerevan, la capitale arménienne

L'Arménie est une des plus anciennes civilisations d'Europe, née de la fusion d'une tribu d'origine balkanique et de la population locale caucasienne au VII^e siècle avant notre ère. De par sa situation, elle a subi l'influence et, souvent, la domination de nombreux pays et empires dont la Perse, la Grèce, Rome, Byzance, la Turquie et la Russie. En 1915-1916, les Arméniens de Turquie ont été victimes d'un génocide encore douloureux aujourd'hui.

Après avoir fait partie de l'URSS dès 1920, l'Arménie actuelle a connu son indépendance en 1991. Elle compte à peine plus de trois millions d'habitants, mais une importante diaspora dans le monde entier. Elle a été la première à proclamer le christianisme religion d'Etat en 301 et possède son propre alphabet depuis le début du IV^e siècle.

L'Arménie rêve de Méditerranée

Aujourd'hui coupé de la Grande Bleue, cet ancien grand royaume reste encore et toujours tourné vers l'ouest. Notamment par sa cuisine.

PAR JEAN-LUC INGOLD (TEXTE ET PHOTOS)

« Rasez les Monts Taurus, qu'on voie la mer ! » chantait Michel Bühler dans les années quatre-vingts. Les Arméniens n'ont certainement pas entendu le chanteur vaudois, les Alpes ne les importunent pas, mais tout au fond d'eux-mêmes, voire à tue-tête, ils se revendiquent méditerranéens. Pourtant, visez la carte, l'Arménie est insérée dans l'Asie Mineure comme le coin dans la bûche : à gauche, à droite, devant, derrière, la Turquie, la Georgie, l'Azerbaïdjan, l'Iran. Pas la moindre vaguelette aussi loin que porte le regard, pas la plus petite goélette, ni de naïade ondulante. La petite Arménie n'a vue ni sur la Méditerranée, ni sur la mer Noire, ni sur la Caspienne. Elle est

aujourd'hui cernée de terres, et même de terres hostiles.

Ah mais, il fallait la voir il y a deux millénaires, cette grande Arménie. Sous Tigrane le Grand, roi futé et conquérant, elle occupait un territoire dix fois plus vaste. Brièvement, car au moment où le souverain mourut, il avait alors 85 ans, son royaume avait déjà méchamment rétréci. Et pendant les siècles suivants, ses féroces voisins allaient le mettre en lambeaux. Adieu la Grande Bleue, bonjour le petit blues...

La cuisine arménienne a donc un accent chantant. Et même enchanteur. Elle l'emprunte cependant à tous les pays riverains. Avec Gilbert Bécaud, elle visite les marchés de Provence, et ceux d'Italie,

elle regorge d'aubergines, de poivrons, d'oignons, de tomates, d'ail et d'estragon, ses oranges rappellent que l'Espagne n'est pas uniquement bercée par l'Atlantique, abricots et raisins la rattachent à l'Occident gourmand, de ses noix elle prépare d'irrésistibles confitures. C'est le pays biblique de Chanaan, le grand mélange des cultures, le métissage des saveurs tel qu'il explose depuis la nuit des temps.

Et ce n'est pas fini. Ce pain plat comme la main, le *lavash*, les puristes vont crier à la trahison, mais ne l'auriez-vous pas savouré au détour d'un souk de Fez, d'Alep ou d'Izmir ? N'y aurait-il pas une trouble parenté avec la *pita*, voire un cousinage lointain avec le *naan* indien ? Et ces *gatas* gorgés de sucre, ne renvoient-ils pas aux pâtisseries doucereuses de Grèce, de Tunisie ou de Turquie qu'on ramène de voyage sans plus jamais y toucher ? Pareil avec le yaourt, vache ou brebis, qui nous emmène en Grèce ou en Bulgarie, par exemple. Et les mezzés, à quoi font-ils penser ?

Enfin, au beau milieu de ces délices, trône un fruit rubis presque incongru, la grenade. On s'attend si peu à la voir en si bel équipage qu'on douterait de son authenticité. Il ne faut pas : la belle baie s'épanouit en terres familières, elle vient d'Iran, et les Arméniens en ont fait un véritable symbole, celui de l'amour et de la prospérité. Ils en garnissent les plats les plus variés, surtout les doux, mais aussi les tables de fête, sous forme de carafes, de salières ou de petits pots, de tableaux et de nappes.

Et avec toutes ces bonnes choses, qu'est-ce qu'on fait ? Ce jour-là, elles se sont mises à trois pour confectionner un repas somptueux, généreux, suffisant pour amadouer un peloton de Parthes

animés des pires intentions. « Car, précisent-elles à l'unisson, chez nous (en Arménie), on ne sait jamais combien de personnes prendront part au repas. Notre porte est ouverte, il suffit de la pousser et on ajoute des couverts. »

Alors, longuement, nos hôtes, discrètes, Meda, Anna et Lilit, ont garni une flottille de plats, petits et grands. Quelques tranches de viande séchée (*basterma*) et de saucisson sec (*soudjoukh*) pour se faire la bouche, des filets de poisson (truite, sole, limande) relevés de beurre et d'estragon abrités dans une espèce de ravioli à base de *lavash* puis cuits au four pour continuer, une centurie de rouleaux d'aubergines à la crème fraîche, aux noix concassées et à la coriandre pour aborder les choses sérieuses par la face est, enfin une orgie de légumes farcis, dodus et soyeux, regroupés sous l'étendard des *dolma*, soit des feuilles de chou, des poivrons et des aubergines, mais aussi des tomates ou des courgettes, délicatement garnis d'une viande hachée pas trop relevée et parsemée de grains de riz (lire la recette ci-contre).

Manqueraient le plat « national » à base de viande grossièrement hachée, relevée d'oignons et de vodka, mise en boule puis bouillie, le *kufta*, et la soupe de yaourt aux grains de blé cuits, additionnée d'œuf et de coriandre, un plat très diététique. Mais il faudrait alors renoncer aux pâtisseries de pâte feuilletée au beurre et au sucre vanillé, pas diététiques pour un sou, mais tout simplement craquantes. Pas question ! Puis on digère en fredonnant Gainsbourg : laissez brûler/les p'tits papiers/papier de riz/ou d'Arménie/qu'un soir ils puissent/papier mais/vous réchauffer. Version Birkin ou Régine, qu'importe, le benjoin en volutes entretient l'illusion. □



Légumes farcis (dolma)

Ingrédients

- 500 g de bœuf (ou d'agneau) haché
- 450 g de chou
- 4 petits poivrons
- 4 petites aubergines
- 4 tomates moyennes
- 25 g de riz
- 100 g d'oignon haché
- 75 g de purée de tomates
- 50 g de beurre
- 1 bouquet de coriandre ciselée
- Quelques brins de persil ciselé
- Sel, poivre

Préparation

Bien mélanger à la main tous les ingrédients sauf les légumes en y ajoutant un peu d'eau pour obtenir une pâte lisse. Goûter et corriger l'assaisonnement.

Enlever soigneusement les feuilles de chou et les cuire 3 à 5 minutes à l'eau salée. Les sortir, les rafraîchir et les poser une à une à plat sur un torchon ou simplement sur un plan de travail. A l'aide d'un couteau, enlever délicatement une partie des grosses côtes. Laver les poivrons, les aubergines et les tomates. Oter le chapeau et le pédoncule des poivrons, puis les pépins et les parties blanches. Faire pareil avec les tomates, en réservant la chair. Ouvrir les aubergines longitudinalement, enlever la chair et la réserver.

Ajouter de la chair de tomate à la farce et bien mélanger. Poser une petite quenelle de viande au centre de chaque feuille de chou et l'envelopper avec soin. Farcir de viande également les tomates, les poivrons et les aubergines.

Placer au fond d'une vaste casserole ou d'une cocotte les feuilles de chou restantes et la chair d'aubergine. Puis répartir par-dessus les légumes farcis en les serrant bien les uns contre les autres. Ajouter de l'eau jusqu'à deux doigts au-dessous des légumes, ajouter un peu de sel et de beurre. Couvrir d'une assiette retournée, puis d'un couvercle.

Porter à ébullition et cuire à feu moyen pendant 40 minutes aussitôt après. Servir de préférence chaud.

ACHETER ÉTAPE PAR ÉTAPE :

* RANGEMENT ET STOCKAGE *

Rangez vos produits réfrigérés et surgelés dans le réfrigérateur ou le congélateur dès votre retour à la maison afin de ne pas interrompre la chaîne du froid plus longtemps que nécessaire. Comme les réfrigérateurs courants ont des zones de température variables et que les aliments doivent être stockés à des températures différentes, vous devriez remplir votre armoire frigorifique en respectant une certaine logique.

* Compartiment du haut : fromages, aliments fumés, restes *

* Compartiment du milieu : lait et produits laitiers *

* Compartiment du bas : viandes, charcuteries, poissons *

* Compartiment à légumes : fruits et légumes supportant le froid *

* Porte : œufs, beurre, sauces, confitures, boissons *

Pour les autres produits, vous avez plus de temps. Rangez-les à l'occasion dans un endroit sec, pas trop chaud et à l'abri de la lumière.



Emballages et sacs à provisions

Les emballages protègent les aliments des impuretés et de la détérioration. Mais ils engendrent également une montagne de déchets toujours plus grande et polluent l'environnement. Donnez donc la préférence aux produits conditionnés dans des emballages recyclables ou biodégradables, achetez des denrées fraîches en vrac et transportez-les dans des sacs réutilisables ou en papier. Pour les produits réfrigérés ou surgelés, il vaut la peine d'utiliser des sacs isothermes lorsque les températures extérieures sont élevées ou que vous avez un long chemin à parcourir pour rentrer chez vous.



1. La

2. Fai

3. Le RETOUR à la MAISON

CE QU'IL FAUT RETENIR !

- >> Contribuez à diminuer le volume des déchets et utilisez des sacs à provisions réutilisables.
- >> Rangez les produits réfrigérés et surgelés aussitôt rentrés chez vous et garnissez votre réfrigérateur en observant les zones de température propres à chaque catégorie de produits.
- >> Stockez correctement les fruits et les légumes.

Légumes et fruits frais

Pour préserver leur goût et les nutriments qu'ils contiennent, vous ferez bien de ne pas faire d'importantes réserves de fruits et de légumes mais de les acheter frais, mûrs et de saison, plusieurs fois par semaine. Il existe cependant certaines variétés que vous pouvez acheter d'avance et laisser mûrir chez vous.

Fruits mûrissants après récolte :
avocats, tomates, pommes, bananes, poires, abricots, figues, mangues, pêches, prunes, kiwis, myrtilles.

Soyez également attentifs au fait que certains fruits et légumes préfèrent la température ambiante à celle du réfrigérateur.

Fruits et légumes sensibles au froid :
concombres, courgettes, tomates, poivrons, aubergines, haricots, pommes de terre, mangues, papayes, ananas, bananes, melons non mûrs, oranges, mandarines, pamplemousses, citrons.

Saviez-vous que...

... en Suisse, presque 80% des bouteilles en PET et 95% des contenants en verre sont recyclés ? (Sources : PET-Recycling Schweiz, 2009, Vetro-Recycling SA, 2008)

... les fruits et légumes frais disponibles en Suisse proviennent seulement à 31%, respectivement 64% de la production indigène ? (Source : Union suisse des paysans, 2008)

... une salade verte perd 10% de sa vitamine C par jour ? (Source : aid, 2004)

... ce n'est qu'à partir des années 1950 que les réfrigérateurs ont fait leur entrée dans les ménages suisses ? (Source : Dictionnaire historique de la Suisse, 2008)



Muriel Jaquet, diététicienne diplômée ES, service d'information NUTRINFO

Herbes aromatiques

Quelles sont les vertus du basilic ?

Il n'y a pas de base scientifique permettant d'attribuer au basilic des vertus particulières. A l'instar des légumes, toutes les fines herbes, que ce soit le basilic ou le persil, le thym, le romarin, la ciboulette, etc., fournissent des vitamines, des fibres alimentaires et des sels minéraux, en proportions parfois très importantes. Toutefois elles sont généralement consommées en modestes quantités, de l'ordre de quelques grammes, et ne peuvent donc remplacer l'une des cinq portions de fruits-légumes recommandées quotidiennement. Utilisées généreusement dans les préparations, leur contribution à la couverture de nos besoins nutritifs n'est cependant pas négligeable et leur consommation peut être encouragée. D'autant plus que, par leur richesse en arômes, elles permettent de limiter l'utilisation du sel, ce qui est un atout pour la santé. Finalement, elles contribuent à varier les mets et entretiennent le plaisir de manger !

Graines de psyllium

Les graines de psyllium sont-elles efficaces contre la constipation ?

Oui. Les graines de psyllium (ou graines de plantain) peuvent être utilisées pour combattre la constipation. Elles sont riches en fibres alimentaires qui se gonflent d'eau, augmentent le volume des selles et les ramollissent, et stimulent l'activité intestinale. Elles agissent de la même façon que le feraient les graines de lin et les sons de blé et d'avoine. Elles ont, comme eux, besoin d'un apport

suffisant de liquide pour être pleinement efficaces. L'action des graines de psyllium sur le transit intestinal n'est pas instantanée, mais s'observe lors d'une consommation régulière. Si les compléments alimentaires comme les graines de psyllium ou le son sont efficaces pour combattre la constipation, l'alimentation quotidienne a également un rôle à jouer. En effet, les fibres alimentaires se trouvent aussi dans les fruits et les légumes, les céréales complètes, les légumineuses et les fruits oléagineux. Tenter d'avoir une alimentation comportant quotidiennement cinq portions de fruits-légumes, au moins un produit céréalier complet et 1 à 2 litres de boisson, c'est la première mesure à prendre en cas de tendance à la constipation.

Huiles

Qu'est-ce qu'une huile de colza HOLL ?

HOLL est l'abréviation de « High Oleic Low Linolenic », c'est-à-dire haute teneur en acide oléique et faible teneur en acide alpha-linolénique. C'est une abréviation utilisée pour identifier des variétés de colza, spécifiquement sélectionnées pour produire des huiles stables à la cuisson. Les acides gras essentiels contenus dans l'huile de colza sont indispensables à l'organisme humain, mais sont instables à de hautes températures. L'huile de colza HOLL est moins riche en acides gras essentiels et plus riche en acide oléique que son homologue traditionnelle. Sa composition en acides gras est proche de celle de l'huile d'olive. Son utilisation peut être recommandée pour cuire à haute température ou pour frire. Il est par contre conseillé d'utiliser l'huile de colza « tradi-

tionnelle » pour la cuisine froide, elle est l'un des rares bons fournisseurs d'acide alpha-linolénique, un acide gras essentiel de la famille oméga 3.

Sur le même principe, il existe du tournesol HO (High Oleic) dont est extraite une huile stable à haute température.

Sirop d'agave

Le sirop d'agave est-il un édulcorant plus sain que le sucre ?

Utiliser du sirop d'agave en lieu et place du sucre blanc traditionnel pour adoucir les aliments ou boissons n'a pas d'intérêt nutritionnel. Le sirop d'agave est produit au Mexique par extraction du jus du cœur de l'agave. Il a la particularité d'être très riche en fructose, ce qui lui confère un pouvoir sucrant plus important que le sucre blanc et un index glycémique plus faible. Ces deux avantages sont toutefois contrebalancés par l'effet négatif que le fructose semble avoir sur le métabolisme, et notamment sur les taux de lipides sanguins, lorsqu'il est consommé en excès. Tout comme le sucre blanc, le sirop d'agave est avant tout un concentré de sucre, riche en énergie, qu'il est conseillé de consommer avec modération.

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



Les graisses saturées font manger davantage

Les aliments riches en graisses saturées annihilent la sensation de satiété. C'est ce qu'ont découvert des chercheurs américains lors d'une expérimentation animale. Selon les résultats de ces recherches, les acides gras saturés, et notamment l'acide palmitique, amènent le cerveau à envoyer aux cellules de l'organisme des signaux leur commandant d'ignorer les signes de satiété transmis par la leptine et l'insuline.

PAR ANDREAS BAUMGARTNER,
SSN

Au cours de l'expérience, les scientifiques de l'équipe de Deborah Clegg, du Medical Center de l'université du Texas, ont administré à des rats d'une part des graisses comportant un pourcentage élevé d'acides gras saturés, avec une

prépondérance d'acide palmitique – substance que l'on trouve dans de nombreuses graisses végétales et animales, et plus particulièrement dans les produits contenant du beurre, du saindoux, de la margarine ou du beurre de cacao – d'autre part des graisses riches en acide oléique, un acide gras mono-insaturé, que l'on trouve en forte concentration, par exemple dans l'huile d'olive ou de colza. Les scientifiques ont ainsi pu étudier l'effet de tous les types de graisses qui jouent un rôle dans l'alimentation humaine. La quantité totale de calories absorbées était la même dans tous les cas. Les animaux ont absorbé les graisses soit directement dans leur alimentation, soit par perfusion dans le circuit sanguin ou encore par injection directe dans le cerveau.

L'évaluation des résultats a mis en évidence un effet manifeste des acides gras saturés : ceux-ci ont fait diminuer chez les animaux la sensibilité des cellules nerveuses à l'insuline et à la leptine, ce qui a eu pour conséquence d'annihiler

le renforcement des signaux physiologiques de satiété générés par ces deux hormones. En revanche, les acides gras insaturés – que l'on trouve dans les huiles comestibles végétales – n'ont pas déclenché une telle réaction. Les expériences ont en outre démontré que les graisses riches en acides gras saturés introduites directement dans le cerveau des animaux modifiaient la transmission de ces signaux.

Même si ces résultats sont fondés sur des expériences réalisées avec des rats, l'étude fournit de nouvelles bonnes raisons de recommander une certaine modération dans la consommation d'aliments à forte teneur en acides gras saturés. En effet, ceux-ci incitent à manger davantage, explique Deborah Clegg. On sait depuis longtemps qu'une alimentation très riche en graisse abaisse la sensibilité à l'insuline, ce qui peut entraîner à terme l'apparition d'un diabète de type 2.

SOURCE : CLEGG D ET AL. PALMITIC ACID MEDIATES HYPOTHALAMIC INSULIN RESISTANCE BY ALTERING PKC- θ SUBCELLULAR LOCALIZATION IN RODENTS. J. CLIN. INVEST. 119(9) : 2577-2589 (2009). DOI:10.1172/JCI36714

L'acide palmitique

L'acide palmitique est l'un des acides gras que l'on trouve le plus fréquemment dans de nombreuses graisses, tant végétales qu'animales. Il est l'un des principaux composants de l'huile de palme extraite de la chair des fruits du palmier à huile. L'acide palmitique, huile de palme purifiée, est principalement utilisé dans la fabrication de graisses alimentaires (margarine, graisses à frire), de savons et de produits cosmétiques.

Il est, de tous les acides gras saturés, celui qui fait augmenter le plus le taux de cholestérol LDL. L'augmentation du rapport entre le cholestérol total et le cholestérol HDL – facteur de risque cardiovasculaire – est la plus nette avec l'acide palmitique.

Les produits suivants contiennent une quantité particulièrement élevée d'acide palmitique (quantités pour 100 g de produit, arrondi) : huile de palme 42 g, beurre fondu 26 g, suif de bœuf 25 g, beurre de cacao 25 g, saindoux 24 g, beurre 22,5 g, graisse de volaille 19,7 g, lard 19,2 g, margarine végétale 16,5 g.



De l'énergie verte pour l'hiver

De l'alfalfa aux graines de moutarde, les germes et les pousses offrent un festival de saveurs. Ils fournissent des fibres alimentaires, des sels minéraux et des vitamines particulièrement bienvenues en hiver. On peut facilement les cultiver soi-même.

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Germes, plantules, pousses, herbes en terre

Germe : le germe est l'enveloppe de la future plante contenue dans la graine. C'est en quelque sorte l'embryon de la plante. Il contient les prémisses des cotylédons, des racines et de la tige.

Plantule : la plantule est la jeune petite plante qui sort de la graine. Elle comprend l'entier de la future plante ainsi que les jeunes racines et les parties qui sortiront plus tard de terre.

Pousse : on entend par pousse, la partie hors terre de la plantule, donc la tige et les feuilles ultérieures.

Herbe en terre : comprennent la tige et les feuilles de la jeune plante. Cette plante a déjà formé des petites feuilles vertes. Le parangon de cette herbe est le cresson.

La germination – le développement d'un germe jusqu'à la plantule et à la jeune plante – est un processus biochimique complexe. Dans les rôles principaux, il y a l'humidité, la chaleur et l'oxygène qui transforment, à l'aide d'enzymes, les composants latents de la graine. Comme dans une explosion, mais au ralenti, leur volume augmente constamment et leur teneur en vitamines, en sels minéraux et en substances végétales secondaires est multipliée pendant la germination.

Lors de la germination, glucides, protéines et graisses présents dans la graine sont divisés, transformés et en partie reconstitués tandis que leur qualité et leur biodisponibilité s'améliorent nettement. Mais encore : certaines substances nuisibles à l'homme contenues dans la graine comme l'acide phytique dans les céréales et les légumineuses (il empêche l'ingestion d'importants sels minéraux), sont dégradées pendant le processus de germination, de telle sorte que la



PETER BREUER/FICKR

plantule est plus digestible que la graine.

Le miracle d'une céréale avariée

Il y a cinq mille ans, les Chinois ne connaissaient bien sûr pas encore ces connexions biochimiques. Or ils se nourrissent de graines et de germes depuis tout ce temps. Mais ils ont repéré que ces derniers sont exceptionnellement sains. Vers 2700 avant notre ère, l'empereur chinois et naturopathe Sheng Nung aurait ordonné à son peuple de laisser germer les fèves de soja. En Chine, les pousses de céréales, de légumineuses et d'autres légumes n'étaient pas seulement des aliments, mais des remèdes

contre de nombreuses maladies. Aujourd'hui encore, les plantules fraîches font partie de l'alimentation de base en Extrême-Orient.

Les Incas et les Aztèques aussi se sont lancés tôt dans la culture des pousses. Des légendes remontant à des siècles racontent comment des pousses ont sauvé des gens dans le besoin : des naufragés désespérés auraient mangé des céréales embarquées en guise de provision mais considérées comme avariées parce qu'elles avaient germé.

Il y a deux cents ans, les médecins d'Europe ont aussi commencé à utiliser des plantules pour combattre le très redouté scorbut né d'un manque de vi-

tamine C. Ils parlaient de l'idée que l'effet thérapeutique venait du caractère acide des petites plantes. Ce qui n'est pas tout faux, mais pas tout juste non plus.

Après ce court intermède, les pousses retombèrent dans l'oubli en Europe jusqu'à la Première Guerre mondiale. C'est alors qu'un médecin militaire britannique, en quête d'un moyen si possible avantageux de combattre le manque de vitamines, mit les pousses au menu des soldats. Il observa que les pousses de haricots étaient sensiblement plus efficaces contre le scorbut que le jus de citron, de surcroît nettement plus cher. Mais les plantules et les pousses ne com-

Cultiver soi-même : pour ça, pas besoin d'avoir la main verte

Les graines les plus grosses et les plus dures doivent être trempées entre quatre et douze heures avant de germer. Les plus petites comme l'alfalfa, la moutarde, le lin ou le sésame n'en ont pas besoin.



Germoir : le germoir comprend différents bacs ronds en plastique empilés les uns sur les autres. Les graines sont réparties dans les différents étages et l'eau est versée d'en haut. Elle coule à travers un orifice d'étage en étage et se retrouve dans le bac inférieur où ne se trouve aucune graine. Il est recommandé de soulever régulièrement chaque étage pour les ventiler suffisamment. L'eau fournie deux ou trois fois par jour doit être régulièrement vidée du dernier bac.

- ⊕ On peut simultanément cultiver des germes de différentes sortes et à différents stades de germination.
- ⊖ Les petites graines gênent l'écoulement et sont difficiles à enlever des rainures des bacs. On peut toutefois acheter des empèchements de papier fin pour empêcher l'engorgement des rainures.



Bocal : d'abord, il faut bien nettoyer le bocal, puis y mettre les graines et obturer le haut avec une passoire spéciale, à défaut avec de la gaze, une moustiquaire ou de la courtine. Finalement, remplir d'eau puis vider aussi bien que possible (le bocal étant fermé). Si le bocal a un fond bombé, on peut le poser normalement car l'excédent d'eau se concentre sur les bords et empêche ainsi la formation de pourriture. Sinon, il faut poser le bocal de guingois le haut en bas pour que l'eau puisse s'écouler. Deux ou trois rinçages par jour.

- ⊕ Economie de place, avantageux, idéal pour les variétés de graines à pousses courtes (par exemple les pois gourmands et les lentilles).
- ⊖ La grille est souvent difficile à nettoyer. Plus de travail et plus de temps qu'avec l'appareil à germes.



Papier, ouate, terre : tremper les graines dans de l'eau tiède, les égoutter dans une passoire puis les déposer sur une couche épaisse de papier ménager ou d'ouate humide, voire sur de la terre à germes. Les graines sont constamment gardées humides en les arrosant (par exemple au moyen d'un vaporisateur) et, simultanément, en versant toujours un peu d'eau dans le récipient pour garder humide le papier, la ouate ou la terre. On récolte les tiges avec les petites feuilles (herbettes).

- ⊕ Méthode recommandée pour les graines fines et légères ainsi que pour les graines sensibles à la pourriture comme le lin, le cresson ou la moutarde. Les plantules, avec une humidification normale, seraient enserrées par la mucosité puis étoufferaient.
- ⊖ La verdure est normalement coupée avec un couteau ou des ciseaux, ce qui signifie qu'on n'utilise pas toute la plantule. Sur des bacs ouverts et plats, les germes dessèchent plus facilement et doivent donc être humidifiés plus souvent.

mencèrent à se répandre en Europe que dans les années septante. Parti des Etats-Unis, le mouvement pour une alimentation saine s'étendit et s'engagea fermement en faveur d'aliments produits sans élément toxique, et cela après avoir pris conscience des conséquences catastrophiques qu'avait dans le monde entier l'usage massif du DDT.

Un commerce pas si inoffensif

Ces vingt dernières années, on a dépoussiéré l'image des mangeurs de graines et de pousses et le commerce de ces dernières a émergé de son créneau particulier. On les trouve maintenant fraîchement emballées dans de nombreuses grandes surfaces et, bien sûr, dans les magasins bio. Aux classiques de base comme l'alfalfa, les haricots mungo ou le cresson sont venus se greffer, par exemple,

le brocoli ou la roquette. S'y ajoutent des mélanges de deux ou trois variétés de plantules ou de germes affublés de noms clinquants genre mélange power, gourmet ou fitness.

Le commerce des pousses fraîches n'est pas sans risque. D'une part, il dépend beaucoup des saisons : en hiver, ça marche bien, en été moyennement à pas du tout ; d'autre part, les pousses se gâtent vite. On ne peut les conserver au froid que huit jours au maximum et elles sont sujettes aux attaques des champignons et des bactéries, ce qui n'a rien de surprenant car pousses et plantules ne sont pas les seules à apprécier la chaleur et l'humidité... Plus d'une fois, on a relevé la présence de salmonelles dans des pousses emballées, en Suisse également. Le laboratoire cantonal de Fribourg, par exemple, a trouvé en 2006 des salmonelles dans un des

neuf échantillons de pousses soumis, dans un autre des valeurs élevées de *bacillus cereus*. L'année dernière, une enquête de l'Institut allemand de l'hygiène et de l'environnement a fait passablement de bruit : sur cent échantillons de pousses pris dans le petit commerce à Hambourg, dix contenaient des salmonelles. Les contrôleurs des denrées alimentaires conseillèrent alors de chauffer toutes les pousses à 70°C pendant dix minutes pour tuer tout germe éventuel. En Suisse, l'Office fédéral de la santé (OFSP) n'a émis aucune recommandation. Et cela, explique le Dr Andreas Baumgartner, responsable adjoint de la section « risques microbiologiques et biotechnologiques » de l'OFSP, parce que personne n'a contracté de maladie due à des pousses bactériologiquement souillées. Pour les plantules et les pousses, les mêmes règles prévalent que pour



Alfalfa

Parmi les pousses mangées crues, celles d'alfalfa sont les favorites. Elles germent très simplement et sont faciles à cultiver. Cette plante qui, chez nous, porte le nom de luzerne est aussi utilisée pour nourrir les bêtes et comme fertilisant vert.

Les pousses d'alfalfa contiennent 40% de protéines, plus force vitamines (C, groupe B) et des sels minéraux, dont du calcium. Les plantules de luzerne sont employées en salade et en tartine. Leur goût de noisette convient particulièrement bien au fromage.

Ne pas faire tremper les graines, durée de germination 6-7 jours (8 en cas d'utilisation des feuilles).



Blé

Les plantules de blé sont douces au goût et légèrement sucrées. Elles accompagnent bien les plats sucrés ou piquants.

Ces plantules contiennent une abondance de vitamines (groupe B, E, bêta-carotène, acide folique) et de sels minéraux (fer, magnésium, zinc, entre autres) ainsi que des polyphénols.

Tremper les graines 6 à 8 heures, durée de germination 2 à 5 jours.

La germination peut continuer pendant environ dix jours supplémentaires, **puis apparaît une herbe céréalière avec une longue feuille verte**. La saveur douce de la plantule s'estompe et une note légèrement amère apparaît.



Brocoli

Le brocoli appartient à la famille du chou et est d'origine italienne. La graine de brocoli est l'une des plantules les plus précieuses qui soit. Elle fait merveille dans l'intestin car elle empêche la prolifération d'une bactérie nocive pour l'estomac, *helicobacter pylori*. Son goût est assez doux et devient âcre en cas de longue germination.

Les graines de brocoli contiennent des vitamines B et C, de l'acide folique, du calcium, du phosphore et du fer.

Tremper les graines 6 à 12 heures, durée de germination 3 à 4 jours. **On peut aussi les cultiver sur du papier ou de la ouate.**



Cresson

Le cresson a des saveurs épicées et relevées. Dans de nombreux supermarchés, on le trouve en petits cartons. On n'utilise que les tiges et les feuilles de ces petites plantes (herbes en terre). Le cresson renforce le système immunitaire et agit contre les bactéries.

Composants les plus importants : vitamines du groupe B (dont la niacine), vitamine C, iode, potassium, calcium, fer, phosphore, caroténoïdes, glucosinolates, polyphénols.

Ne pas tremper les graines, les laisser germer 3 à 6 jours sur ouate ou papier. **Ne convient ni à l'appareil à germes, ni au bocal de conserve.**

la salade et les légumes : il faut les laver avant de les consommer.

Un grand choix à cultiver soi-même

L'offre de semences de germes à cultiver soi-même à la maison augmente, elle aussi. Si on en a envie, on peut se lancer dans l'expérience avec deux douzaines de variétés : des céréales au goût assez doux (bonnes en snack, en salade, en dessert, en muesli ou en omelette) aux légumineuses et aux semences oléagineuses (dans les soupes et les potées, avec des légumes, de la viande ou du poisson), en passant par les semis forts en saveurs de légumes et d'épices comme le radis, le raifort ou la moutarde (en salade, en sandwich, dans les pâtes, les légumes, la viande ou le poisson).

A la base, toutes les semences se prêtent à la culture des pousses, pourvu que leurs feuilles, leur

tige ou leurs fruits soient comestibles. Cependant, il ne faut pas utiliser les semences des solanacées (pommes de terre, tomates) car elles contiennent de la solanine, une substance toxique, ni les germes de haricots verts.

Il faut de plus se montrer prudent avec les légumineuses car elles contiennent, à des degrés divers, des substances néfastes pour la santé comme l'hémagglutinine et des inhibiteurs d'enzymes qui, lors de la germination, ne sont pas ou que partiellement dégradés. La plupart de ces germes (petits pois, fèves de soja, pois chiches) devraient être blanchis ou cuits avec d'autres produits pour que ces substances soient parfaitement dégradées, sauf s'ils ne sont mangés qu'en très petites quantités. On peut par contre consommer crus les germes de haricots adzuki et mungo et de lentilles ainsi que les pousses d'alfalfa.

Si on veut cultiver soi-même des germes et des pousses, il faut veiller à la qualité des semences. Celles qui sont destinées à la culture de pleine terre sont souvent traitées chimiquement (« désinfectées »). Il ne faudrait pas les employer pour la culture des pousses. On trouve des semis adaptés dans les magasins bio.

Si on a déjà cultivé soi-même des pousses, on connaît ce phénomène : leur goût change suivant le temps de germination. Ainsi, la trigonelle devient vite amère, le raifort très piquant au bout de cinq jours et la plantule de céréales perd de sa douceur au fil de la germination. Le moment idéal de la récolte n'est pas seulement important pour le goût. Si on récolte trop tard pousses et plantules, elles perdent petit à petit leurs précieux composants. Le laboratoire biochimique marche alors à reculons, et c'est bien dommage. ☐

Fenugrec



Le fenugrec (ou trigonelle) est une plante aromatique du Proche-Orient. Dans les pays arabes, la Turquie et l'Inde, on l'emploie comme ingrédient de diverses épices, surtout pour les currys en Inde. On lui prête aussi des vertus curatives (constipation, foie, maux liés aux règles et à la ménopause). C'est pourquoi il faut en user avec modération car ses effets sont puissants.

Le fenugrec est riche en vitamines B et D et en bêta-carotène.

Tremper 5 heures, durée de germination 3 à 4 jours, **plus longtemps, le fenugrec devient amère.**

Haricots mungo



Les pousses de haricots mungo ont une douce saveur de noisette. Au contraire de celles de soja, avec lesquelles on les confond souvent, les pousses de haricots mungo peuvent être sans autre consommées crues.

Ces pousses sont riches en protéines et contiennent beaucoup de fibres ; leur taux de vitamines (A, B, C et E) ainsi que leur teneur en fer, en potassium et en phosphore sont remarquables.

Tremper les graines environ 12 heures, durée de germination 3 à 6 jours. **Les pousses devraient être récoltées avant que n'apparaissent les cotylédons, sinon elles deviennent amères.**

Lentilles



Les pousses de lentilles appartiennent aux plantules de la famille des légumineuses que l'on peut aussi consommer crues, bien que les lentilles non germées soient relativement grosses et dures. Les lentilles germées sont fraîches et ont un goût de noix.

Comme la masse graineuse des pousses de lentilles est encore importante, celles-ci contiennent beaucoup de protéines. Plus des vitamines C et E, du phosphore et du fer.

Tremper les graines une douzaine d'heures, germination de 3 à 4 jours. **Il faudrait manger les pousses de lentilles avant qu'elles ne développent de petites feuilles.**

Moutarde

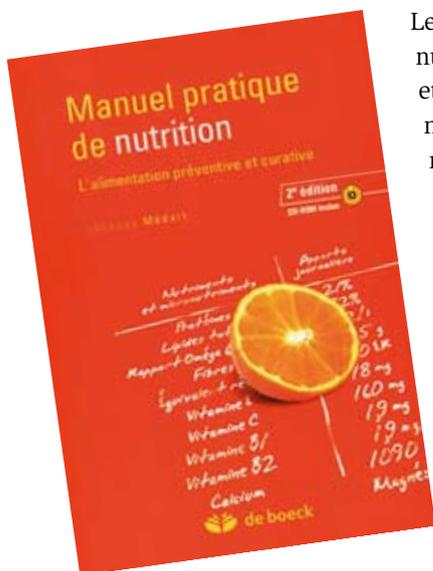


Il existe la moutarde blanche douce et la noire forte. La moutarde blanche est l'élément de base de la moutarde en tant que condiment. De toutes les plantules, la moutarde est celle qui a le goût le plus prononcé. Elle détruit les germes et régule la flore intestinale.

Composants : vitamine C, vitamines du groupe B, bêta-carotène, différents sels minéraux et substances végétales secondaires.

Tremper les graines pendant 6 heures, durée de germination 2 à 5 jours. **En raison de la formation de mucilage, ne pas faire germer simultanément de nombreuses pousses.** On peut les cultiver comme herbes en terre.

PAR LAURENCE MARGOT
DIÉTÉTICIENNE DIPLÔMÉE
LIGUES DE LA SANTÉ, LAUSANNE



Manuel pratique de nutrition

L'alimentation préventive et curative

Jacques Médart,
Ed. de Boeck,
2009, 293 pages,
CHF 98.40

Les connaissances en matière de nutrition évoluent constamment et tout professionnel du domaine doit les réactualiser régulièrement. Les Editions de Boeck se profilent dans la sélection de manuels de références. Divisé en onze chapitres, le livre de Jacques Médart, médecin nutritionniste, traite l'ensemble de la problématique en passant des apports recommandés en nutriments essentiels et en antioxydants, à l'alimentation conseillée pour des personnes en bonne santé

ou devant adopter un régime particulier. Un CD-ROM avec la composition d'environ 300 aliments est joint au livre.

Les sujets à controverse sont discutés et argumentés scientifiquement. Ainsi, lorsque le sujet du grignotage et des collations est traité, l'auteur oppose les messages publicitaires encourageant la consommation de produits gras et sucrés aux conséquences des variations d'insuline, et au phénomène de non-compensation lors des repas suivant cette prise de nourriture superflue, décrit dans une étude de l'*American Journal of clinical nutrition*.

⊕ Tableaux de lecture rapide en fin de chaque chapitre, résumant les points essentiels du sujet.

⊖ Vision obsolète de l'approche diététique traditionnelle puisqu'il la décrit comme une succession de calculs de calories, et de pesées d'aliments.

Le descriptif en fin d'ouvrage de cas cliniques donne l'impression d'une démarche restrictive plutôt que basée sur le comportement alimentaire et le respect des sensations personnelles.

L'index en fin d'ouvrage aurait pu être plus détaillé, surtout s'il doit être utilisé comme outil de travail.



Bien nourrir son cerveau

Luc Bodin, Ed. du Dauphin, 2009,
253 pages,
CHF 37.30

De l'étudiant à la personne âgée préoccupée par la prévention de l'Alzheimer, le thème du lien entre l'assiette et les performances intellectuelles peut concerner tout un chacun.

Au-delà du conseil « manger du poisson, c'est bon pour la mémoire », l'auteur distingue quatre pistes

pour assurer des capacités cérébrales optimales : une alimentation de type méditerranéen, un exercice physique régulier permettant d'oxygéner le cerveau, une activité intellectuelle pour le faire travailler, mots croisés ou rencontres entre amis par exemple, et une recherche de qualité de vie (gestion du stress, sommeil, goût du rire, etc.).

Il liste également les facteurs de risque pour le cerveau, l'alcool, le stress, le tabac ou les drogues, mais aussi les insulations, certains métaux ou les champs électromagnétiques.

La consommation de compléments alimentaires est abordée, avec le conseil de préférer des cures deux fois l'an, plutôt qu'une supplémentation quotidienne. Il propose ainsi du magnésium, des associations d'antioxydants, des vitamines du groupe B et des oméga 3 issus de poissons sauvages. Des conseils utiles à chacun, même si le fonctionnement de cet organe noble qu'est le cerveau ne pose pas de problème.

⊕ 58 aliments qualifiés d'« incontournables pour le cerveau » sont analysés, valorisant les grandes lignes de la diète méditerranéenne. Des idées de recettes pour les cuisiner et des menus selon des profils de consommateurs figurent également.

⊖ L'orientation vers les médecines douces de Luc Bodin est perceptible au fil des pages, mais chacun fera son choix parmi les conseils en fonction de ses convictions personnelles.



De l'étiquette à l'assiette

Vérités et mensonges sur les produits alimentaires

Alix, Béatrice et Sophie de Reynal, Ed. Vuibert, 2009, 159 pages, CHF 29.60

Le consommateur choisit en moins de 30 secondes un produit plutôt que son concurrent. Le métier de l'industriel est de vendre au mieux ses articles et de gagner le plus d'argent possible ; il va donc tenter de séduire ses clients à travers des arguments comme le prix ou l'emballage.

Trois sœurs aux professions complémentaires (marketing, nutrition, création artistique), ont rédigé ce livre, afin d'aider l'acheteur à décryp-

ter les étiquettes en lui dévoilant les astuces des industriels pour contourner la législation.

Si les critères de choix du consommateur sont, dans l'ordre, le prix, la date de péremption, la provenance, la composition nutritionnelle et les ingrédients, la disposition du magasin est savamment étudiée afin d'inciter à l'achat. Les produits indispensables comme le lait se trouvent au fond du magasin pour que le client ait à passer d'abord par ceux qui ne figurent pas forcément sur sa liste. Les articles chers se trouvent en début de linéaire ou face aux yeux de l'acheteur.

Les arguments figurant sur les étiquettes sont analysés et comparés aux normes légales. Ainsi certains pièges sont explicités, comme les sucettes à 0% de matières grasses, alors que ces sucreries sont naturellement sans graisse, ou les sachets de friandises vendues en mini-portions qui incitent à la consommation.

⊕ Ouvrage pour aider à acheter les yeux ouverts, il révèle les tours d'illusionniste de l'industrie alimentaire ; prône le juste milieu entre les règles strictes, dictatoriales, et le plaisir, l'instinct.

⊖ Style se rapprochant de celui des journaux grand public.

Junior est fan de foot mais pense que le sport justifie de manger n'importe quoi ? Ses parents peuvent parcourir avec lui cet ouvrage, découvrir ensemble les aliments préférés de treize champions comme Thierry Henry ou Yoann Gourcuff,

puis le laisser cuisiner tout seul la recette suggérée. Pâtes, poulet et poissons figurent régulièrement au menu et les temps de préparation ne dépassent pas 15 minutes pour la plupart des recettes ; de quoi plaire aux plus jeunes et les inciter à passer du terrain de foot aux casseroles.

Préfacé entre autres par Michel Platini, ce livre est le fruit d'une collaboration entre l'UEFA, la Fédération mondiale du cœur et la Commission européenne pour la santé. Une partie théorique succincte rappelle en dernières pages le rôle des aliments et leurs intérêts dans le sport.

Cette démarche originale vise à motiver les enfants à travers l'identification à leurs joueurs de football préférés ; les filles ne sont pas oubliées puisque des joueuses célèbres sont aussi de la partie. Leurs recettes ne sont d'ailleurs pas des plus compliquées, petit-déjeuner ou sandwich par exemple.

L'UEFA reverse à la Fédération mondiale du cœur 1 € par livre vendu pour soutenir des programmes encourageant l'activité physique chez les enfants, un geste concret pour participer à la lutte contre l'obésité.

⊕ Graphisme attrayant avec beaucoup d'illustrations, pouvant séduire même les plus réfractaires à la lecture. Les ingrédients des recettes sont présentés sous forme de photos.

⊖ Quelques messages nutritionnels un peu extrémistes (retirer la peau des volailles ou préférer les produits laitiers allégés).



Mieux manger pour marquer !

Collectif, Ed. Amphora, 2009, 91 pages, CHF 19.50

PAR CHRISTIAN RYSER,
DIRECTEUR DE LA SSN

Bio ? Régional ? Saisonnier ?

Lors du congrès de la Société Suisse de Nutrition, consacré au thème « Le dilemme du choix des achats. Bio ? Régional ? Saisonnier ? », les participants se sont vu proposer une très bonne vue d'ensemble du sujet, même si le congrès n'a pas permis de définir des critères décisifs permettant d'orienter les choix à faire au quotidien.

Le grand nombre de participants et leurs commentaires positifs nous encouragent à organiser le congrès 2010 autour d'un thème tout aussi passionnant et brûlant d'actualité (voir « Manifestations en 2010 »).

La pyramide alimentaire – comment est-elle perçue ?

En vue de collecter des informations sur la compréhension, l'acceptation et l'utilisation de la pyramide alimentaire dans sa version actuelle, la SSN a réalisé en mai et juin 2009 une évaluation en collaboration avec la Haute école des arts de Berne et le département Santé/Nutrition et diététique de la Haute école spécialisée bernoise. Des membres de l'ASDD et des abonnés au bulletin d'information de la SSN destiné au corps enseignant de Suisse alémanique et de Suisse romande ont participé au sondage en ligne.

Presque tous les diététiciens et diététiciennes interrogés recourent à des représentations graphiques telles que pyramides, cercles, assiettes, etc. pour illustrer les recommandations alimentaires. 76% des diététiciens et diététiciennes suisses alémaniques et 80% de leurs homologues romands utilisent la pyramide alimentaire de la SSN. Ces spécialistes recourent par ailleurs très fréquemment à des combinaisons de différents modèles. Selon le sondage réalisé auprès des enseignants et enseignantes, la pyramide alimentaire est surtout utilisée aux niveaux secondaires I et II. En ce qui concerne la présentation, les résultats

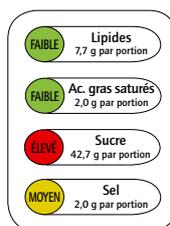
diffèrent selon la région et les groupes professionnels considérés : 50% des diététiciens et diététiciennes suisses alémaniques et 74% de leurs collègues de Suisse romande jugent bonne ou très bonne la conception graphique de la pyramide. Parmi les enseignants, 73% des Suisses allemands et 50% des Romands la jugent bonne ou très bonne. Les résultats du sondage seront pris en considération dans la refonte de la pyramide alimentaire.

Etiquetage alimentaire

Les médias s'intéressent toujours plus au débat sur l'étiquetage alimentaire. Dans le cadre du projet « Label alimentaire » piloté par la SSN pour le compte de l'OFSP, deux groupes d'experts ont été constitués au mois de juillet et chargés l'un des « Critères », l'autre des aspects « Organisation/Déroulement ». Ces deux collègues ont commencé leur travail et, sur certains points, l'ont déjà mené à terme (voir www.sge-ssn.ch, rubrique « Info experts »). En outre, la SSN a commencé à contacter les différents acteurs concernés au travers de visites ou présentations. D'ici au mois de janvier 2010, une étude préliminaire aura fourni des résultats sur la simplification que peut offrir au consommateur un label « choix sain » par rapport aux RNJ (repères nutritionnels journaliers) et à la signalétique alimentaire « rouge/jaune/vert ». D'ici au printemps 2010, l'OFSP aura choisi un label approprié.



RNJ (repères
nutritionnels
journaliers)



Signalétique
alimentaire



Exemple de label
« choix sain »

Manifestations en 2010

Le congrès de printemps Nutrinet, qui aura lieu le 4 mai 2010 à la suite de la Plate-forme sur l'alimentation organisée par l'OFSP, sera consacré au thème « La programmation foetale ».

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

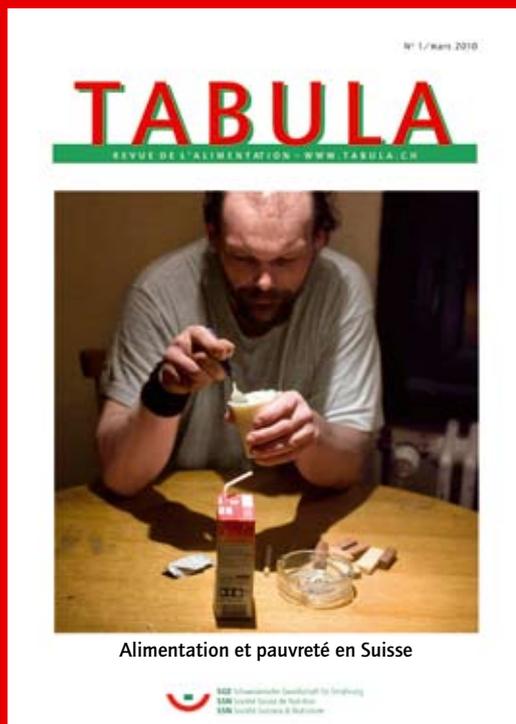
Le prochain congrès national de la SSN, consacré au thème « Etiquetage alimentaire : entre désirs et réalité », se déroulera le 17 septembre 2010 à Berne.



222 diététiciens et diététiciennes ainsi que 134 enseignants et enseignantes ont participé au sondage en ligne sur la pyramide alimentaire.

Le 13 janvier	La faim, l'envie et la satiété	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. Cours à Vevey. 2 ^e cours le 17 février. Plus d'informations sur www.espace-prevention.ch
Le 18 janvier	Bien manger pour moins de fr. 10.–	De 18 h à 20 h à l'Espace Prévention Aigle-Pays d'Enhaut-Lavaux-Riviera, tél. 0844 555 500. Cours à Vevey
Dès le 19 janvier	Maigrir en pleine forme	A 12 h 15 à l'Espace Prévention Nord vaudois-Broye, rue de Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 024 424 94 20. 4 séances dès le 19 janvier à Yverdon-les-Bains
Dès le 19 janvier	Petit budget, maxi-santé	A 19 h à l'Espace Prévention La Côte-Nyon-Morges, place du Casino 12, 1100 Morges, tél. 0844 04 66 44. 2 séances les 19 et 26 janvier. Cours à Morges
Dès le 26 janvier	Alimentation et budget	A 18 h à l'Espace Prévention Aigle-Pays d'Enhaut-Lavaux-Riviera, tél. 0844 555 500. 2 séances les 26 janvier (théorie) et 2 février (atelier) à Château-d'Oex.
Dès le 22 février		A 19 h à l'Espace Prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24. Cours à Lausanne. 2 séances les 22 février et 1 ^{er} mars
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
Le 2 février	Décoder les étiquettes	A 19 h à l'Espace Prévention Nord vaudois-Broye, tél. 024 424 94 20. Cours à Payerne
Du 9 au 11 mars	USA/Ireland Functional Food Conference	Dietary Optimization of Gut Function and the Microbiota. Rochestown Park Hotel & Conference Centre, Cork City, Ireland. Further information and registration see www.corkff2010.com
Les 23 et 24 avril	Micronutriments – Latest Breaking News	Congrès annuel de l'Association Suisse des Diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES (ASDD) à Lausanne. Plus d'informations sur www.asdd.ch
Le 27 avril	Assemblée générale de la Société Suisse de Nutrition dans le cadre d'un programme « Eau »	A la «Wasserversorgung» (Service de distribution d'eau) de la ville de Zurich, Hardhof 9, 8064 Zurich 14 h–15 h Assemblée générale de la SSN 15 h 15–17 h 10 Congrès « Eau » Le congrès est accessible à tout le monde (entrée libre), l'assemblée générale est réservée aux membres SSN. Plus d'informations, programme et inscription sur www.sge-ssn.ch
Le 4 mai	Congrès de printemps Nutrinet « La programmation fœtale »	13 h 45–16 h 45 au Département fédéral des finances, Schwarztortstr. 50, Berne. Entrée libre. Plus d'informations sur www.nutrinet.ch
Du 25 au 28 mai	XVth International Congress on Nutrition and Metabolism in Renal Disease	Palais de Beaulieu, Lausanne. Program, registration and further information see www.isrnm-lausanne2010.org
Le 17 septembre	Etiquetage alimentaire : entre désirs et réalité	9 h–17 h à l'Hôpital de l'Île, Clinique de pédiatrie, Auditorium Ettore Rossi. Congrès national de la SSN. Plus d'informations, programme et inscription sur www.sge-ssn.ch
	Exposition permanente « Cuisiner, manger, acheter et digérer »	Au Musée de l'alimentation « Alimentarium » à Vevey. Heures d'ouverture : mardi à dimanche, 10 h –18 h. Tél. 021 924 41 11, 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 (jusqu'au 3 janvier 2010) au Musée d'art et d'histoire, Neuchâtel. 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 (1/2010), paraît fin mars 2010 :

Alimentation et pauvreté en Suisse

Vous trouverez également dans ce numéro des articles sur la cuisine turque, le premier poster didactique de la série consacrée aux emballages et quelques informations dignes d'intérêt sur la rhubarbe.

Marquer d'une croix, découper, envoyer !

Je suis membre de la SSN ou abonné/e à TABULA. Je vous prie de m'envoyer :

___ exemplaires de TABULA 1/2010. 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 1^{er} mars 2010 à :
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen, tél. 031 919 13 06,
fax 031 919 13 14, e-mail shop@sge-ssn.ch