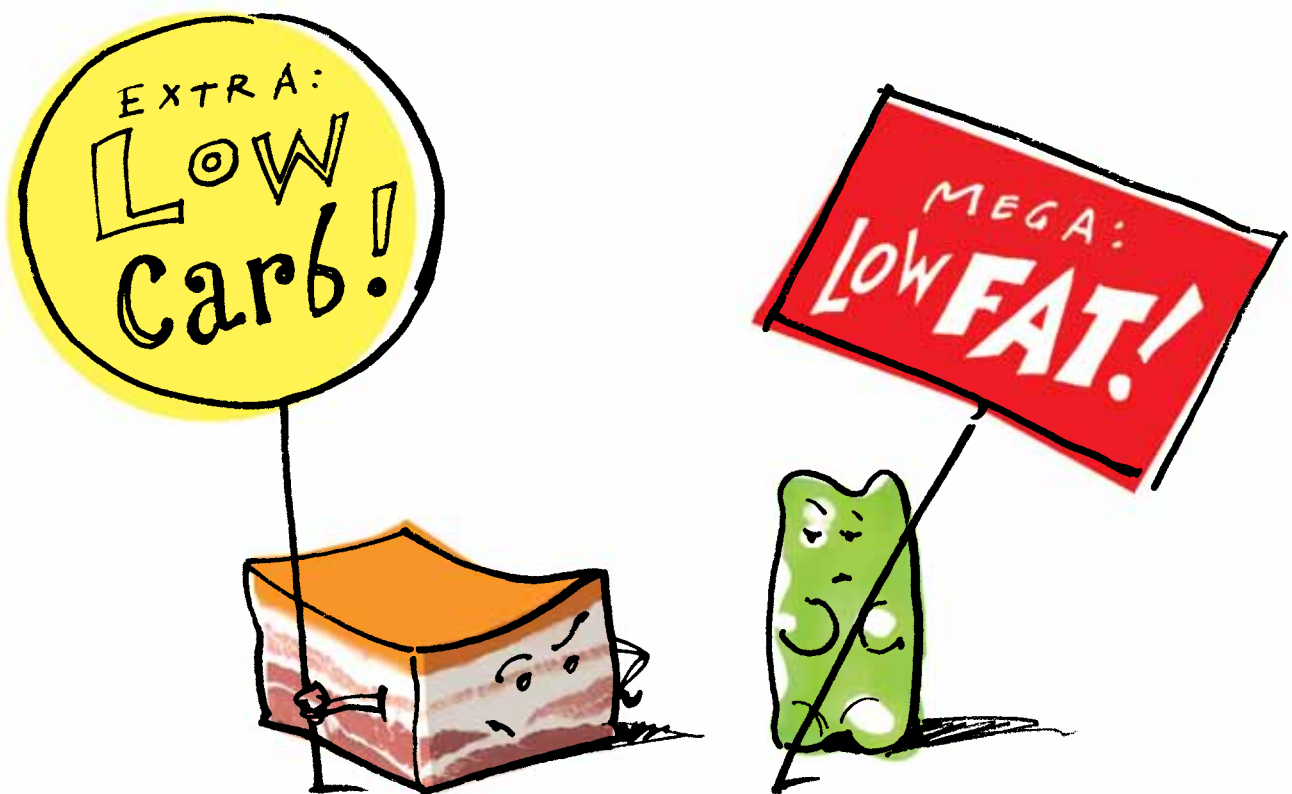


# tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN  
\_n°1/2013\_CHF 8.50



Low fat ou low carb?



REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

## \_EDITORIAL\_

Depuis plusieurs décennies déjà, les tendances alimentaires les plus diverses fleurissent dans les médias et sur les rayons des librairies. Qu'elles soient nouvelles ou réchauffées, elles promettent de nous apporter bien-être, ligne élancée, vitalité, santé ou jeunesse éternelle. Les méthodes se multiplient, évoluent, se bousculent, se contredisent à en faire tourner la tête du consommateur lambda en quête de mieux être. Low fat et low carb ne sont de loin pas les deux seules tendances, mais bon nombre de régimes se revendiquent de l'une ou l'autre de ces extrêmes.

De façon moins médiatisée, dans le monde scientifique de la nutrition les recommandations nutritionnelles en termes de répartition des protéines, des lipides et des glucides sont aussi régulièrement remises en question. La Commission fédérale de l'alimentation COFA a publié depuis 2009 des recommandations pour la consommation de ces trois nutriments. En comparaison des valeurs de référence utilisées en Suisse avant 2009, la tendance est à recommander une alimentation un peu moins high carb et moins low fat.

Les glucides ne doivent plus systématiquement fournir plus de 50 % de l'apport énergétique mais 45 à 55 %, et la part des graisses peut se situer entre 20 et 35 %, maximum 40 % à la place de la valeur unique de 30 %. Et tant mieux, car cela rend la traduction en termes d'aliments plus aisée.

N'oublions pas que si nous nous nourrissons de nutriments, nous mangeons pour notre plus grand plaisir des aliments et des mets chargés de saveurs, de culture et d'histoire. Une alimentation promotrice de santé doit être envisagée sur le long terme et les recommandations alimentaires se doivent donc de s'adapter aux habitudes de la population. Combien y a-t-il dans le monde de pays dont la tradition alimentaire répond aux critères d'un régime low carb ou low fat? Bien peu pour autant qu'il y en ait. Des recommandations pour une alimentation simplement équilibrée ont peu de chances de faire le buzz dans les médias, mais ont l'avantage d'être plus faciles à mettre en place durablement et de tenir compte des habitudes et préférences individuelles. La bière qui est passée sous la loupe à la page 16 et les très riches «capuns» grisons dont vous trouvez la recette en page 12 y trouvent par exemple facilement leur place!

**MURIEL JAQUET / SSN**  
diététicienne diplômée ES / Nutrinfo

### 04\_ REPORTAGE

#### Low fat ou low carb?

Autrefois, les graisses étaient considérées comme la principale cause de maladie et d'obésité. On a ensuite, pour les mêmes raisons, jeté l'anathème sur les glucides. Qu'en est-il aujourd'hui?

### 16\_ SOUS LA LOUPE

#### La bière

Importée par des moines il y a fort longtemps, la bière a triomphalement conquis la Suisse, «pays vinicole», beaucoup plus tard. Plusieurs études montrent que ce breuvage à base d'orge, dans toutes ses déclinaisons et consommé avec modération, peut avoir des effets bénéfiques pour la santé.

### 10\_ RENCONTRE

### 12\_ POSTER

### 14\_ SAVOIR PLUS – MANGER MIEUX

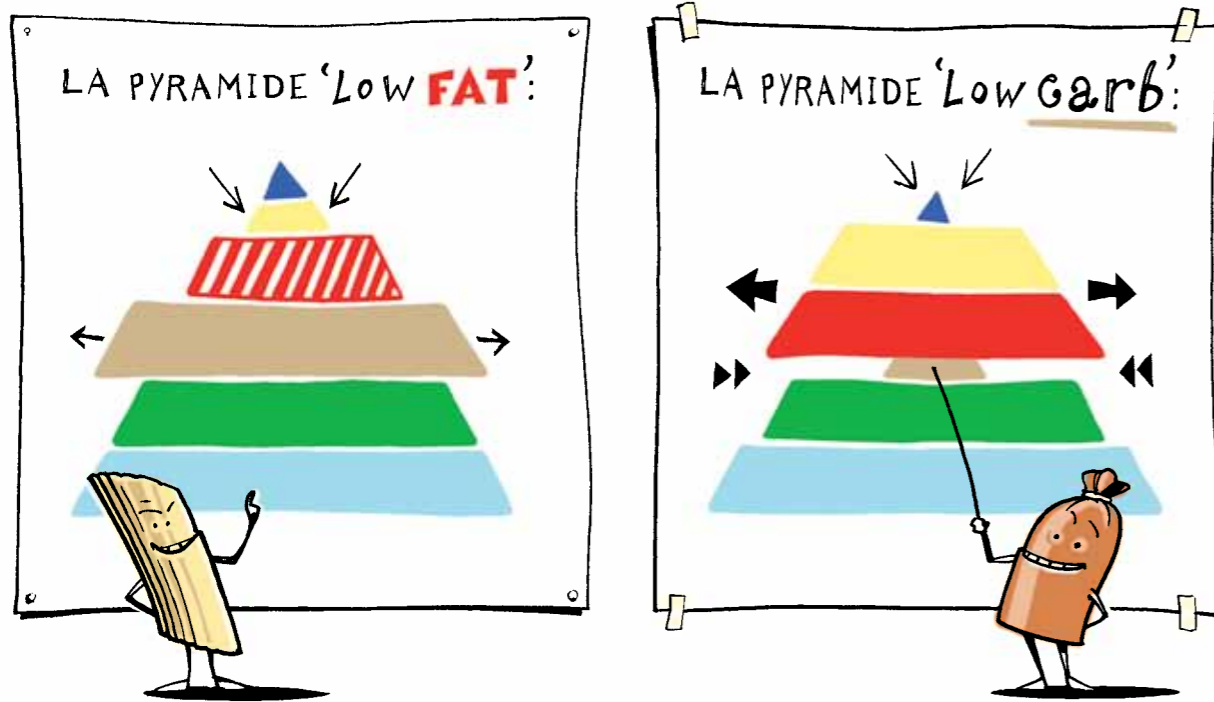
### 20\_ LIVRES

### 22\_ LA SSN

### 24\_ MÉMENTO

#### Impressum:

**T tabula:** publication officielle de la Société Suisse de Nutrition **SSN\_PARUTION:** trimestrielle **EDITEUR:** Société Suisse de Nutrition SSN, Schwarztörstrasse 87, 3001 Berne, tél. +41 31 385 00 00, pour vos dons à la SSN: Compte SSN: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch **REDACTION:** Thomas Langenegger **COMITE DE REDACTION:** Marianne Botta Diener / Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Françoise Michel / Gabriella Pagano / Nadia Schweser **MISE EN PAGE:** Thomas Langenegger **IMPRESSION:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn **PAGE DE COUVERTURE:** truc g+k, Jörg Kühni



## Low fat ou low carb? Conséquences pour la santé et la ligne

► Beaucoup souhaitent perdre du poids et se nourrir sainement. Les uns en lésinant sur le beurre et la crème au profit de fromages allégés et de jambon maigre. Les autres en bannissant le pain, le sucre et la farine pour maîtriser leur poids. Pauvre en graisses ou pauvre en glucides – laquelle de ces stratégies est la plus efficace, la plus saine, et surtout laquelle apporte les résultats les plus durables? Cette question n'oppose pas seulement les magazines féminins et les programmes minceur commerciaux. Il divise également les scientifiques les plus reconnus.

Selon le sixième Rapport sur la nutrition en Suisse, sur l'ensemble de la population, un bon quart des femmes et près de la moitié des hommes sont en surpoids. Comment s'étonner, dès lors, que les publications consacrées aux régimes minceur occupent en permanence la devanture des librairies et les premières places au palmarès des éditeurs? En y regardant de plus près, on trouve des livres qui propagent des messages nutritionnels radicalement opposés. On trouve actuellement en tête de gondole le régime Dukan qui préconise une diète extrêmement hypoglucidique et riche en protéines au début du régime. Mais les ouvrages du programme Weight-Watchers ont également la cote

depuis quelques années et ceux-ci, avec leur système de points, jettent l'anathème sur les graisses et autorisent en revanche les glucides. C'est ainsi que le médecin nutritionniste français Pierre Dukan autorise deux œufs par jour, même pendant la première «phase d'attaque» pourtant très stricte. Or, selon le plan Weight-Watcher, cela signifie déjà quatre points, soit l'équivalent de deux portions de rösti, ce que Dukan proscribit sévèrement.

Les sociétés de nutrition allemande, autrichienne et suisse ont établi en 2000 des valeurs de références (références DACH) pour les apports nutritionnels, encore diffusées aujourd'hui, qui recommandent que les graisses fournissent 30% de l'apport énergétique total. Pourtant, dans l'intervalle, la Suisse a revu cette valeur. Emmené par le professeur Ulrich Keller, un groupe d'experts mandaté par la Commission fédérale de l'alimentation (COFA) a constaté en 2006 que les études épidémiologiques n'avaient pas permis de mettre en évidence de conséquences négatives liées à un pourcentage plus élevé de graisse dans l'alimentation (35-40% de l'énergie totale). Etait-il donc totalement superflu, voire contre-indiqué de chercher à réduire de 43% à 30% en moyenne

le pourcentage de graisse dans l'alimentation en préconisant la consommation de produits laitiers allégés et de viandes à faible teneur en graisse ainsi qu'une diminution de la quantité de beurre utilisée? Nous sommes-nous privés à mauvais escient? Aurait-il été préférable d'abaisser le pourcentage de glucides dans notre assiette? Toujours est-il que l'un des auteurs du rapport de la COFA de 2006, Paolo Colombani, professeur à l'EPF de Zurich, conseille aujourd'hui de réduire ce dernier de 50 à 40 pourcent.

### Les tendances sont simplificatrices et sèment la confusion

Si même les experts ne sont pas d'accord entre eux, comment le profane désireux de perdre du poids fera-t-il pour choisir, avec confiance et détermination, le meilleur moyen de contrôler durablement son poids? Le professeur Paul Walter, président de la SSN pendant de nombreuses années, a eu le loisir d'observer un certain nombre de tendances qui se sont succédées en cette matière et pose sur elles un jugement critique. «Généralement, les tendances simplifient tout et donnent naissance à des affirmations erronées. Par exemple, se contenter de diminuer la quantité de glucides ou taxer le sucre de bombe calorique n'est certainement pas la bonne solution.» Et Paul Walter de s'inquiéter: «De plus, des tendances sans cesse nouvelles risquent de semer la confusion et l'incertitude chez les consommateurs.» Après le Dr Atkins qui, dans les années 1970, étonna tout le monde avec un régime riche en viande, œufs et salades dont le pain, les pommes de terre et le riz étaient exclus et qui trouva des adeptes en Suisse, on assista à la vague «hypolipidique». La guerre fut déclarée à tous les aliments dont les calories étaient constituées pour plus de 30 pourcent de graisse. Le principal argument qui plaide contre la graisse au profit des protéines et des glucides réside dans la valeur calorique deux fois plus importante de celle-ci. En outre, les principales sources de graisse – charcuterie, fromages gras, beurre – peuvent être aisément remplacées par des alternatives allégées, voire purement et simplement écartées du régime, sans avoir à craindre de déficit.

### Le régime cétogène

L'euphorie que nous avons connue il y a vingt ans avec les régimes pauvres en graisses est retombée en 1997. A l'époque, on qualifia de «paradoxe américain» un fait stupéfiant: aux Etats-Unis, pendant les

années où l'on mangeait toujours moins de graisse, le nombre de personnes obèses avait continué d'augmenter. C'est ce constat qui suscita un intérêt croissant pour les régimes hypoglucidiques préconisés notamment par le Dr Atkins. A cette époque, le professeur Keller fut, en Suisse, l'un des précurseurs de ce régime cétogène qui réduit temporairement la quantité de glucides à moins de 30 grammes par jour de sorte que l'organisme règle son métabolisme en mode «jeûne» et, au lieu des glucides, puise l'énergie dont il a besoin dans les graisses et leurs produits de dégradation, les corps cétoniques. Ainsi, l'élimination des graisses s'accélère. En outre, les corps cétoniques calment l'appétit de sorte que, même à moins de 800 calories par jour, on ne perçoit pas de sensation de faim. Ce bouleversement métabolique est utilisé dans le traitement de certains cas graves d'épilepsie, surtout chez les enfants et les adolescents. Pour des raisons que l'on ne connaît pas encore exactement, une carence en glucides peut atténuer l'épilepsie, ce qui a amené la Ligue suisse contre l'épilepsie à recommander un tel régime «lorsqu'un traitement médicamenteux conventionnel n'a pas tous les effets escomptés.» Cependant, il est souvent difficile en pratique, notamment avec des enfants et des adolescents, d'appliquer au long cours des règles diététiques trop strictes impliquant la renonciation au chocolat, aux gâteaux, etc. Non reconnu comme tel et pourtant populaire, le régime carencé en glucides est également utilisé comme traitement contre le cancer. En effet, «des cellules cancéreuses ont un besoin permanent de sucre pour se développer», mais cette explication n'a pas encore été validée par des études scientifiques.

Pour que la «reconversion» métabolique souhaitée puisse se produire, ce type de régime interdit presque totalement les apports glucidiques. Ni pain, ni pommes de terre, pas de légumineuses ni de fruits! Les brochures d'information sur la question ne cachent pas qu'une telle alimentation exige une discipline de fer. «Il faut arriver à se convaincre de tenir bon». En Suisse, ce régime très strict a été recommandé jusque dans un passé récent aux personnes désireuses de perdre du poids par des médecins réputés. Fritz Horber a travaillé comme interniste à la clinique Lindberg jusque vers le milieu de l'année dernière. Il y a notamment suivi Ursula Frei (nom d'emprunt). Cette femme au foyer âgée de 67 ans, qui avait été infirmière, souffrait d'obésité: ses articulations étaient douloureuses et son cœur

affaibli. Grâce à un régime cétogène, elle réussit à maigrir en trois mois. Après cela, elle fut heureuse d'introduire une pause: «Je mangeais des kilos de séré maigre, jamais de pain ni de jus de fruits. Il n'est pas possible de maintenir un tel régime à long terme.» Mais l'aiguille de la balance se remit à monter. Elle essaya donc à nouveau et obtint une fois encore le résultat souhaité. Au total, elle avait perdu neuf kilos. «Après quelques difficultés initiales, je me suis sentie bien à la fin du régime. J'aurais souhaité maigrir davantage; en effet, on m'avait fait miroiter la perte de quinze kilos en quelques semaines.» Ursula Frei a abandonné ses tentatives de perte de poids pour raisons de santé. Elle ne souhaite plus imposer pareil traitement à son organisme. Et puis, nous dit-elle: «Je suis du genre social. L'interdiction du pain et des gâteaux n'est pas compatible avec mon mode de vie: je serais condamnée à refuser toute invitation à manger.» Il y a une bonne vingtaine d'années, Sandra Zeugin, diététicienne diplômée, enseignait les secrets du régime cétogène dans le cadre de cours collectifs dispensés par l'institut du professeur Keller à Bâle: «Il y a longtemps que le traitement de l'obésité ne fait plus appel à des règles aussi strictes. Le bouleversement métabolique qu'elles provoquent induit des effets secondaires qui varient d'un individu à l'autre; certains patients, par exemple, se plaignaient de maux de tête.» Des séquelles tardives ne sont pas connues, mais Sandra Zeugin donne à ses clients des conseils alimentaires nettement plus modernes et individualisés. «Les produits contenant de l'amidon, comme le pain ou les pâtes, ne doivent pas être totalement proscrits.»

### L'insuline fait grossir

Mais au fait, pourquoi l'augmentation de la glycémie joue-t-elle un rôle aussi important dans la perte de poids? L'indice glycémique a été introduit il y a de nombreuses années pour permettre aux diabétiques de mieux contrôler leur glycémie. Leur pancréas ne produit plus assez d'insuline pour maîtriser la hausse de la glycémie provoquée par les glucides ingérés. Chez les personnes en bonne santé, l'insuline sécrétée par le pancréas achemine le sucre contenu dans le sang jusque dans les cellules afin de faire baisser le taux de glycémie. Plus l'augmentation de la glycémie est forte, plus le pancréas injecte de l'insuline dans l'organisme et plus la glycémie diminue rapidement. Et c'est là qu'in-

tervient la théorie des régimes Glyx: un aliment qui provoque une hausse brutale de la glycémie déclenche la production d'une importante quantité d'insuline et donc une diminution tout aussi rapide de la glycémie. Cette baisse du taux de sucre dans le sang fait que la faim se manifeste à nouveau. C'est pourquoi les aliments tels que le pain blanc, les pommes de terre ou le riz sont à éviter car ils provoquent une courbe de glycémie en dents de scie. Mais en plus, l'insuline a des effets négatifs sur les tissus graisseux. Elle réduit la disponibilité des cellules graisseuses à mobiliser leur stock de lipides pour en extraire de l'énergie. Lorsque les valeurs d'insuline sont élevées, aucun programme d'amaigrissement ne peut fonctionner.

La nuit, alors qu'on n'absorbe aucune nourriture pendant plusieurs heures d'affilée, le taux d'insuline diminue et les cellules graisseuses libèrent leurs dépôts pendant le sommeil, fournissant ainsi le plus gros de l'énergie nécessaire jusqu'au petit déjeuner. Pour permettre à cette combustion nocturne de graisse de s'effectuer sans entrave, il faudrait éviter de faire monter le taux d'insuline le soir. Sandra Zeugin, diététicienne et spécialiste des régimes hypoglycémiques précise: «Pour le soir uniquement, je conseille de limiter au maximum les glucides, voire d'y renoncer complètement.» Même le professeur Keller est revenu depuis longtemps du régime très pauvre en glucides (moins de 30 grammes par jour) autrefois préconisé pour perdre du poids. Directeur du deuxième groupe d'experts qui a rédigé en 2009 le «Rapport glucides» commandé par la COFA, il a contribué à faire baisser à 45 – 55 pour cent de la quantité d'énergie absorbée quotidiennement la recommandation officielle de consommation de glucides qui était de 50 à 60 pourcent. Un pourcentage élevé d'hydrates de carbone diminue la quantité de «bon» cholestérol (HDL) et augmente celle des triglycérides dans le sang – deux facteurs de risque pour le cœur et la circulation.

### Evolution de la pyramide alimentaire

La fameuse pyramide alimentaire permet de retracer aisément l'histoire récente des recommandations nutritionnelles officielles. C'est en 1998 que celle-ci fut publiée par ce qui était alors l'Association suisse pour l'alimentation (ASA). Mais contrairement à la pyramide alimentaire allemande de l'époque, la pyramide suisse ne plaçait les glucides

tels que céréales et pommes de terre qu'après les fruits et les légumes. Entretemps, la Société allemande de nutrition s'est ralliée à la structure pyramidale suisse. Le pain, les céréales et les pommes de terre, considérés autrefois comme la base essentielle de l'alimentation, sont remontés d'un étage et figurent désormais au-dessus des fruits et légumes. La pyramide alimentaire suisse a elle aussi changé. En 2005, les graisses, qui se partageaient la pointe de la pyramide avec les sucreries, sont maintenant descendues d'un niveau. La forme actuelle de la pyramide reflète ainsi les recommandations

élaborées par la COFA et s'inscrit dans la tendance visant à augmenter la part des lipides au détriment des glucides.

### L'hypoglycémique est-il préférable à l'hypolipidique?

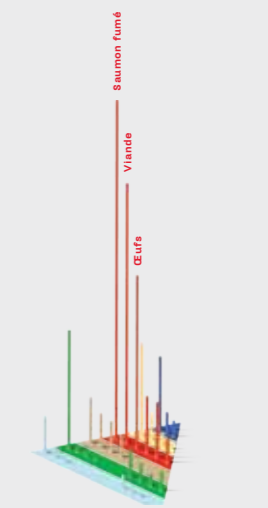
Mais la recommandation incitant à manger davantage de graisse et moins de glucides vaut-elle sans réserve pour les personnes en surpoids? Pour répondre à cette question, il conviendrait en premier lieu d'analyser les aliments consommés quotidiennement afin de connaître l'origine exacte du surplus de calories. Si le pourcentage de calories lipidiques est nettement supérieur à 40 pour cent, la solution la plus sensée pour contenir l'excédent calorique consiste assurément à réduire la quantité de graisse. En revanche, si cet excédent est imputable aux glucides, il s'agira de se montrer très strict sur ce point. En dernière analyse, cependant, le succès de tout régime amaigrissant réside uniquement dans la différence entre les calories absorbées et les calories dépensées. De plus, un régime n'a de chances de réussite que s'il est suivi au long cours, si les aliments qui le composent font



### LE REGIME HYPOGLUCIDIQUE SERAIT-IL FATAL A L'ENVIRONNEMENT?

Une alimentation pauvre en glucides comportant environ 20 pourcent de protéines implique une consommation relativement importante de viande, de poisson, de lait et produits laitiers. C'est pourquoi certains nutritionnistes craignent que ce régime ne sollicite trop les reins. Il manque d'études qui pourraient nous dire si un organisme en bonne santé avec des reins fonctionnant correctement est en mesure de supporter sans problème pendant une longue période des quantités élevées de protéines. Mais entre temps, les critiques à l'encontre d'un tel régime nous arrivent d'un tout autre horizon. Des écologistes affirment en effet que notre alimentation est en partie responsable de la crise climatique mondiale. Sont notamment visés l'élevage et l'économie laitière qui génèrent d'énormes quantités de gaz qui auraient la propriété de modifier le climat. Par ailleurs, d'immenses surfaces de forêts humides indispensables pour le climat de la Terre sont sacrifiées pour produire du fourrage. Les engrais utilisés pour accélérer la croissance du soja, du maïs et d'autres aliments fourragers produisent du gaz hilarant, extrêmement toxique pour l'environnement. Enfin, les vaches comptent, elles aussi, parmi les nuisances écologiques en raison de leurs émissions de méthane. Le blogue climatique de l'EPF de Zurich, dont l'équipe de rédaction ne compte pas moins d'une vingtaine de professeurs, résume ainsi la situation: «Afin de réduire la quantité de gaz à effet de serre comme le méthane ou le gaz hilarant, il faudrait élever moins de bétail. Mais il faudrait que, parallèlement, la consommation de viande et de lait diminue.» Dans un régime hypoglycémique, la seule façon d'y parvenir consisterait à faire davantage de place dans nos assiettes aux protéines d'origine végétale que l'on trouve par exemple dans des légumineuses non traitées telle que les lentilles, les pois secs, les haricots rouges, les pois chiches, etc. Or, celles-ci sont en déshérence dans nos cuisines depuis de nombreuses décennies. Ces sources de protéines pourraient même améliorer la situation climatique. En effet, les légumineuses fixent d'importantes quantités d'azote, empêchant ainsi la formation des gaz nuisibles pour l'environnement. Hélas, de nombreux régimes hypocaloriques n'en autorisent que de faibles quantités en raison de leur teneur en glucides. D'autres, en revanche, considèrent que ces glucides n'ont que très peu d'effets sur le taux de glycémie et en tolèrent donc de plus grandes portions.

Le prochain numéro de Tabula sera consacré à ces sources alternatives de protéines.



△ La pyramide alimentaire suisse présentée sous l'angle du bilan écologique (en rouge: les sources de protéines).

toujours plaisir à manger et s'il n'est pas trop exclusif ni compliqué à mettre en œuvre.

Dans une alimentation pauvre en hydrates de carbone, une grande partie des calories glucidiques sont remplacées par des protéines, ce qui déjoue les pièges de la faim; en effet, les protéines ont un important pouvoir rassasiant. De plus, l'organisme dépense davantage d'énergie à transformer les protéines que les lipides ou les glucides, ce qui favorise l'effet amaigrissant d'un régime hypoglycémique. Des études à long terme montrent toutefois qu'après une année, les adeptes de ce type de régimes absorbent en moyenne 35 pour cent de glucides au lieu des 20 pour cent initiaux, ce qui indique qu'ils ne suivent plus leur régime aussi strictement qu'au départ. Chez les tenants des régimes pauvres en lipides, on observe également une augmentation de la quantité de graisses de 22 pour cent à 32 pour cent. Pour les deux types de régimes, la teneur en protéines est restée, en moyenne, pratiquement identique après une année.

Le professeur Alain Nordmann, de l'Institut d'épidémiologie clinique de l'Université de Bâle, a réalisé en 2006 une synthèse des études scientifiques comparant les régimes hypoglycémiques et hypolipidiques. Il en est ressorti qu'après six mois, les régimes hypoglycémiques entraînaient une perte de poids supérieure de plus de trois kilos par rapport aux régimes allégés en graisses. Mais après une année, cette différence n'était plus que d'un kilo. Statistiquement, ce léger avantage n'est guère pertinent, de sorte que la comparaison se solde par un match nul. Mais les deux formes de régime peuvent-elles avoir des effets différents sur les valeurs de lipidémie et sur la santé? Là encore, plusieurs études comparatives se sont penchées sur la question. Les régimes hypolipidiques marquent des points en termes de cholestérol global et de cholestérol LDL, tandis que les valeurs du cholestérol HDL (le «bon» cholestérol) et des triglycérides dans le sang sont meilleures avec les régimes hypoglycémiques. «Même si l'on prend la moyenne des recherches les plus récentes, aucun résultat évident ne plaide en faveur de l'un ou l'autre des deux régimes au point de justifier une recommandation claire aux personnes en surpoids», conclut le professeur Nordmann. Même si les récents résultats de la vaste étude européenne «Diogène» semblent indiquer qu'au terme de la perte de poids, celle-ci peut être le plus facilement maintenue, voire

accentuée, à l'aide d'un régime hypoglycémique incluant un riche apport de protéines, l'interniste émet quelques doutes fondés sur son expérience professionnelle. «Pour qu'un régime à bas indice glycémique soit couronné d'un succès durable, il manque – comme pour la plupart des autres travaux – des études qui mettent en évidence non seulement la perte de poids mais également un recul des affections cardio-vasculaires. D'autre part, si l'on en croit leur indice glycémique, les pommes frites ou la glace vanille affichent des valeurs semblables à celles des pommes de terre bouillies ou des bananes mûres. Nous devrions trouver autre chose pour les personnes en surpoids; ni l'hypoglycémique, ni l'hypolipidique ne me convainquent vraiment.»

Texte  
**FRIEDRICH BOHLMANN**  
*est nutritionniste diplômé et auteur*  
Illustrations  
**JÖRG KÜHNI, TRUC**

**LIENS SUR LE SUJET**

Les graisses dans la nutrition:  
Recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation (COFA) 2012  
[www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/05207/05211/index.html?lang=fr](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05211/index.html?lang=fr)

Les glucides dans la nutrition:  
Recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation (COFA) 2009  
[www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/05207/07326/index.html?lang=fr](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/07326/index.html?lang=fr)

La pyramide alimentaire suisse:  
Informations de base  
[www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire)

6<sup>e</sup> rapport sur la nutrition en Suisse  
[www.rapportsurlanutrition.ch](http://www.rapportsurlanutrition.ch)

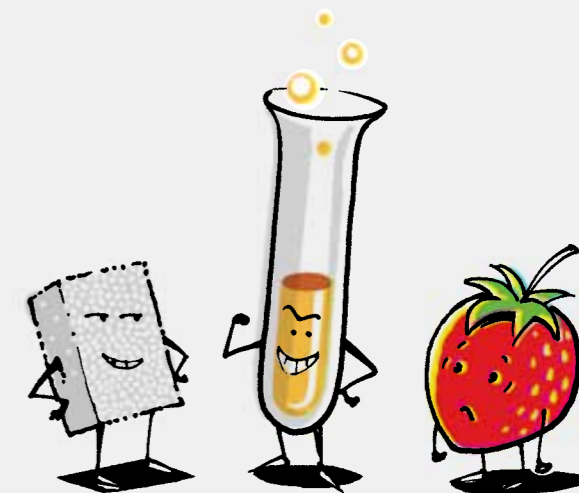
Effects of low-carbohydrate vs low-fat diets on weight loss and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomized controlled trials.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16476868](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16476868)

Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance  
[www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1007137](http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1007137)

Vous accédez directement à ces études en cliquant sur les liens dans la version pdf de l'actuelle édition sous [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch).

## Des faits tout sucre, tout miel!

Qu'il s'agisse de miel ou de sucre de table, de sirop d'érable ou de sucre brut non raffiné, les molécules de sucre qu'ils contiennent se distinguent à peine les unes des autres, chimiquement parlant. Le glucose, le fructose et le galactose sont les sucres simples à partir desquels sont constitués les fameux sucres doubles. Le sucre de table (saccharose), par exemple, est constitué de glucose et de fructose. Il est ensuite décomposé en sucres simples dans l'intestin. Cependant, alors que le glucose est rapidement absorbé et utilisé par le métabolisme pour calmer la faim et alimenter les cellules en énergie, le fructose met davantage de temps à gagner la circulation sanguine, en passant d'abord par le foie. Là le fructose est selon les besoins mis en réserve ou transformé en glucose et renvoyé dans le sang.



### Le fructose sous les feux de la critique

Parce que le fructose fait grimper modestement le taux de glucose dans le sang et qu'il est nettement plus doux que le sucre de table, on l'a considéré longtemps comme un succédané du sucre idéal, en particulier pour les diabétiques. Et cela jusqu'à ce que certaines études démontrent qu'une forte consommation de fructose pourrait augmenter le risque de surpoids, de diabète ainsi que de maladies cardio-vasculaires. Mais il est d'autres sucres de substitution qui influencent peu la glycémie et exigent donc moins d'insuline que les sucres ordinaires, ce sont des polyalcools dérivés du glucose (ou polyols) tels que l'isomalt, le sorbitol, le maltitol ou le xylitol. Ils contiennent à peu près moitié moins de calories que le sucre, et leur pouvoir sucrant est également divisé par deux. Mais attention à ne pas en consommer de trop grandes quantités ! Lors de leur séjour dans l'intestin, ils sont digérés par les bactéries de la flore intestinale, ce qui peut provoquer des gaz et des ballonnements. Et pour couronner le tout, ils y attirent de l'eau, d'où un risque de diarrhée. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) impose un avertissement sur les produits dont la consommation peut amener à ingérer plus de 20 grammes de ces polyols par jour.

### Sucrer sans effets secondaires?

La stévia, une plante mellifère originaire d'Amérique du Sud, dont les feuilles ont un goût sucré très prononcé, fait actuellement l'objet de très nombreux tests, dans l'espoir de mettre sur le marché un «édulcorant naturel». Sans grand succès jusqu'ici. A la vérité, on a délivré de multiples autorisations individuelles depuis 2008, mais uniquement

pour les glycosides de stéviol, qui sont des substances chimiques extraites de la plante de stévia, dont le pouvoir sucrant est certes 450 fois plus élevé que le vrai sucre mais qui gâchent le goût des aliments en laissant dans la bouche un arrière-goût amer. Les feuilles de stévia ne sont autorisées qu'en quantité limitée dans des mélanges de tisanes. L'OFSP estime, pour sa part, que leurs effets sur la santé – sur la pression sanguine et le taux de sucre dans le sang, par exemple – ne sont pas entièrement clarifiés. Et bien que les glycosides de stéviol soient tirés des feuilles de stévia, il n'est absolument pas question, en dépit de leur fabrication coûteuse, de les considérer comme un «produit naturel». C'est ainsi que l'OFSP interdit toute publicité proclamant que ce nouvel édulcorant est naturel, sain ou biologique. A la différence de ce qui précède, des édulcorants connus de longue date comme l'aspartame, le cyclamate ou la saccharine sont entièrement synthétisés chimiquement. Bien combinés, ils égalent au mieux, la douceur ordinaire du sucre de table. A l'instar du glycoside de stéviol, ils sont autorisés en tant qu'édulcorants et l'on fixe pour chacun d'eux une valeur ADI (ADI: Acceptable Daily Intake), autrement dit, la quantité à consommer quotidiennement qui ne doit pas être dépassée. Des études nous apprennent que dans certains cas, plutôt rares d'ailleurs, des enfants assoiffés ont dépassé la limite fixée pour le cyclamate en buvant force boissons sucrées artificiellement. Ce qui ne risque pas, en l'occurrence, de provoquer de graves problèmes de santé. Reste toujours et encore cet arrière-goût amer, et le fait est que le sucré sans calories nous incite souvent à donner libre cours à un désir inextinguible de douceur. Fraises, pommes et autres en sont pour leurs frais! Leur sucre naturel n'a aucune chance face aux édulcorants, et ne réussira pas à éveiller notre appétit pour les fruits, si vertueux soient-ils.



## Sabine Reist, serveuse dans un restaurant «dans le noir»

◁ Comment les personnes malvoyantes vivent-elles leur handicap au quotidien? Dans le premier restaurant «dans le noir» du monde, le blindekuh à Zurich, les clients mangent dans une obscurité absolue. Et le personnel chargé de veiller sur le bien-être des clients est malvoyant.

L'éclair subit d'un flash surprend l'assemblée. «Lumière dans la salle» lance une voix inquiète. Toute source lumineuse est prohibée dans la salle à manger du blindekuh à Zurich. «Vous voyez, quelqu'un n'a pas pu s'empêcher de prendre une photo souvenir à la sauvette» grimace Sabine Reist. Cette Soleuroise de 30 ans, très handicapée de la vue, travaille depuis sept ans au blindekuh, le premier restaurant «dans le noir» du monde. C'est au mois de septembre 1999 que des membres de la fondation «Blind-Liecht» ont ouvert cet établissement dans une ancienne chapelle méthodiste dans le quartier zurichois du Seefeld. Ce concept qui réside dans la promotion du dialogue entre voyants et malvoyants a fait école: les restaurants obscurs sont toujours plus nombreux dans le monde. En Suisse, le blindekuh qui possède des restaurants à Zurich et à Bâle est désormais le plus gros employeur de personnes malvoyantes.

Au sortir de l'école, Sabine Reist a suivi une formation d'employée de commerce. «J'ai eu énormément de peine à trouver une place d'apprentissage. Pratiquement personne n'osait me confier un travail» se rappelle-t-elle. «Lorsque le blindekuh, au terme d'un stage-découverte, m'a proposé un emploi à temps partiel comme serveuse, j'ai aussitôt accepté.» Comme c'est toujours le cas dans la restauration, il y a des coups de feu. Mais Sabine est le calme personnifié et elle ne se laisse pas gagner par le stress. Pour elle, le trajet de Soleure à Zurich est autrement plus éprouvant. Heureusement, elle peut se fier à Quinoa, son fidèle chien pour aveugles qui la guide infailliblement tout au long des rues animées de Zurich.

Ce soir, il y a deux services au restaurant où les clients arrivent dès 18h00. Sabine se rend au foyer et les accueille avec amabilité. Les invitant à former un cortège, elle les conduit précautionneuse-

ment de la clarté à une semi-pénombre pour parvenir finalement à une obscurité absolue. Arrivée près des tables, elle présente aux hôtes le dossier de leur chaise. A partir de cet instant, la vue n'est plus de mise, ce qui permet aux convives de s'ouvrir à d'autres perceptions sensorielles. Quelques astuces facilitent le service, comme par exemple des assiettes différentes: les assiettes à poisson ont des nervures droites tandis que celles qui sont dédiées aux plats végétariens sont ornées de vaguelettes. «Au début de ma carrière de serveuse, je me suis parfois montrée maladroite. Un jour, j'ai par exemple placé un couple à deux tables différentes. C'est quand j'ai entendu appeler «Où es-tu?» que j'ai compris mon faux pas.»

Sabine ne se souvient d'aucun incident désagréable dans le restaurant obscur. Nous devons parfois demander aux clients de parler moins fort. «C'est un phénomène curieux: dans le noir, les gens perçoivent moins bien les distances et cela les amène irrémédiablement à parler plus fort», remarque Sabine. Il arrive aussi de temps à autre que quelqu'un ne se sente pas bien après un long séjour dans une obscurité totale. «Dans ces cas-là, nous les raccompagnons prudemment vers la lumière.»

Sabine aime bien son travail, ses collègues, le lieu et l'ambiance du restaurant, mais elle aspire depuis un certain temps à une nouvelle orientation professionnelle «Je me verrais bien travailler dans le domaine social», nous dit-elle avec une certaine résignation. «Mais une fois de plus, personne n'ose faire le pas de m'engager.» Lorsque les clients ont quitté l'obscurité du restaurant, Sabine pose sa bourse, ôte son tablier et son t-shirt blindekuh, va chercher Quinoa, timbre et reprend le chemin de la maison. Elle ne peut échapper à l'obscurité, mais elle continue à lutter sans faiblir pour tenter de réaliser ses rêves professionnels.

Texte

ANDREA BAUMANN

Photo

THAI CHRISTEN

# CAPUNS

## PAUPIETTES DE BETTES FARCIES

Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 1¼ h. / Temps de repos: env. 30 min / Pour 24 pièces / Mise en place: préchauffer le four à 60°C, y glisser un plat et des assiettes. / Par personne: lipides 42 g, protéines 39 g, glucides 51 g, 3099 kJ (741 kcal)

### Farce:

250 g de farine / 2 pincées de sel / 5 c. à soupe de lait / 3 œufs frais / mélanger tous les ingrédients dans un bol, laisser reposer env. 30 min à couvert à température ambiante

½ c. à soupe de beurre / chauffer dans une casserole

1 oignon, finement haché / faire suer

1 bouquet de persil, finement haché / 1 bouquet de ciboulette, finement ciselée / ajouter, étuver un court instant, mélanger à la pâte

150 g de salsiz, en petits dés / 75 g de découpes de viande séchée des Grisons, en petits dés / incorporer

Recette: Betty Bossi

### Feuilles de bettes:

eau, bouillante / 24 grandes feuilles de bettes\* / blanchir les feuilles par portions env. 1 min, retirer, plonger un court instant dans de l'eau froide, égoutter, étaler sur un linge, éponger / Façonnage: poser sur chaque feuille 1 à 2 c. à soupe de farce, rabattre les côtés, enrrouler.

2½ dl de bouillon de bœuf / 1½ dl de crème entière / porter à ébullition dans une grande casserole, baisser le feu. Ajouter 12 capuns, laisser cuire doucement env. 8 min à couvert, retirer, réserver au chaud. Façonner la deuxième portion de la même manière

1 c. à soupe de beurre / chauffer dans une poêle

75 g de jambon cru, en lanières / faire rissoler lentement

Présentation / dresser les capuns avec la sauce sur les assiettes, décorer avec le jambon cru.

\* Les bettes à tondre ou les feuilles de bettes sont idéales pour cette préparation. On peut utiliser aussi des pousses de bettes à cardes ou de côtes de bettes (sans cardes).

### BILAN NUTRITIONNEL

**Bette:** La blette – également appelée côte de blette – est un légume à longue tige avec des feuilles pouvant aller jusqu'à 30 cm de longueur. On en mange les feuilles et les tiges (côtes ou cardes), mais pas la racine. La blette contient une grande quantité de bêta-carotène (précurseur de la vitamine A), du potassium, du magnésium et du fer. Les feuilles des bettes ont une teneur élevée en acide oxalique, ce dont les personnes souffrant d'une pathologie rénale devront tenir compte en raison du risque de formation de calculs. Une fois le légume cuit ou blanchi, sa teneur en acide oxalique diminue.

**Graisse:** La teneur en graisse s'élève à 42 g, ce qui couvre en moyenne les deux tiers des besoins quotidiens (référence 2000 kcal/jour). Cette quantité peut être diminuée par l'adoption de certaines mesures simples: remplacer la crème entière par de la demi-crème ou de la crème à café, n'utiliser que de la viande séchée au lieu de saucisson, faire revenir le jambon cru, les oignons et les herbes dans une poêle en Teflon avec moins de beurre ou pas de beurre du tout.

**Assiette:** La recette est relativement riche en calories (741 Kcal par portion) et couvre un tiers des besoins quotidiens. Le repas contient tous les composants nécessaires (protéines et amidons en garniture, légumes). Le rapport légumes-protéines s'améliore si l'on prend un «capun» de moins au profit d'une salade en entrée. La blette est une bonne source végétale de fer et la vitamine C en facilite l'absorption par l'organisme; ainsi, une salade de fruits pour le dessert, par exemple, est particulièrement indiquée.

MARION WÄFLER / SSN

### BILAN ECOLOGIQUE

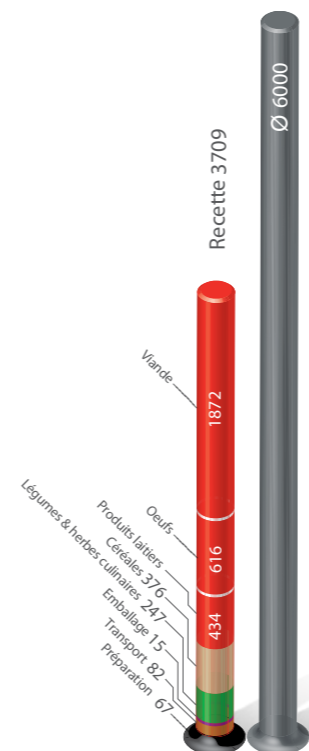
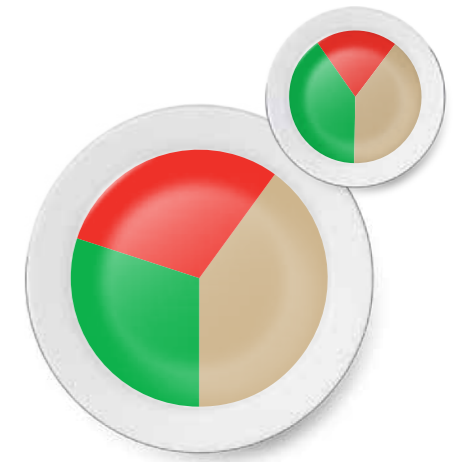
**Viande:** La viande des Grisons prend une large part dans la charge environnementale occasionnée par la recette. Celle-ci est due pour l'essentiel au séchage par lequel la viande perd la moitié de son poids. Il faut donc 150 grammes de viande de bœuf pour obtenir les 75 grammes voulus. En raison des émissions directes de méthane et d'ammoniaque dues aux animaux et des conséquences environnementales de la fabrication du fourrage, la viande de bœuf est, parmi les différentes sortes de viande, celle qui occasionne les pollutions les plus importantes.

**Légumes et herbes culinaires:** Les bettes représentent 2 % de la charge environnementale des capuns, et ce pour 25 % de leur poids total. Du fait de l'emploi modéré d'engrais et de machines, la blette compte parmi les légumes les plus écologiques. La saison joue un rôle important à cet égard. En effet, lorsque la blette est cultivée sous serre chauffée, sa charge environnementale est multipliée par l'effet du chauffage nécessaire.

**Histogramme:** Le bilan écologique des capuns est nettement plus favorable que celui d'un repas moyen car le pourcentage de viande qu'ils contiennent et qui occasionne une lourde charge environnementale est relativement faible. Mais la viande représente malgré tout la plus grande partie de cette charge dans la recette. Quant à la blette, qui est l'ingrédient principal de ce plat, elle n'occasionne que peu de nuisances à l'environnement.

KARIN FLURY / ESU-SERVICES

Composition de la recette comparée à la composition optimale d'une assiette (en-haut à droite)  
Groupes d'aliments: ■ = Produits laitiers, viande, poisson, oeufs & tofu  
■ = Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses ■ = Fruits & légumes



Cet histogramme représente la charge environnementale de la recette par personne. A titre de comparaison, la valeur moyenne grossièrement estimée d'un repas principal préparé à la maison. Les points définissant l'impact écologique tiennent compte des diverses charges environnementales liées à la production des denrées alimentaires. Source: ESU-services.

Photo: Betty Bossi / Grafique: Truc, Berne



## UNE FRINGALE DUE AU FRUCTOSE?

Le fructose est soupçonné de favoriser l'excédent de poids. Une équipe de chercheurs emmenée par Kathleen Page de l'université de Yale a tenté de trouver une explication à cela. Dans une étude publiée dans le Journal of the American Medical Association, ceux-ci montrent que le fructose n'est pas aussi rassasiant que le glucose. Pour poser ce constat, les chercheurs ont examiné le cerveau de vingt sujets en bonne santé à l'aide d'imagerie par résonance magnétique au moment où ceux-ci absorbaient à jeun une boisson édulcorée avec 75 grammes de glucose ou de fructose. Après un apport de glucose, ils ont observé une diminution du flux sanguin dans l'hypothalamus alors que cet effet ne se produisait pas après l'absorption de fructose. Comme l'hypothalamus régule, avec d'autres régions du cerveau, l'appétit et la sensation de satiété, les chercheurs ont interprété ces résultats dans le sens d'une influence différente de ces deux sucres sur la satiété. Les sujets de l'expérience, interrogés sur le niveau de rassasiement après la consommation des boissons test ont partiellement confirmé cette différence. Les scientifiques attribuent cette aptitude différente à déclencher une sensation de satiété au fait que le fructose fait nettement moins augmenter le taux de glycémie, d'insuline et de l'hormone GLP1 que le glucose. Ce qui a été observé

lors de l'analyse du sang prélevé chez les participants durant l'heure qui a suivi la consommation de boisson sucrée. Depuis quelques décennies, aux Etats-Unis et dans d'autres régions du monde, le fructose a de plus en plus remplacé le glucose comme édulcorant dans les produits alimentaires transformés (par exemple les boissons sucrées). Parallèlement, on a observé une augmentation sensible du nombre de personnes obèses ; on ne saurait donc exclure une probable relation entre ces deux évolutions. En Suisse, le fructose est encore peu utilisé comme édulcorant alimentaire.

*Journal of the American Medical Association*

<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1555133>

*Kathleen A. Page et al. (2013). Effects of Fructose vs Glucose on Regional Cerebral Blood Flow in Brain Regions Involved With Appetite and Reward Pathways. JAMA 309(1):63-70*

Le fructose est un sucre simple dont le nom est associé aux fruits. Mais les conclusions de cette intervention, réalisée avec une boisson très concentrée en fructose, ne peuvent être étendues à la consommation des fruits en général. Car le fructose n'est pas le seul sucre présent dans les fruits, ceux-ci contiennent aussi tous du glucose et du saccharose (lui-même constitué à part égale de fructose et de glucose). De plus les fruits contiennent aussi d'autres nutriments, dont des fibres alimentaires, qui influencent aussi la sensation de rassasiement.

**MURIEL JAQUET**



Utilisez les codes-barres pour accéder directement aux études et articles proposés. Pour cela, il vous suffit de scanner le code requis à l'aide de votre Smartphone et de l'application adéquate (p. ex. ScanLife). Veuillez noter que certains articles sont payants.



**CONSERVER SA MASSE MUSCULAIRE JUSQU'A UN AGE AVANCE** – Une étude a été réalisée sur le rôle de l'alimentation dans la sarcopénie (fonte de la masse musculaire due à l'âge). L'accent est mis sur les protéines, les vitamines D et B ainsi que sur les régimes alimentaires acidifiants.

*Int. Osteoporosis Foundation Nutrition Working Group / <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00198-012-2236-y>*



**LES PETITS FRUITS FERAIENT DIMINUER LE RISQUE D'INFARCTUS** – Trois portions hebdomadaires au moins de myrtilles et de fraises sembleraient pouvoir réduire d'un tiers le risque d'infarctus chez les femmes. C'est ce qui ressort d'une étude menée sur une période de dix-huit ans avec un groupe de quelque cent mille femmes.

*Journal of the American Heart Association / <http://circ.ahajournals.org/content/127/2/188.full> (accès gratuit)*

**LA MERCATIQUE ALIMENTAIRE DESTINEE AUX ENFANTS** – Un travail de maîtrise dont l'objet consistait à élaborer les grandes lignes de mesures tendant à restreindre et encadrer en Suisse la mercatique alimentaire destinée aux enfants et à évaluer un modèle pouvant permettre de définir les aliments concernés.

<http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2013/02/lebensmittelmarketing.pdf> (en allemand, accès gratuit)



**MURIEL JAQUET / SSN**  
Service d'information Nutrinfo®

### PHYTINE

*Quels sont les bienfaits de la phytine de son de riz?*

La phytine (également appelée acide phytique, phytate ou inositol hexaphosphate) est une substance naturellement présente dans la plupart des céréales complètes. Et plus particulièrement dans l'enveloppe des céréales, le son, qui est éliminée lors du processus de raffinage. La phytine de son de riz vendue en tant que complément alimentaire est donc extraite de l'enveloppe du riz. Lors de la digestion, la phytine a la particularité de se lier à des sels minéraux présents dans le bol alimentaire et de former ainsi des complexes mal absorbables. Elle pourrait donc limiter l'absorption du calcium et du fer entre autres. Cela lui vaut sa réputation de substance anti-nutritive. Toutefois, l'acide phytique semble posséder une deuxième facette nettement plus positive et intéresse la recherche pour ses effets anti-oxydants et potentiellement anti-cancéreux notamment. Mais les études manquent pour pouvoir définir avec assurance quels sont les effets positifs pour l'homme, et à quelles doses ils sont observés.

A ce jour, ce qui est sûr, c'est que la consommation de céréales complètes est recommandée, car positive pour la santé, malgré la mauvaise réputation de la phytine. Par contre, la consommation de compléments alimentaires à base de phytine ne peut pas être encouragée, car les données sur ses effets positifs, ses effets secondaires, les doses maximales admissibles et les doses efficaces manquent.

### POIVRE

*Les poivres de couleurs différentes sont-ils issus de la même plante?*

Non, pas tous. Les poivres noir, vert, blanc et rouge proviennent de la même plante de la famille des pipéracées le Piper Nigrum:

- Le poivre vert est le grain cueilli avant maturité, il peut s'utiliser frais, séché ou conservé en saumure.
- Le poivre noir est le fruit cueilli avant maturité et séché au soleil. C'est ainsi qu'il prend sa teinte noire
- Le poivre rouge est le grain arrivé à pleine maturité
- Le poivre blanc est le grain arrivé à maturité mais débarrassé de son écorce rouge.

Certains poivres proviennent d'autres pipéracées: le poivre long (Piper Longum) et le cubède ou poivre à queue (Piper Cubeda) par exemple. Mais plusieurs épices appelées aussi poivre se classent dans des familles botaniques diverses et ne sont pas des pipéracées. C'est le cas du poivre rose que l'on trouve dans les mélanges de poivres tricolores ou le poivre du Sichuan par exemple.


### CAFÉ

*Une tasse de café instantané a-t-elle la même composition qu'une tasse de café traditionnel?*

Un café préparé à base de café instantané (appelé aussi café soluble ou extrait de café soluble), ne présente pas une composition nutritionnelle significativement différente d'un café filtre ou espresso préparé à la maison. La teneur en caféine et les arômes dépendent de la dilution. Un extrait de café soluble présenté sous forme de poudre doit contenir au moins 95% de café. Il est obtenu par lyophilisation (ou autre processus industriel de dessiccation) d'un café bien concentré préparé par un percolateur industriel.

Mais il existe actuellement beaucoup de boissons instantanées à base d'extraits de café, ou de succédanés de café qui ne sont pas de purs cafés solubles et qui ne portent d'ailleurs pas l'appellation café. Il peut s'agir d'extrait de café soluble et chicorée, de succédané de café à base de céréales (couramment appelé café de céréales) ou de boissons instantanées pour la préparation de café au lait, cappuccino, latte macchiato ou autre café viennois. Ces boissons instantanées peuvent contenir, en plus des extraits de café ou de succédanés de café, du sucre, des maltodextrines ou du lait en poudre. Leur teneur en glucides et en graisse est donc plus élevée que celle d'un pur café soluble. Elles sont donc plus riches en calories. Si le café noir (espresso, filtre ou instantané pur) fait partie du groupe des boissons dans la pyramide alimentaire, les boissons instantanées enrichies en divers sucres, matières grasses ou lait en poudre ne conviennent pas comme boisson de base et devraient être consommées en quantités plus modérées. Il en va de même des succédanés de café à base de céréales qui contiennent naturellement près de 90 % de glucides.

Nutrinfo® est le Service d'information nutritionnelle de la SSN. Il n'obéit à aucun intérêt commercial, idéologique ou politique et s'appuie sur des sources scientifiques avérées.

 **nutrinfo** | Service d'information nutritionnelle  
nutrinfo, Case postale 8333, CH-3001 Berne  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)



## La bière

### Une boisson chargée de tradition

▷ La bière est sans aucun doute la boisson alcoolique la plus bue au monde. Elle est également l'un des plus anciens produits d'agrément que connaisse l'humanité. Le brassage de la bière est un art en soi, de même que le bon usage qu'il convient de faire de ce breuvage qui, contrairement à ce que l'on entend souvent dire, possède également des vertus pour la santé.

Ce sont enfin des moines irlandais qui ont apporté l'art du brassage de la bière dans nos contrées où ils ont fondé en 820, à Saint-Gall, l'une des premières brasseries de monastère de la région alpine. L'une des principales raisons pour lesquelles les brasseries monacales se sont aussi

#### PAR MARIANNE BOTTA

Avec une consommation de 57,9 litres par année et par personne, la bière est la boisson alcoolique la plus bue en Suisse. 3,55 millions d'hectolitres sont produits par 354 brasseries en Suisse tandis qu'un million d'hectolitres sont importés. La consommation de bière remonte à très loin: comme l'ont montré des fouilles archéologiques réalisées en Mésopotamie, les premiers brasseurs furent les Sumériens, les Assyriens et les Babyloniens. Dès la fin du quatrième millénaire avant Jésus Christ, les Sumériens rôtissaient des céréales maltées qu'ils panifiaient; puis ils trempaient ces galettes dans de l'eau et laissaient le tout fermenter. Le brassage de la bière est indissociablement lié à la fabrication du pain. Ce n'est que par l'activation d'enzymes dans les céréales qu'on est parvenu à obtenir la transformation de l'amidon en sucres digestibles. La méthode la plus simple consistait à faire germer les céréales avant de les rôtir.

#### La fabrication de la bière, un travail de femmes

Comme cela ressort déjà des décrets du roi Hammourabi, la fabrication de la bière était, à ses débuts, une affaire de femmes et ça l'est resté jusqu'au Moyen-Âge. A partir de là, les moines ont peu à peu remplacé les femmes dans les brasseries de monastères. En Egypte, en revanche, la fabrication de la bière était un monopole d'Etat. Le savoir-faire des brasseurs de bière, qui trouve son origine en Egypte, a été transmis aux Grecs, puis aux Juifs et, plus tard, aux Romains.

#### On était tenté à l'époque d'assimiler les brasseurs à des alchimistes.

rapidement répandues tiennent aux règles de jeûne assez strictes qui prévalaient dans les différents ordres. Les moines ont en effet vite découvert que la bière, en plus d'être une boisson désaltérante et rafraîchissante couvrait également une partie des besoins quotidiens en calories et permettait de supporter plus facilement les longs jeûnes.

#### Sorcières et alchimistes

A l'époque, la bière, boisson riche en nutriments, était aussi très délicate et sensible aux atteintes microbiennes. Jusqu'à la découverte de la fermentation contrôlée vers le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, le brassage de la bière est resté une opération plus ou moins aléatoire. Le processus de fermentation, alors méconnu, faisait des brasseurs des quasi-alchimistes «maîtrisant» l'art de la transformation. Afin d'écartier de la bière les mauvais esprits qui la rendaient aigre, ceux-ci recouraient à toutes sortes d'astuces. Les chants étaient considérés comme un moyen éprouvé, de même que le fait de dresser des croix ou de répandre du sel à proximité de la cuve de fermentation. Il semble qu'à Saint Gall on ait encore brûlé jusqu'en 1581 des «sorcières» tenues responsables de la mauvaise qualité d'une bière.

Ce n'est qu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle que les recherches de Louis Pasteur puis celles des nombreux techniciens brasseurs qui lui avaient em-



voiff / fotolia

boité le pas, ont permis de comprendre le rôle des enzymes et de la fermentation dans le processus de brassage. La mise au point par Emil Christian Hansen d'un procédé de sélection des levures de brasserie en 1881 marqua le point de départ de la production brassicole à grande échelle et a permis de conserver la bière dans de bonnes conditions et d'en assurer une qualité constante.

### De l'orge à la bière

Cependant, le processus de fabrication de la bière reste le même aujourd'hui: la germination de l'orge produit des enzymes qui en rendent l'amidon hydrosoluble. Ensuite, l'orge germée est séchée, concassée et mélangée avec de l'eau. Lorsqu'on élève progressivement la température de ce moût à différents niveaux, ces enzymes transforment l'amidon en maltose et séparent d'autres protéines, tanins et minéraux. L'extrait de malt liquide doit maintenant être séparé des

### La bière contient des antioxydants aux propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses.

composants solides du grain, opération pour laquelle on utilise les glumes qui font office de filtre naturel et deviendront ensuite du fourrage pour les animaux. Le houblon ajouté au cours de la cuisson qui suit donne à la bière sa saveur et son caractère grâce aux substances aromatiques, amères et tanniques qu'il contient. Enfin, la levure transformera le maltose en alcool, en gaz carbonique et en substances aromatiques.

### La bière en Suisse, pays viticole

Comment la bière, à l'origine «aliment liquide» consommé en période de carême, est-elle devenue la principale boisson alcoolisée bue en Suisse? Matthias Wiesmann, historien de l'économie, précise à ce sujet: «Après les premières activités brassicoles dans les monastères établis sur le cours supérieur du Rhin, on assista pendant le Bas Moyen Age à la conquête par la vigne du Plateau et des vallées alpines à partir du bassin lémanique et de la vallée du Rhône.» Ce n'est



△ Cette illustration qui date du troisième millénaire avant Jésus Christ montre des Sumériens buvant de la bière avec une paille – probablement pour éviter d'avaler certaines impuretés contenues dans le liquide.

qu'au XVII<sup>e</sup> siècle que les brasseurs allemands ont commencé à fabriquer de la bière dans les villes. Après une crise de la viticulture et différentes améliorations techniques apportées à la fabrication, une bière de meilleure qualité et d'un prix plus avantageux s'est progressivement imposée au cours de la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle. L'Association suisse des brasseurs, fondée en 1877, avait notamment pour but de «promouvoir la formation des brasseurs suisses et d'exiger de la Confédération la perception de droits de douane plus élevés sur les bières étrangères» nous explique Matthias Wiesmann. L'invention de la réfrigération a permis de stabiliser la qualité de la bière. Dès 1985, celle-ci a définitivement remplacé le vin comme «boisson nationale» en Suisse. C'est à cette époque que les cinq cent trente brasseries du pays commencèrent à se livrer une impitoyable lutte de concurrence. Les plus petites d'entre elles ont progressivement dû plier devant les grandes productions industrielles.

A l'heure actuelle, deux grands groupes, Carlsberg/Feldschlösschen et Heineken, dominent le marché suisse après avoir fait disparaître la plupart des brasseries de moyenne envergure. Mais depuis quelques années, on assiste à une renaissance des petites entreprises dans toute la Suisse, mais avec un succès plus marqué dans les grandes agglomérations. L'utilisation toujours plus fréquente de l'orge de brasserie d'origine suisse par certaines petites et moyennes brasseries a provoqué une renaissance de l'agriculture. L'utilisation d'orge indigène se heurte toutefois à un petit problème: il n'y a plus de malterie en Suisse. L'orge, qu'elle soit issue de la culture classique ou bio-

logique, doit être transportée à l'étranger pour y être transformée en malt brassicole.

### Du bon usage de la bière

Aujourd'hui, la bière qui quitte la brasserie peut être consommée immédiatement. Un long stockage dans de mauvaises conditions lui fait rapidement perdre ses qualités. Elle est très sensible à la lumière et à la température. Elle se conserve donc idéalement dans un local frais, à l'abri de la lumière et à une température comprise entre 6° et 9° degrés. Cette température est d'ailleurs la meilleure température de dégustation des bières. Les bières fortes peuvent être consommées à une température plus élevée qui leur permettra de développer la plénitude de leur arôme. Les bières légères, en revanche, se boivent de préférence avec quelques degrés de moins. Les produits pour vaisselle courants à base de graisse sont la mort de toute collerette de mousse car les agents nettoyants qu'ils contiennent modifient la tension osmotique de l'eau. Les verres à bière doivent donc être rincés soigneusement à l'eau froide avant d'être remplis.

### La bière est-elle bonne pour la santé?

De nombreuses études scientifiques ont été entreprises ces dernières années sur le thème «bière et santé». La bière contient d'importants minéraux et vitamines, notamment du potassium et du magnésium en abondance, mais également certaines vitamines du groupe B. D'autres substances contenues dans le houblon, comme la lupuline, calmante et relaxante, ou le xanthohumol, un composant du houblon aux propriétés très antioxydantes, sont bénéfiques pour la santé. A côté de cela, la bière contient d'autres agents antioxydants préventifs des inflammations et du cancer. Elle est diurétique et stimule l'appétit. D'un autre côté, l'alcool qu'elle contient est, à doses importantes, un poison pour les cellules. Mais la bière sans alcool peut être consommée sans arrière-pensées, même par les sportifs en raison de ses effets isotoniques.

Et qu'en est-il de la «brioche»? En fait, la bière n'est pas une bombe calorique mais se classe, parmi les autres boissons, dans le milieu du tableau. Ainsi, une consommation raisonnable de bière ne fait prendre du poids tant qu'on ne l'accompagne pas de repas trop riches et qu'on exerce une activité physique suffisante.

### Les différentes sortes de bière

On distingue deux types de levures de fermentation: **Fermentation basse:** Température de fermentation: 5 – 15 °C, levures unicellulaires, arôme léger. Les levures à fermentation basse se déposent au fond de la cuve lorsque la fermentation est terminée.

**Fermentation haute:** Température de fermentation: 15 – 25 °C, levures en chaîne, arômes plus fruités. Les levures à fermentation haute remontent pour former un chapeau à la surface du brassin sous l'action des bulles de gaz carbonique générées par la fermentation.

Tout en étant proches parents, les deux types de levures influent profondément sur le caractère de la bière et confèrent chacun au produit fini un bouquet et un goût caractéristiques.

**Bière Lager:** C'est la variété de bière la plus bue; légèrement aromatisée au houblon, fermentation basse.

**Bière spéciale (Pils):** Elle est souvent davantage houblonnée, plus puissante; il s'agit la plupart du temps d'une fermentation basse.

**Bière de froment (bière blanche):** Elle est brassée avec addition de froment ou de malt de froment, claire ou non filtrée, fortement saturée en gaz carbonique; arôme fruité; fermentation haute.

**Bière brune:** Brassée avec du malt sombre, aromatique, avec une touche de sucre résiduel ou en variante plutôt amère.

**Ale:** Fermentation plus courte effectuée à des températures plus élevées que pour la bière Lager. Fermentation haute.

**Bière non filtrée:** Bière Lager ou spéciale naturellement trouble.

**Bière sans alcool:** Elle ne contient pratiquement pas d'alcool (max. 0,5 % vol.). Elle est fabriquée soit comme la bière normale avec extraction ultérieure de l'alcool ou en utilisant un procédé modifiant la fermentation de façon à générer moins d'alcool.

**Bière draft:** Bière très claire, gouléante, presque pas d'amertume, arômes moins typés bière.

**Bière de saison:** Spécialité de bière traditionnellement brassée pour Noël ou pour Pâques, corsée; sous-catégorie de la bière spéciale ou de la bière forte, de fermentation basse ou haute.

**Bière d'avoine, d'épeautre, etc.:** Bières qui portent le nom d'une des matières premières utilisées ou ajoutées au cours du brassage.

**Bière diététique:** Bière pauvre en glucides, selon la loi; destinée surtout aux diabétiques en raison de la faible teneur en sucres.

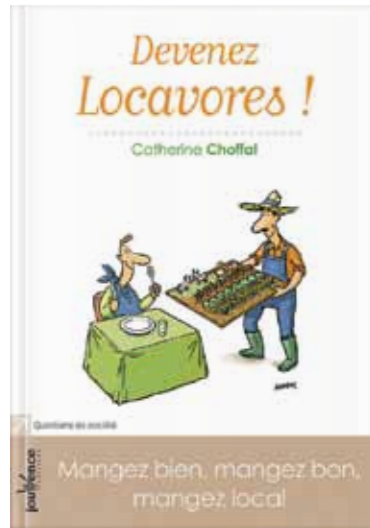
**Bière légère:** Faible teneur en alcool (max. 3 % vol.), moins de calories.

**Bière de maïs, de riz:** Bière fabriquée avec adjonction de maïs ou de riz, fermentation basse, légère et pétillante.

**Bière multicéréales:** Bière brassée avec addition de différentes sortes de céréales (maltées ou non maltées).

**Bière forte:** Onctueuse, aromatique, forte teneur en alcool, de fermentation basse ou haute.

Source: Association suisse des brasseries (ASB)



## DE L'ÉCOLOGIE AU MENU

Catherine Choffat

**DEVENEZ LOCAVORES!**

Ed. Jouvence, 2012 / 190 pages / CHF 12.90 / ISBN 978-2-88353-957-0

La collection «Maxi Pratiques» se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. De multiples rubriques sont reconnaissables par des pictogrammes. L'auteur, biologiste de formation, s'est très vite passionnée pour toute question liée à l'alimentation. Ses activités professionnelles l'ont amenée à côtoyer de près les médecines alternatives. De plus, elle a toujours gardé les pieds sur terre en cultivant son propre jardin! Quant au terme «locavore», soit se nourrir avec des aliments produits dans un rayon de 160km autour de chez soi, c'est un nouveau venu dans les dictionnaires, promis sans aucun doute à un bel avenir.

Certains chapitres sont résolument pratiques et plein de bon sens: comme la redécouverte des fruits et légumes de saison, accompagnée de recettes simples.

D'autres chapitres plus théoriques étayent cette nouvelle attitude par son implication face aux conséquences de la mondialisation et la prise en compte du réchauffement climatique. L'auteur place cette approche sous des auspices positifs, et balaie d'un revers de main «tout catastrophisme pour parier sur l'espoir, sans nous attabler de force devant une soupe à la grimace!» Elle évite tout dogmatisme et invite à la tolérance, aux compromis et à l'adaptabilité. Certains chiffres éloquentes ne peuvent laisser indifférents: un repas moyen parcourt actuellement 3000 km avant d'arriver dans notre assiette et un yogourt même jusqu'à 9000 km!

**BILAN:** ⊕ *l'aspect contagieux et louable de la démarche et d'originales images* ⊖ *les recettes entremêlées aux textes, peu pratiques à retrouver (même avec la liste alphabétique en fin d'ouvrage)*

## VIVE LE PATRIMOINE CULINAIRE ROMAND!

Isabelle Bratschi, Laurence Margot

**HISTOIRE DE GOUTS**

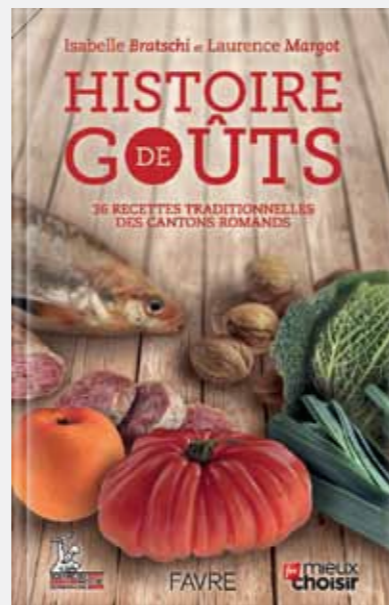
**36 RECETTES TRADITIONNELLES DES CANTONS ROMANDS**

Ed. Favre, 2012 / 171pages / CHF 34.00 / ISBN : 978-2-8289-1307-6

Un ouvrage à deux voix: la première d'Isabelle Bratschi, journaliste gastronomique et la seconde, celle de Laurence Margot (diététicienne diplômée impliquée dans de multiples projets de promotion de la santé), axée sur la diététique. L'idée de faire un livre dédié aux traditions culinaires de la Romandie a germé au sein du comité vaudois de la Semaine du goût; la Fédération romande des consommateurs (FRC) a également contribué à cette publication. Six cantons sont représentés et pour chacun d'entre eux six produits typiques de la cuisine du terroir romand. En voici une liste non-exhaustive: du vacherin fribourgeois au cardon de Plainpalais (Genève), de la prune sauvage du Jura au pain de seigle valaisan, sans oublier l'absinthe neuchâteloise, ni la saucisse aux choux et son papet vaudois. Le compte est bon: six cantons romands!

Chaque aliment se voit traité sur un plan historique, puis diététique. S'en suit la recette correspondante qui, elle, peut provenir de différentes origines: de simples passionnés de cuisine, de personnes plus âgées, mais également de grands chefs. Ce qui engendre des recettes de niveaux différents. Elles sont libellées de façon traditionnelle (quantité, qualité et explications culinaires) et toutes complétées par un témoignage de la personne à son origine. On y trouve encore le prix estimé, le conseil FRC (axé principalement sur l'aspect local et de saison) et bien sûr la source.

**BILAN:** ⊕ *d'attrayantes photos et la présence de la co-auteur Laurence Margot, complice pour la rédaction de cette même rubrique dans Tabula!* ⊖ *difficile à tenir ouvert lorsque l'on suit une recette (on peut certes le dire pour nombre de livres de recettes!)*



## LE RÉGIME DUKAN MIS AU PILORI!

Dr Jean-Philippe Zermati, Dr Gérard Apfeldorfer

**MENSONGES, REGIME DUKAN ET BALIVERNES**

Ed. Odile Jacob, 2012 / 185 pages / CHF 21.70 / ISBN 978-2-7381-2839-3

Les auteurs, tous deux médecins spécialistes du comportement alimentaire sont connus depuis des années pour prôner le «non régime» et le retour des sensations et régulations naturelles de l'organisme, que sont notamment la faim et la satiété. Ils se «défontent» ici sur la méthode Dukan, sans mâcher leur mot, c'est le moins que l'on puisse dire! En introduction, ils rappellent le fait que tous les régimes amaigrissants fonctionnent sur le même modèle, et ressemblent à une «guerre éclair», durant laquelle, au départ, tout paraît facile; puis de petites poches de résistance apparaissent et enfin, c'est la désillusion totale, voire le cauchemar: reprise de poids, craquages, compulsions, perte de l'estime de soi et dépressions sont au rendez-vous!

Les deux auteurs vont donc décortiquer ce régime, en révélant en quoi ce discours n'est en rien scientifique, et en quoi cette méthode est nocive pour le «gros» (comme M. Dukan se plaît à désigner les personnes en surpoids!). Les quatre phases du régime sont détaillées et critiquées successivement: la phase d'attaque, celle de croisière, celle de consolidation et enfin celle de stabilisation. Les deux auteurs profitent également de faire un bref rappel de leur démarche basée sur l'écoute du corps et des messages que ce dernier nous adresse. Ils invitent en particulier à respecter les signaux de faim et de satiété.

**BILAN:** ⊕ *les arguments scientifiques et les années d'expérience des auteurs sur leur approche de la régulation naturelle convainquent* ⊖ *l'acharnement et la moquerie incessants fatiguent un peu, même si l'on reste en cohérence avec le contenu*



## ENTRE BOUDDHISME ET NUTRITION

Thich Nhat Hanh et Dr Lilian Cheung

**SAVOUREZ. MANGEZ ET VIVEZ EN PLEINE CONSCIENCE**

Editions Guy Trédaniel, 2011 / 326 pages / CHF 33.80 / ISBN :978-2-8132-0293-2

«Empêcher notre esprit de vagabonder pour l'engager au maximum dans l'instant présent» pourrait être l'une des définitions de la pleine conscience ou «une pratique qui consiste à être totalement présent à chaque instant, à être ici et maintenant». Cette pratique semble devenir «une mode» ou en tout cas être dans l'air du temps de nos sociétés où l'on a pourtant tendance à souvent valoriser le multi-tâches et la vitesse! Connue et vécue depuis des millénaires dans les milieux bouddhistes.

Cet ouvrage a la particularité de s'axer spécifiquement sur la pratique de la pleine conscience de l'acte alimentaire. Davantage que l'aspect diététique et équilibre alimentaire, c'est le comment manger qui est enseigné ici. La problématique de poids est abordée, non en termes de bataille à mener (contre les kilos par ex.), mais plutôt

comme un apprentissage à faire la paix avec les épreuves et les défis à affronter. Manger en pleine conscience permet d'apprécier pleinement le plaisir sensoriel, rendant également plus conscient de la quantité et de la nature de ce que nous ingérons. C'est ainsi que cette pratique pourrait éviter la suralimentation. La pleine conscience est intégrable à toute action dans la vie quotidienne. Des pistes sont données sur comment adopter la pratique de la pleine conscience et l'adapter à nos repas et à activités physiques.

**BILAN:** ⊕ *le simple fait de sensibiliser le lecteur à ralentir le mouvement en prenant un minimum de recul sur quoi et comment manger est un objectif louable.* ⊖ *les quelques aspects diététiques peuvent être déroutants et le côté bouddhiste «pur et dur» peut rebuter certains*

**NICOLE MÉGROZ TARABORI**

diététicienne dipl. ES

*Les auteurs expriment ici leur opinion personnelle, laquelle ne reflète pas obligatoirement le point de vue de la SSN.*



**CHRISTIAN RYSER**  
est directeur de la SSN

► **LE PROCHAIN «QUINQUENNAT» DE LA SSN**

Au cours du deuxième semestre de 2012, le comité directeur et le secrétariat de la SSN ont élaboré une nouvelle stratégie pour la période 2013-2017. Sans modifier fondamentalement les grandes orientations, il s'agissait d'accorder davantage d'importance à certains sujets. D'autre part, la diffusion de recommandations nutritionnelles générales par le truchement de notre pyramide alimentaire, la promotion d'une alimentation équilibrée pour les enfants et les adolescents et l'encouragement à équilibrer notre bilan énergétique afin d'atteindre un poids corporel sain constituent les trois tâches principales de la SSN. La pyramide alimentaire interactive que l'on trouve sur le site de la SSN témoigne activement de ces efforts. Cette méthode ludique adoptée pour la diffusion des recommandations nutritionnelles continuera à se développer conjointement à d'autres offres de la SSN, ce qui lui permettra de tenir compte des besoins croissants d'individualisation.

La SSN concentrera davantage encore ses activités sur des thèmes tels que «Mouvement» et «Détente». Pour cela, chaque fois que ce sera possible, elle recherchera les associations existantes avec la promotion d'une alimentation à la fois équilibrée et plaisante. Celle-ci sera toujours plus intégrée dans le contexte de la durabilité, un sujet dont la complexité obligera la SSN à affronter de nouveaux défis dans le domaine des recommandations. En outre, la SSN s'efforcera d'intégrer plus étroitement la nutrition à la promotion de la santé dans les entreprises. Pour cela, elle sera présente notamment dans deux salons dédiés aux responsables des ressources humaines, l'un à Zurich (Personal Swiss les 9 et 10 avril), le second à Genève (Salon RH 2 et 3 octobre) où elle s'attachera à sensibiliser à cette thématique les principaux acteurs concernés.

Les enfants et les adolescents restent une cible privilégiée de la SSN. Leur entourage doit pouvoir bénéficier

des moyens pédagogiques mis en œuvre dans le cadre du programme scolaire 21 dans les domaines de l'alimentation et de la santé, de la consommation, de l'économie ménagère et de la durabilité. Par ailleurs, l'école, avec ses structures d'accueil de jour, est invitée à tenir compte dans une mesure accrue de certains critères dont, par exemple, l'offre de restauration. A cette fin, la SSN soutient des entreprises de restauration collective dans leurs efforts pour mettre en œuvre les standards de qualité définis par le projet «Pour une restauration collective promouvant la santé». La SSN sera également présente à Winterthur du 16 au 24 juillet, dans le cadre de «magistra», le salon de la formation continue pour les enseignants.

Avec cette offre globalement plus complète (qui vient s'ajouter à Tabula, à Nutrinfo et aux mandats Nutrikid et Nutrinet) et à de nombreux autres projets et coopérations, la SSN inaugure tambour battant son nouveau quinquennat stratégique!

A propos: La stratégie 2013-2017 sera prochainement mise en ligne sur le site de la SSN!

► **NOUVELLE RUBRIQUE CONSAGREE AUX ETUDES RECENTES**

L'étude de Daniel Herren «Le marketing alimentaire destiné aux enfants – Eléments pour la mise en œuvre des recommandations de l'OMS et l'évaluation d'un modèle de profil nutritionnel pour la Suisse» (en allemand) a notamment montré que «certains modèles de profil nutritionnel peuvent être utilisés pour répartir les aliments en fonction de leur compatibilité avec les recommandations à caractère sanitaire visant à l'obtention de certifications et pour limiter le marketing alimentaire destiné aux enfants.»

Afin de rendre de compte de telles études, la SSN a ouvert sur son site, à l'adresse suivante:

[www.sge-ssn.ch/grundlagen](http://www.sge-ssn.ch/grundlagen)

► **NOUVEAUX DONATEURS**

Nous saluons ici l'adhésion de nouveaux membres donateurs: Le Patron dans la catégorie 2 et CocaCola Live Positively, Evian Volvic Suisse SA et Nestlé Waters dans la catégorie 3. Nous leur souhaitons la bienvenue et nous réjouissons de collaborer avec eux!

# COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES EN SUISSE

Le 6<sup>e</sup> rapport sur la nutrition en Suisse a été publié le 22 janvier. Il en ressort qu'une grande partie de la population connaît les principales recommandations alimentaires et les applique partiellement, comme le montre, p. ex., l'utilisation accrue d'huiles végétales par rapport aux huiles et graisses animales. Toutefois, près de 30 % de la population affirme ne pas accorder la moindre attention à son alimentation, entre autres par manque d'information ou de connaissances à ce sujet. Le rapport constitue une base pour la Stratégie alimentaire suisse 2013-2016, publiée simultanément.

**PAR ANDREA RENGGLI, OFSP**

Le 6<sup>e</sup> rapport sur la nutrition en Suisse décrit la situation nutritionnelle en Suisse, évoquant en premier lieu les recommandations alimentaires actuelles, l'utilisation des denrées alimentaires et la consommation approximée, les informations relatives aux connaissances nutritionnelles et au comportement alimentaire, puis les effets de l'alimentation sur la santé et, enfin, des mesures de promotion de la santé.

A noter que pour les différents groupes d'aliments, les quantités totales utilisées en Suisse ont peu évolué pendant les trente dernières années; en revanche, on observe des transferts importants d'un aliment à un autre au sein d'un groupe donné. Par exemple, l'uti-

lisation de viande et de produits carnés est restée constante en 2001/2002 et 2007/2008, mais celle de la viande de bœuf a augmenté alors que celle de la viande de veau a diminué. Le rapport constitue la base de la nouvelle Stratégie alimentaire suisse 2013-2016 dont les différents domaines d'action fixent les priorités et les objectifs en matière d'alimentation. La réussite de la Stratégie alimentaire suisse nécessite la collaboration d'acteurs issus du domaine non seulement de la santé mais aussi de l'économie, de la formation et de l'agriculture.



△ Livre, A5, 314 pages  
Date de publication : septembre 2012  
Membres de la SSN: CHF 25.-  
Non-membres: CHF 25.-  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Le 6<sup>e</sup> rapport sur la nutrition en Suisse et du matériel d'information complémentaire sont disponibles gratuitement sur le site [www.rapportsurlanutrition.ch](http://www.rapportsurlanutrition.ch). La version imprimée du rapport complet peut être commandée en cliquant sur [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop) ou sur le site [www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch).

## LE BON CHOIX DES ALIMENTS

Dans un rapport présenté l'année dernière, la SSN a montré que les consommateurs considèrent qu'ils manquent de connaissances nutritionnelles pour bien choisir les aliments. Forte de ce constat, la SSN a organisé trois ateliers réunissant les principaux acteurs des secteurs concernés (notamment la protection des consommateurs, l'industrie alimentaire, la santé publique, des représentants des milieux économiques et politiques). Ces réunions de travail ont permis de dégager près de quatre cents idées constructives dont voici trois exemples: tournées d'achats accompagnées par des spécialistes de la nutrition, listes d'achats préétablies ou points Cumulus ou Superpoints doublés pour chaque achat raisonnable. Les différents groupes d'intérêts concernés se sont heureusement trouvés de nombreux points de convergence. Quant aux consommateurs, c'est avant tout d'une pré-

sentation uniforme des informations nutritionnelles sur les emballages et d'un placement intelligent des produits sains dans les magasins qu'ils attendent un soutien dans le bon choix des aliments. En ce qui concerne la restauration collective (principalement en milieu scolaire), ils comptent avant tout sur des normes de qualité, un label pour les menus équilibrés (comme Fourchette Verte, p.ex.) et un placement stratégique des meilleures offres dans les cantines. C'est ce qui est ressorti des groupes de discussion thématiques organisés en Suisse alémanique, en Suisse romande et au Tessin.

La publication de ces deux rapports – ateliers et groupes de discussion thématiques – marque la fin provisoire du mandat de l'OFSP relatif à l'information des consommateurs.

[www.sge-ssn.ch/projet-consommateur](http://www.sge-ssn.ch/projet-consommateur)  
Esther Infanger, Responsable de projet SSN

Votre avis nous intéresse. Ecrivez-nous à [info@tabula.ch](mailto:info@tabula.ch) ou à:  
Société Suisse de Nutrition SSN, Schwarztörstrasse 87, Case postale 8333, 3001 Berne

## \_MEMENTO\_ 23 AVRIL

**Mon poids me pèse:** Cet atelier vous permettra d'identifier et d'améliorer votre comportement alimentaire en restant attentif à créer une attitude positive. Une diététicienne vous accompagne avec des apports théoriques et des pistes de réflexion. Date des cours: 23 avril, 7 et 21 mai, 4 juin 13 ▶ [www.espace-prevention.ch/nord](http://www.espace-prevention.ch/nord)

## 26 AVRIL

Assemblée générale de la SSN. Programme cadre (ouvert au public): Besoins des consommateurs dans l'information alimentaire, présentation du Centre d'enseignement des métiers de l'économie familiale (CEMEF) Lieu: CEMEF, Morges-Marcelin ▶ [www.sge-ssn.ch/calendrier](http://www.sge-ssn.ch/calendrier)

## 1 MAI

La fête en cuisine – atelier avec les papas ou les grands-parents: Partez à la découverte de nouveaux goûts en partageant un moment unique avec votre enfant (4-8 ans): vous cuisinez ensemble quelques recettes simples et gourmandes. Lieu: Lausanne. ▶ [www.espace-prevention.ch/lausanne](http://www.espace-prevention.ch/lausanne)

## 7 MAI

Textures modifiées et enrichissement – Comment garder du plaisir? Haute école de santé - Genève, Filière nutrition et diététique. Lieu: Lausanne. ▶ [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

## DU 20 AU 21 MAI

World Forum for Nutrition Research Conference: Mediterranean Foods on Health and Disease In Reus, Spain. ▶ [www.worldnutrition2013.com](http://www.worldnutrition2013.com)

## 22 MAI

7<sup>ème</sup> Journée de nutrition pédiatrique: Lieu: Hôpitaux Universitaires de Genève HUG. ▶ [www.sge-ssn.ch/memento](http://www.sge-ssn.ch/memento)

## 24 MAI

Congrès de printemps Nutrinet 2013: Le paysage alimentaire suisse est-il en mutation? Le développement de la politique agricole, le programme national alimentation et activité physique et la révision de la loi sur les denrées alimentaires seront discutés sur la base du 6<sup>ème</sup> rapport sur la nutrition et de la Stratégie nutrition. Lieu: Berne ▶ [www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch)

## DU 6 AU 8 JUIN

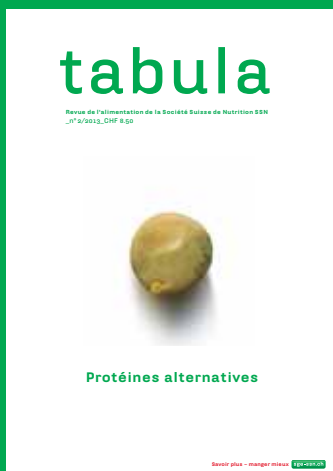
Nutrition 2013: Congrès annuel de l'ASDD, Journée annuelle de la SSNC, Congrès annuel ASDD. Lieu: Zurich ▶ [www.nutrition2013.ch](http://www.nutrition2013.ch)

## 5 SEPTEMBRE

Congrès national de la SSN: «Alimentation: performance et santé». Lieu: Inselspital, Berne. Pour toute inscription avant le 31 mai 2013 le prix est réduit. ▶ [www.sge-ssn.ch/calendrier](http://www.sge-ssn.ch/calendrier)



## \_DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO\_



**tabula N° 2/2013** Un apport en protéines suffisant est indispensable pour rester en bonne santé. Mais d'un autre côté, certains soulèvent de nombreuses objections écologiques et éthiques à l'encontre d'une consommation trop importante de viande. Quelles alternatives s'offrent alors à nous?

### Exemplaires gratuits du Tabula N°2/2013

Exclusivement pour les membres de la SSN ou abonnés à Tabula  
Frais d'envoi: 20 – 50 ex. à CHF 20.- / 51 – 100 ex. à CHF 25.- / 101 – 200 ex. à CHF 30.-

### Abonnement à Tabula (4 numéros par an)

Suisse CHF 30.- / étranger CHF 40.- (frais d'envoi compris)

### Devenir membre de la SSN

Cotisation annuelle CHF 75.- (y compris l'abonnement à Tabula)

Nom / prénom:

E-mail / téléphone:

Profession:

Rue:

NPA/lieu: