

Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

Congrès national de la SSN

«Le dilemme du choix des achats. Bio? Régional? Saisonnier?»

Zurich, 18.09.2009. Le 17 septembre 2009, le congrès national de la Société Suisse de Nutrition SSN s'est tenu à l'hôpital de l'île à Berne sur le thème «Le dilemme du choix des achats. Bio? Régional? Saisonnier?». Le congrès a été organisé en collaboration avec l'Office fédéral de l'agriculture OFAG, Agroscope et l'Office fédéral de l'environnement OFEV et a fait salle comble avec plus de 300 participants.

«Les denrées alimentaires fraîches non transformées ne contiennent à priori pas plus de vitamines et minéraux que les produits qui ont été transformés en préservant leurs qualités nutritionnelles.» Roland Charrière, Directeur suppléant et responsable de l'unité de direction

Protection des consommateurs, Office fédéral de la santé publique OFSP

Roland Charrière a mis fin dès le début du congrès à certaines idées reçues sur la qualité et la sécurité des aliments: «Les denrées alimentaires fraîches non transformées ne contiennent à priori pas plus de vitamines et de minéraux que les produits qui ont été transformés en préservant leurs qualités nutritionnelles. Par conséquent, les denrées produites dans des conditions proches de la nature ne sont ni meilleures pour la santé ni plus sûres que celles issues de la production traditionnelle.» Il a cependant de nombreuses autres motivations importantes, comme par exemple l'impact sur l'environnement, pour acheter des produits régionaux, saisonniers ou fabriqués artisanalement. Une alimentation équilibrée, avec une quantité importante de fruits et légumes et peu de graisses, associée à une activité physique suffisante, est la meilleure condition pour être en bonne santé.

«En principe, tous les aliments sont bons pour la santé, qu'ils soient issus de la production biologique ou traditionnelle. Cependant, les aliments biologiques sont produits avec ménagement, ils contiennent moins de résidus, sont fabriqués avec moins

d'additifs et contiennent parfois plus de certains nutriments.» Christine Müller, collaboratrice scientifique, Office fédéral de l'agriculture OFAG

D'après une étude actuelle, il n'existe aucune différence significative sur le plan de la santé, en ce qui concerne la teneur nutritive, entre les denrées issues de l'agriculture biologique et non biologique, a déclaré Christine Müller. Elle a insisté sur le fait que la production agricole traditionnelle répond, en Suisse, à des normes très exigeantes en matière de préservation de l'environnement. En principe, les aliments sont tous aussi sains ou malsains les uns que les autres, car l'influence sur la santé dépend essentiellement de la quantité de calories et de la teneur en graisse et en sucre des aliments consommés, et non pas de leur mode de production.

«Les fruits et les légumes contiennent de nombreux micronutriments et substances végétales secondaires qui s'accompagnent de divers effets bénéfiques sur la santé. C'est pourquoi leur consommation est fortement encouragée.» Anna Bozzi Nising, Cheffe du Groupe «Aliments», Station de recherche Agroscope Changins-Wädenswil ACW

«De nombreux facteurs pré et post récolte influencent la concentration et le profil des micronutriments et des substances végétales secondaires», a déclaré Anna Bozzi Nising. Il s'agit aussi bien de la sélection de la variété, que du mode de culture, de l'environnement ou de l'entreposage et la préparation, par exemple. Ainsi, non seulement les producteurs de denrées alimentaires, mais également les distributeurs et les consommateurs ont une influence sur le profil de valeur nutritive des fruits et des légumes.

«Il faudra doubler la production de denrées animales d'ici 30 ans pour satisfaire les besoins de la population mondiale.» Caspar Wenk, département d'agronomie et des sciences alimentaires, ETH Zurich

«Même si le rendement en matière de denrées animales, comme la viande, les oeufs et le lait, s'est fortement accru, répondre à l'augmentation de la demande reste un défi. Si la quantité des denrées animales produites peut être influencée, la qualité peut l'être également. La sélection des races animales et la nourriture influencent la composition nutritionnelle des denrées. Les installations d'élevage des animaux et leur environnement ont également un impact, mais mise à part la valeur émotionnelle et éthique, ces effets sont cependant moins prononcés. La façon d'élever et de nourrir les animaux influence non seulement la teneur en graisse d'un aliment, mais également la qualité de la graisse et la teneur en divers micronutriments, comme par exemple la teneur en sélénium ou en zinc, des oligo-éléments.

«Les consommateurs, lorsqu'ils effectuent leur choix, exercent une influence considérable sur la charge écologique de la production des denrées alimentaires.»

Niels Jungbluth, ESU-services GmbH (voir également encadré ci-dessous)

«Le transport aérien des produits a un impact énorme sur l'environnement » explique Niels Jungbluth, qui étudie depuis des années le bilan environnemental des produits alimentaires. «Comme le public est très intéressé par ce sujet, le choix des aliments est un bon point de départ pour modifier les comportements», déclare Niels Jungbluth. Cependant, le problème réside dans le fait que le consommateur dispose souvent de peu de temps pour effectuer son choix devant le rayon du magasin et que parfois, des recommandations et ses souhaits personnels sont en contradiction et doivent être conciliés. «Mais il est aussi important de savoir que les conséquences du choix des aliments, comparées à celles de la mobilité ou de l'habitat, sont minimales», a déclaré Niels Jungbluth. D'après lui, la production et la préparation des produits alimentaires représente environ un cinquième de l'impact sur l'environnement provoqué par nos actes de consommation.

«Une tomate hors sol ou en conserve vaut mieux que pas de légumes du tout.»

Hans-Peter Bachmann, Station de recherche Agroscope Liebefeld- Posieux ALP et membre du comité de la SSN

Hans-Peter Bachmann a souligné, pour conclure le congrès, qu'une alimentation équilibrée selon la pyramide alimentaire est un critère déterminant pour la santé. Mais les consommateurs, par leur comportement, peuvent influencer considérablement l'offre. «C'est pourquoi nous avons absolument besoin de consommateurs responsables qui contribuent à réduire l'impact sur l'environnement que produisent les achats de denrées alimentaires.»

Les règles d'or pour les «mangeurs» respectueux de l'environnement:

- préférer une nourriture végétarienne ou une nourriture selon la pyramide alimentaire
- réduire la consommation de viande et de lait
- éviter les produits transportés par avion
- éviter les produits cultivés sous serres
- préférer les produits de saison
- économiser l'énergie de la maison (pour la cuisine et le refroidissement)
- renoncer à utiliser la voiture, éviter de produire des déchets

Source: conférence de Niels Jungbluth, ESU-services GmbH

Informations complémentaires

Présentations et résumés:

<http://www.sge-ssn.ch/veranstaltungen-aus-und-weiterbildung.html>

Contact/questions

Viviane Bühr, SSN, Relations publiques, 031 385 00 13, v.buehr@sge-ssn.ch

Contexte

La Société Suisse de Nutrition SSN

La SSN est l'organisation nationale spécialisée dans le domaine de l'alimentation. La SSN informe la population et les professionnels à l'aide de données scientifiquement fondées concernant l'alimentation. Elle compte plus de 7 000 membres et abonnés, dont la plupart sont des professionnels de la nutrition, de la formation ou de la santé ou des consommateurs intéressés par les questions touchant à l'alimentation.

Contact

Société Suisse de Nutrition SSN, Schwarztorstrasse 87, case postale 8333, 3001 Berne

Tél. 031 385 00 00, fax 031 385 00 05, info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

L'Info média de la SSN

La SSN propose l'Info média, un bulletin électronique adressé aux représentants des médias. Si vous souhaitez figurer sur notre liste de distribution, envoyez-nous un courrier électronique à l'adresse media@sge-ssn.ch. Les organes de presse peuvent également s'abonner gratuitement à la revue de l'alimentation TABULA de la SSN (parution trimestrielle).

www.tabula.ch

Service d'information NUTRINFO®

Les questions concernant l'alimentation peuvent être adressées directement au service d'information NUTRINFO®. Les professionnels de la SSN sont également à disposition pour des interviews ou la recherche de documentation ou d'experts.

Tél. 031 385 00 08 (lundi à vendredi de 8.30-12.00), nutrinfo-f@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch