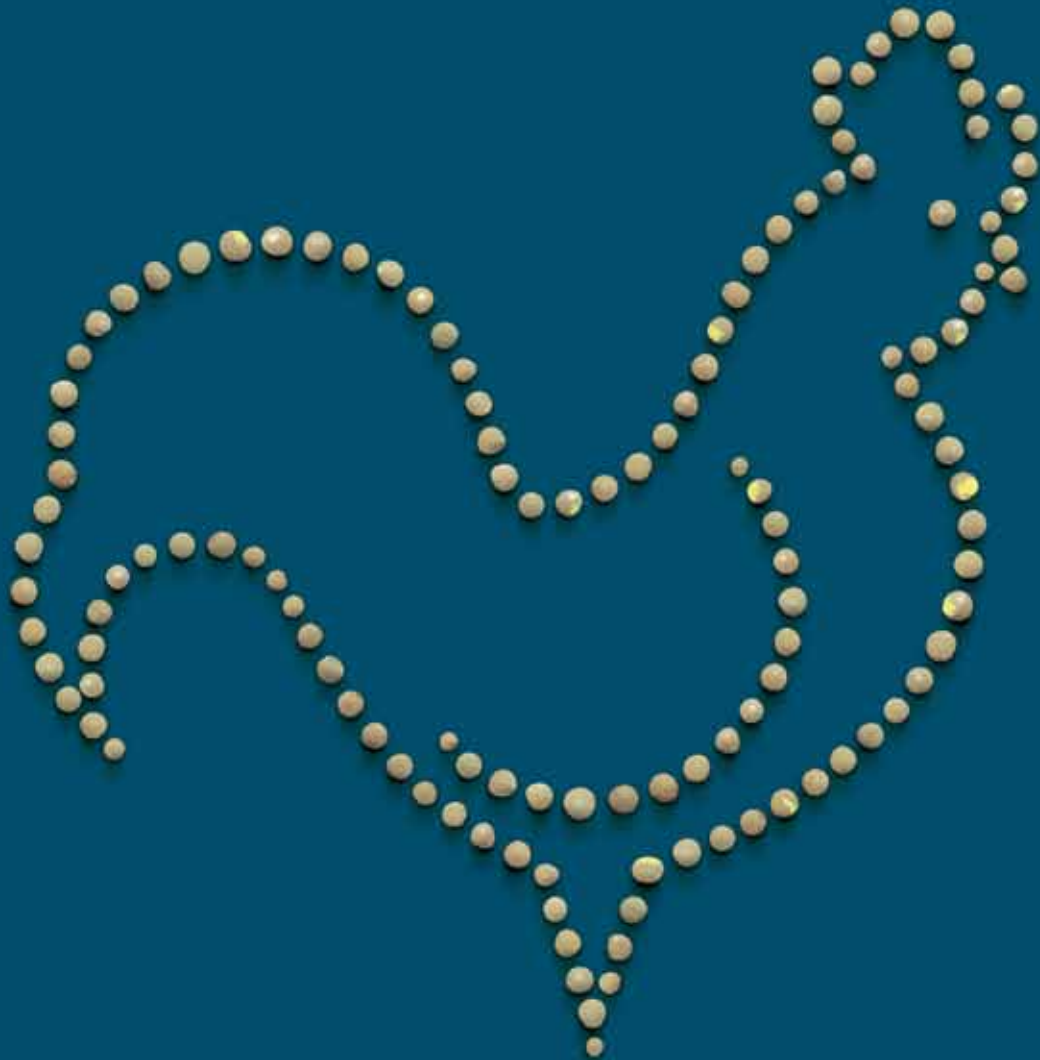


tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN
_n° 2/2013_CHF 8.50



Protéines alternatives

Congrès national de la Société Suisse de Nutrition SSN

en collaboration avec l'ETH Zurich, l'Office fédéral de la santé publique OFSP et l'ASDD

Alimentation: performance et santé

Jeudi 5 septembre 2013, Inselspital Berne, salle Ettore Rossi (Clinique de pédiatrie)

Programme

08.00	Ouverture de la salle	
08.30–09.00	Symposium «Perception et sécurité d'utilisation des édulcorants»	sponsored by Coca Cola (f/a)
09.15–09.30	Allocution de bienvenue	Dr. Ulrich Moser, président de la SSN (a)
	Le matin: conférence plénière	Modération: Prof. Roger Darioli, vice-président de la SSN (f)
09.30–10.15	Aliments enrichis et compléments alimentaires: bénéfiques et dangers en général (santé, bien-être, besoin)	Dr. Pierre-Yves Rodondi, CHUV Lausanne (f)
10.15–11.00	Aliments enrichis et compléments alimentaires: bénéfiques et dangers pour la pratique sportive (performance)	Dr. Samuel Mettler, Office fédéral du sport OFSPO (a)
11.00–11.30	Pause, exposition	
11.30–12.15	En forme et performant jusqu'à un âge avancé	Dr. Boris Gojanovic, Swiss Olympic Medical Center, OFSPO (a)
12.15–12.45	Remise des prix de Nutrition de Nestlé Suisse	Dr. Jardena Puder, présidente du jury (f)
12.45–14.00	Repas de midi, exposition	
	L'après-midi, 1^{re} partie: conférence plénière	Modération: Prof. Roger Darioli, vice-président de la SSN (f)
14.00–14.45	Miraculeux le régime low carb?	Dr. Anette Buyken, Universität Bonn (a)
	L'après-midi, 2^e partie: ateliers	
15.00–16.15	Atelier 1: Vitamine D (a)	Modération: Gabi Fontana, ASDD (a)
	Atelier 2: Vitamine D (f)	Modération: Beatrice Conrad, ASDD (f)
	Atelier 3: Des concepts innovants pour l'alimentation des personnes âgées (f/a, traduction)	Modération: Dr. Robert Sempach, Migros pour-cent culturel (a)
	L'après-midi, 3^e partie: conférence plénière	Modération: Prof. Roger Darioli, vice-président de la SSN (f)
16.20–16.50	Quelles suites concrètes la confédération va-t-elle donner au 6 ^{ème} rapport sur la nutrition en Suisse?	Liliane Bruggmann, Office fédéral de la santé publique (OFSP) (f)
16.50–17.00	Clôture	Dr. Ulrich Moser, président de la SSN

Conférences plénières: traduction simultanée allemand–français/français–allemand	(a) présenté/modéré en allemand (f) présenté/modéré en français
Atelier 3: traduction simultanée / Ateliers 1 et 2: pas de traduction	

Tarifs	Pour toute inscription l'entrée coûte CHF 235.– pour les membres de la SSN, CHF 285.– pour les non-membres et CHF 100.– pour les étudiants jusqu'à 25 ans. 20% de rabais pour les groupes d'étudiants (dès 10 étudiants). Le prix d'entrée comprend la participation au congrès et la documentation correspondante avec les résumés des exposés et la restauration (repas de midi et pauses).
Délai d'inscription	Le 31 août 2013 au plus tard. Après l'inscription, vous recevrez un bulletin de versement pour acquitter le droit d'entrée. Après paiement, l'inscription est définitive et aucun montant ne peut être remboursé. En cas d'annulation de l'inscription (non payée) après le 31 août, un montant de CHF 50.– sera facturé.
Lieu du congrès	Hôpital de l'île Berne, salle Ettore Rossi (Clinique de pédiatrie), Freiburgstr. 15, 3010 Berne (bus n° 11, arrêt «Inselspital»).

Inscription sur www.sge-ssn.ch/congres

EDITORIAL

Globalement, la demande de protéines augmente chaque année. D'ici 2020, la FAO table sur une production mondiale de viande de 300 millions de tonnes. Cet appétit croissant pour la viande s'explique en partie par l'essor économique que connaissent les pays en développement: en effet, la viande est à la fois synonyme de prospérité et source de protéines dans des régions où prédominait, il y a peu de temps encore, la sous-alimentation. En Europe également, la demande continue d'augmenter (en Suisse, elle a atteint un niveau élevé ces dernières années). Parallèlement, l'opinion prend conscience que notre alimentation, et surtout notre consommation de viande, contribue lourdement à la pollution par le CO2. Si l'on y ajoute les scrupules éthiques croissants à l'égard de l'élevage intensif, la question des sources alternatives de protéines se pose inévitablement.

Comme le montre l'article que nous publions dans le présent numéro, les choses commencent

à changer. Mais on se rend vite compte que la solution idéale n'existe pas. Nombre de ces alternatives sont fortement transformées et issues de denrées importées. Ou, comme le krill qui à première vue paraît être la manne de l'avenir, ne laisse rien présager de bon pour l'écosystème marin. Sans oublier que la viande ne fournit pas seulement des protéines mais est une source importante de vitamine B12 et de fer. Le succédané parfait qui nous apporterait tout ce dont nous avons besoin n'existe pas.

L'idée de remplacer la viande en tant que telle est donc illusoire. L'équilibre nutritionnel de notre assiette peut être réalisé en combinant judicieusement des aliments courants. En matière de protéines, la règle est la même que pour tous les autres aspects de l'alimentation: manger varié, équilibré et en quantités raisonnables permet de modérer notre consommation de viande sans devoir recourir à des alternatives spectaculaires dont la production soudaine à grande échelle entraînerait d'autres problèmes en termes de développement durable.

THOMAS LANGENEGGER / SSN

Rédacteur en chef *Tabula*

04_REPORTAGE

Nouvelles sources de protéines en vue

La demande de protéines croît et, avec elle, les réserves écologiques et éthiques à l'égard de la consommation de viande. Mais quelles sont les alternatives et que valent-elles? Notre article passe en revue les pistes qu'emprunte la quête de nouvelles sources de protéines: tofu, seitan et compagnie.

16_SOUS LA LOUPE

L'aubergine

Nous connaissons surtout un fruit oblong à la peau violet foncé. En fait, l'aubergine se présente sous une multitude de formes, de couleurs et de saveurs. Et les utilisations qu'on en fait sont tout aussi nombreuses.

10_RENCONTRE

12_POSTER

14_SAVOIR PLUS – MANGER MIEUX

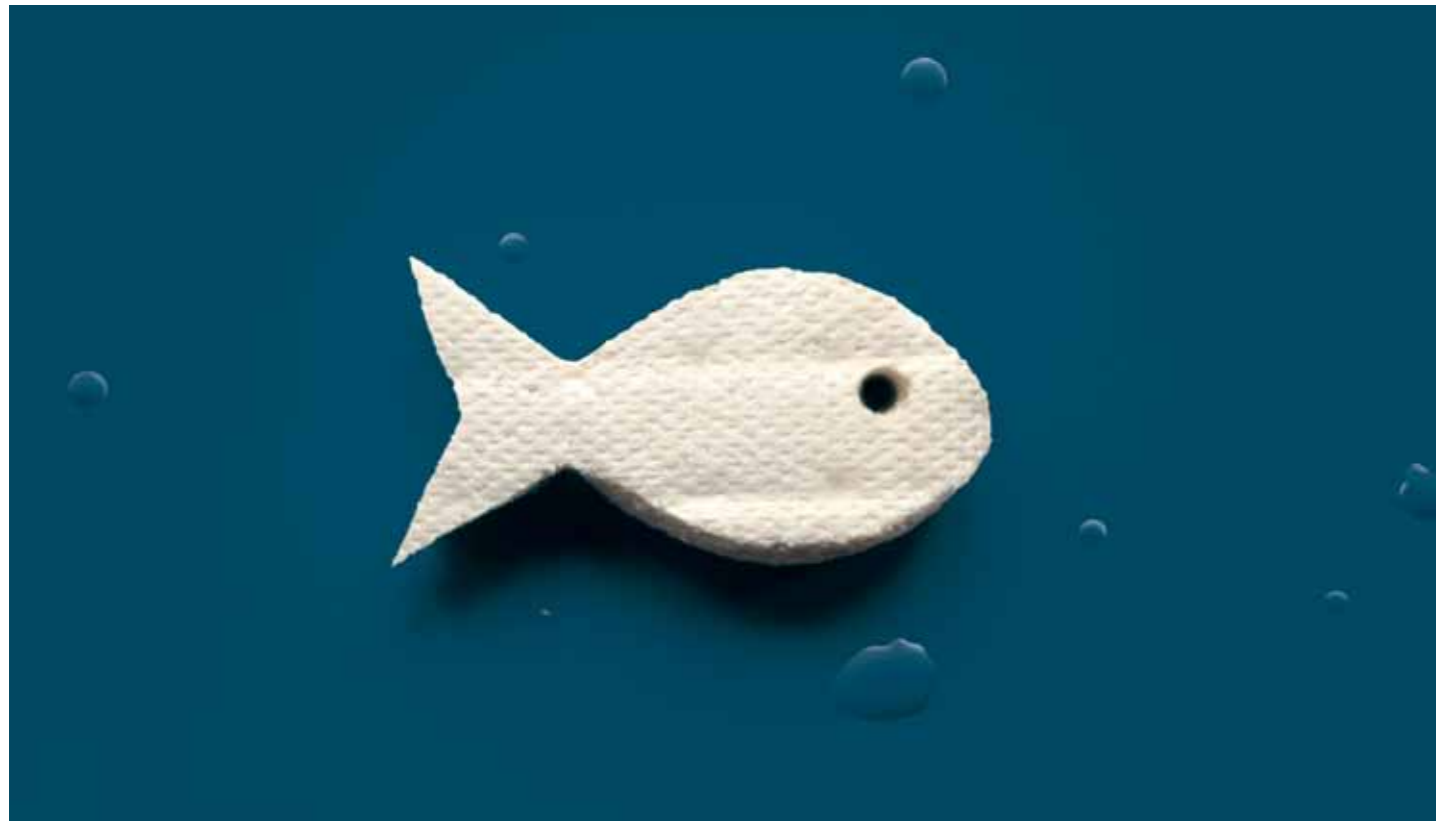
20_LIVRES

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, Schwarztorstrasse 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**: Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Françoise Michel / Gabriella Pagano / Nadia Schwestermann **_MISE EN PAGE**: Thomas Langenegger **_IMPRESSIO**N: Erni Druck & Media, Kaltbrunn **_TIRAGE**: 11 600 ex. **_PAGE DE COUVERTURE**: truc g+k, Jörg Kühni



Ni viande, ni poisson

Nouvelles sources de protéines en vue

► La population mondiale croît rapidement et, avec elle, les besoins en protéines. Aujourd'hui déjà, nous produisons à l'échelle mondiale quelque 300 milliards de kilos de viande – ce qui entraîne des conséquences mesurables pour l'environnement. Les prix de la viande et du poisson vont sensiblement augmenter, aggravant la faim parmi les populations les plus pauvres. C'est la raison pour laquelle il est urgent de trouver de nouvelles sources de protéines. Quelles sont les alternatives et que valent-elles?

Selon une étude menée par l'EPF de Zurich en 2011, seuls trois pour cent des Suisses à peine renoncent complètement à consommer de la viande. Pourtant, ils sont toujours plus nombreux à refréner leurs envies de jambon, de saucisson, de bifteck ou d'escalope. Près de la moitié de la population suisse mange au mieux deux fois par semaine de la viande (voir le lien «Consommation de viande en Suisse» à la page 9). Le dernier Rapport sur la nutrition en Suisse confirme que la tendance actuelle continue de s'orienter vers une baisse de la consommation de viande et de produits carnés. «Entre 1987 et 2001/02, l'utilisation de viande a globalement diminué de 20%» – et s'est stabilisée jusqu'à aujourd'hui au niveau de 140 grammes par jour en

moyenne. La Société Suisse de Nutrition intègre cette tendance à moins consommer de viande dans ses recommandations et place dans la pyramide alimentaire suisse le tofu et d'autres sources de protéines telles que les produits Quorn ou le seitan au même niveau que la viande et le poisson. Sur ce point, la Suisse se démarque clairement de ses voisins qui ne mentionnent pas ces alternatives dans leurs recommandations bien qu'elles possèdent la même valeur que les protéines animales (voir l'encadré «La qualité des protéines»)

«Encore un peu de protéines?»

En moyenne, comme tous les Occidentaux, les Suisses consomment davantage de protéines que ce que les recommandations officielles préconisent. Le Rapport sur la nutrition en Suisse désigne la viande, les produits carnés, le lait, le séré et le fromage ainsi que les produits à base de céréales tels que le pain et les pâtes comme nos principales sources de protéines. Mais même les légumes contiennent des protéines qui représentent 4 pour cent de notre consommation protéique totale, et contribuent à la formation de tissus (muscle, peau, tissu conjonctif),

d'enzymes et immunoglobulines par l'organisme. Les experts discutent actuellement de l'opportunité de relever de 0,8 à 1 gramme de protéines par kilo de poids corporel (g/kg de p.c.) la recommandation de consommation quotidienne pour les adultes de tous âges. Le rapport de la Commission fédérale de l'alimentation (Cofa) sur les protéines, publié en 2011, donne matière à réflexion: «Certains auteurs ont constaté que les personnes d'un certain âge ne parviennent pas toujours à équilibrer leur bilan azoté en absorbant 0.8 g/kg de p.c./jour de protéines.» Mais si l'on se conforme aux recommandations de la pyramide alimentaire suisse, l'apport en protéines est satisfaisant (en moyenne plus de 1 g/kg de p.c./jour). Les besoins en protéines des sportifs de pointe peuvent atteindre jusqu'à deux fois et demi les recommandations habituelles, mais ils sont couverts assez facilement, car les sportifs mangent des portions nettement plus importantes.

La question qui se pose, cependant est de savoir si l'organisme peut souffrir d'un apport trop riche en protéines. Qu'en est-il par exemple si les reins ont déjà des problèmes et ne parviennent plus à filtrer les protéines, provoquant ainsi une protéinurie excessive? L'inflammation menace et le tissu rénal peut être endommagé. C'est la raison pour laquelle les personnes souffrant de troubles rénaux doivent contrôler strictement la teneur en protéines de leur alimentation. Pour la population adulte en général, la Cofa fixe un seuil à 2 grammes de protéines par kilo de poids corporel, limite au-delà de laquelle l'apport est excessif. Une personne pesant 75 kilos devrait donc absorber un maximum de 150 grammes de protéines par jour.

Un facteur de réchauffement climatique

Celui qui veut se nourrir correctement du point de vue écologique privilégiera une alimentation d'origine végétale et fera une consommation modérée de viande. En effet, veau, vache, cochon, etc. sont de gros consommateurs de protéines. Ils doivent en effet en absorber trois à dix kilos dans leur nourriture pour en fournir un kilo. La majeure partie des précieuses protéines contenues dans le fourrage ne se transforme pas en muscle chez l'animal mais finit en lisier et en fumier. L'écologiste averti doit encore faire une distinction entre le bœuf nourri au soja du Brésil et celui qui broute et rumine dans les vertes prairies de Suisse. La consommation de

viens un réel risque pour l'environnement dans la mesure où le fourrage des animaux est cultivé sur des surfaces autrefois colonisées par des forêts vierges tropicales et subtropicales. Andreas Bosshard, agro-écologiste, a calculé que le fourrage importé pour l'élevage suisse met à contribution à l'étranger des surfaces équivalentes à la totalité des surfaces agricoles de notre pays. La culture du soja au Brésil, notamment, permet la production en Suisse de viande, de lait, de fromage et d'œufs. Selon Andreas Bosshard, une grande part de l'élevage de poulets et de porcs pourrait être labellisée «Made in Brazil»: «Si nous voulions satisfaire nos envies de viande sans recourir aux importations, nous devrions avoir deux fois la Suisse.» De toutes manières, notre consommation de viande est fatale pour l'environnement. Dans une étude de l'Université de Vienne, Kurt Schmidinger, un bromatologue particulièrement critique, a déterminé très précisément le bilan écologique de notre consommation de viande: s'écartant des chiffres officiels, il a inclus dans ses calculs les surfaces de terre affectées à la production des fourrages ainsi que les émissions produites par la fabrication des engrais nécessaires pour les cultiver. Il en résulte que, selon sa provenance, un kilo de viande de bœuf présente un bilan écologique pouvant aller de 22 à pas moins de 335 kilos de CO₂, ce qui correspond à un trajet de Zurich à Moscou dans une voiture de catégorie moyenne. Et même l'élevage porcin indigène produit au moins 10 kilos de CO₂ pour un kilo de viande, soit un trajet Genève – Lausanne en voiture. En revanche, la production d'un kilo de «Quorn» ou de tofu n'atteint même pas un tiers de cette quantité. «L'élevage industriel est dans l'impasse» constate Kurt Schmidinger qui a adopté un régime strictement végétalien. Andreas Bosshard plaide lui aussi pour une consommation moins importante de viande. «Si nous mangions moins de viande, nous pourrions libérer des terres à fourrage au profit d'autres cultures qui serviraient directement à l'alimentation humaine. Cette conversion permettrait de nourrir dix fois plus de personnes.»

Les alternatives asiatiques à la viande

«Voici du fromage chinois. Goûtez-le!». Noppa Helbling s'adresse en riant à un groupe d'élèves de l'école hôtelière zurichoise Belvoirpark. La cuisinière, d'origine chinoise, secoue une grande poêle dans laquelle elle fait revenir du tofu mariné et












dont s'échappent des effluves de champignons sautés. Noppa Helbling, qui produit du tofu suisse à Rüti (ZH), cherche à donner à cette source de protéines une autre image que celle, surannée, d'un insipide succédané de viande. Avec ses boulettes de tofu enrobées de sésame, une terrine de tofu et bien d'autres recettes de son invention, elle parvient à convaincre les futurs directeurs d'hôtel. Mais pas seulement. Depuis longtemps, Migros et Coop ont mordu à l'hameçon et intégré à leur assortiment ce qui était, il n'y a pas si longtemps encore, un produit de niche. «En qualité de cuisinière professionnelle, j'étais à la recherche d'une activité écologiquement défendable. On m'a alors proposé de racheter une production de tofu. Et en un mois, j'ai appris à fabriquer du tofu. Il faut dire que j'ai été élevée au lait de soja – j'ai le soja dans le sang!» nous précise Noppa avec un clin d'œil. Pour les Asiatiques, le tofu est un aliment de base, alors qu'en Europe, il est souvent considéré comme un succédané de viande; son potentiel est ainsi méconnu. C'est à cela que Noppa et son mari Jörg Helbling ont voulu remédier – et ils ont réussi. «A mes débuts, je produisais au mieux 120 kilos de tofu par semaine; actuellement, j'en fais de trente à quarante fois plus.» Après avoir fait tremper les fèves, on les moule, on les chauffe et on les presse à l'aide d'une machine. Il en sort le jus de soja. A partir de là, tout est fait à la main: l'adjonction traditionnelle de nigari (chlorure de magnésium) fige les protéines du soja. On verse le liquide dans des moules où il subit une deuxième pression. Le tofu est alors prêt. «Pour fabriquer ce «fro-

mage», deux heures suffisent.» Et Noppa Helbling de rire à nouveau. «Le tofu remporte un tel succès parce qu'il est écologique et durable et aussi parce qu'il peut être délicieux.» Peu de graisse, pas de cholestérol, mais du fer en grande quantité et une qualité de protéine équivalente à celle de la viande

Le bilan écologique d'un kilo de filet de bœuf brésilien équivaut à un trajet en voiture de Zurich à Moscou.

de bœuf ou de porc font du tofu un aliment remarquable. Les Helbling achètent 80 pourcent du soja en Suisse: «Nous avons besoin de soja garanti non modifié génétiquement et pour lequel on n'a pas sacrifié une forêt humide. D'autre part, nous évitons ainsi les longs transports coûteux en énergie et en émissions de gaz.»

A côté du tofu, on trouve un autre produit à base de soja sur les rayons des spécialités asiatiques des supermarchés: le tempeh qui vient d'Indonésie. Comme pour le tofu chinois, on trempe les fèves de soja avant de les chauffer. Une différence pourtant: les fèves sontensemencées avec un champignon qui développe une sorte de tissu qui donne à la masse de soja du goût et une certaine consistance. L'avantage du tempeh sur le tofu est que, au cours de cette fermentation, il s'y forme de la vitamine B12, particulièrement importante pour les végétaliens. Cette substance essentielle manque généralement dans une alimentation purement végétale. Le tempeh compte parmi les rares produits végétaliens qui contiennent des quantités notables de vitamine B12, même si celles-ci varient fortement d'un fabricant à l'autre. Si l'on en croit la tradition, des moines zen ont inventé un autre aliment riche en protéines provenant d'Extrême-Orient: le seitan, produit à partir de blé qui, traditionnellement, pousse aussi en Europe. Pour fabriquer cette «viande de blé», la farine de blé est longuement pétrie avec de l'eau afin d'en éliminer l'amidon. Seul le gluten reste et se transforme par la cuisson et l'adjonction de certains ingrédients – sauce soja, algues et condiments – en une masse dont la consistance et la saveur ressemblent à de minces tranches de viande. Comme le tofu et le tempeh, le seitan ne contient pas de cholestérol

	Portion (g)*	Protéines g/portion**	Protéines g/100g	Impact écologique total***
 Viande boeuf	100-120	23,5	21,4	3150
 Saumon	100-120	25,5	23,2	3586
 Œuf	2-3 œufs	14,9	11,9	1828
 Lait	2 dl	6,6	3,3	240
 Fromage	30	8,2	27,2	585
 Lentilles	60-100	19,2	24	-
 Tofu	100-120	8,9	8,1	589
 Quorn	100-120	14,3	13	-
 Seitan	100-120	24,8	20-25	-
 Pommes de terre	180-300	4,8	2	231
 Pain	75-125	8,6	8,6	361

* Les portions correspondent aux recommandations quotidiennes de la SSN.
 ** Source: ESU-services. Les points définissant l'impact écologique tiennent compte des diverses charges environnementales liées à la production des denrées alimentaires. (plus le nombre de points est élevé, plus l'impact écologique est important). Les portions correspondent aux recommandations quotidiennes de la SSN.

et peu de graisse et de purines, mais la qualité des protéines est moindre, de même que la quantité de vitamines et de minéraux.

La réponse de l'Europe au soja

En Europe également, on trouve des aliments végétaux traditionnels qui, comme le soja asiatique, fournissent des protéines de grande valeur. Tous les amateurs de jardinage connaissent les lupins qui forment de magnifiques massifs multicolores de fleurs en grappes pyramidales. Ces lupins des jardins sont toxiques, mais une autre variété, le lupin doux, peut être utilisée comme aliment. En Italie, en Espagne et au Portugal, on en trouve les graines en saumure dans n'importe quel supermarché. Elles sont fréquemment servies pour accompagner une bière ou encore en salade. Il y a quelques années, Hochdorf, un producteur de denrées alimentaires, s'est intéressé au lupin comme source de protéines.

«A partir de ce produit, nous voulions faire du chocolat sans lactose en remplaçant le lait par des protéines de lupin» rapporte Christoph Hug, responsable du service de presse. Hochdorf n'avait évidemment pas l'intention de concurrencer le chocolat suisse; l'idée consistait à commercialiser du chocolat au lupin à l'étranger. Mais le succès espéré ne fut pas au rendez-vous. La protéine de lupin était trop coûteuse et risquait de provoquer des allergies. Depuis lors, Hochdorf a abandonné les lupins pour se consacrer à nouveau entière-

ment aux préparations de lait et de germes de blé et aux aliments pour bébés.

Dans le nord de l'Allemagne également, des scientifiques se sont intéressés au lupin doux qui contient 40 pour cent de protéines. Comme pour l' ancestrale production de tofu, les graines de lupins sont trempées, mouluées et pressées. Les températures élevées du processus amènent les protéines à se séparer du liquide laiteux qui résulte du pressage. On les utilise par exemple pour fabriquer des crèmes glacées. Brigitte Ruge-Wehling, de l'Institut Julius Kühn, en Allemagne, nous vante avec enthousiasme les potentialités des protéines de lupin: «Si l'on hydrolyse les graines, c'est-à-dire qu'on scinde les protéines en plus petites particules, on peut par exemple les utiliser pour fabriquer un saucisson qui contiendra 40 pour cent de graisses de moins que les saucissons conventionnels et qui, même sans aucun additif, sera tout aussi savoureux et aura un aspect très appétissant. Mais si l'on utilise de la simple farine de lupin, son goût propre et sa couleur dérangent un peu.» Les protéines suppléent la graisse pour donner au produit ce fondant et cette saveur caractéristiques de la charcuterie. Leur consistance crémeuse joue un rôle essentiel dans les crèmes glacées au lupin. Celles-ci, exemptes de cholestérol, de lactose et de lait, figurent déjà en bonne place dans les rayons de certains supermarchés allemands. Ruge-Wehling est convaincu par le potentiel des protéines de lupin: «On pourra bientôt les utiliser pour fabriquer des mayonnaises, des pâtes et des viennoiseries.»

LA QUALITE DES PROTEINES

Les protéines sont constituées d'acides aminés qui sont au nombre de vingt. Huit d'entre eux sont, en quantités déterminées, essentiels pour un adulte en bonne santé. Si un seul de ces acides aminés essentiels vient à manquer, le métabolisme ne peut plus produire toutes les protéines nécessaires. La qualité d'une protéine ne se mesure donc pas à sa quantité en valeur absolue mais à sa capacité à assurer à l'organisme un apport en acides aminés essentiels. Les spécialistes parlent de la valeur biologique d'une protéine qui peut être plus ou moins élevée. Si cette valeur tient également compte de la digestibilité de l'aliment considéré, on a affaire à un indice de valeur protéique qui porte le nom anglais de «Protein digestibility corrected amino acid score» ou, en abrégé, PDCAAS. Cet indice est considéré par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme «la meilleure méthode d'évaluation de la qualité d'une protéine». Avec un indice de 1, la caséine, protéine du lait, ainsi que les protéines de l'œuf et du soja figurent en tête du tableau PDCAAS. Un aliment par ailleurs riche en protéines qui contient une quantité trop faible d'un acide aminé essentiel (les scientifiques parlent d'un acide aminé limitant) n'aura donc aucune chance de figurer en haut de classement. Mais une habile combinaison de plusieurs protéines pourra rapidement compenser ce manque: les lentilles, par exemple, n'atteignent qu'un PDCAAS de 0,7 parce qu'elles ne fournissent qu'une petite quantité de méthionine, un acide aminé essentiel. Cet indice est encore plus faible pour le blé (0,4), et ce en raison d'un manque de lysine, un autre acide aminé essentiel. Pourtant, ces deux aliments se complètent si bien que consommés simultanément, leur valeur protéique atteint la note maximale de 1. Certains plats traditionnels, tel l'association courante en Amérique du Sud de maïs et de haricots, forment à partir de protéines isolément peu intéressantes, une combinaison de protéines d'une qualité qui n'a rien à envier à celle de la viande.

A côté des lupins, on utilise depuis longtemps le colza comme fourrage pour les animaux. Or, des scientifiques de l'Université de Jena (Allemagne) se sont demandé si les tourteaux de colza (résidus de la production de l'huile) ne se prêteraient pas à l'alimentation humaine. Dans une étude publiée récemment (voir le lien de la page 9), ils ont constaté que les protéines extraites du tourteau de colza ne cèdent en rien, en termes de qualité, aux protéines de soja. Cependant, cette nouvelle protéine de colza doit encore

A l'Université de Maastricht, on pratique des cultures cellulaires de viande sur des substrats nutritifs.

être agréée comme aliment par l'UE avant d'espérer une commercialisation. En revanche, les algues d'eau douce sont depuis longtemps sur le marché, du moins sous forme de complément alimentaire. Elles sont toutes considérées comme de bonnes sources de protéines, de vitamines et de minéraux. Cela se vérifie certes pour 100 grammes, mais si on ramène cela à la quantité maximale recommandée, on n'obtient que de 1,1 à 5,4 grammes de protéines par jour, ce qui est négligeable.

La mycoprotéine part à la conquête du marché suisse

Chez les grands distributeurs et dans de nombreux restaurants, une autre source de protéines exotique a, voilà dix-huit ans, conquis ses lettres de noblesse aux côtés du tofu: les produits Quorn, fabriqués à partir de protéines tirées d'un champignon microscopique, le *Fusarium venenatum*, qui est capable de doubler de poids toutes les cinq à six heures. L'adjonction de protéines d'œuf donne au produit le liant et la structure nécessaires. Ensuite, le produit, moulé, est congelé. «A partir de là, le produit Quorn a une texture ferme qui permet de le comparer à de la viande de poulet. On trouve les produits Quorn dans plusieurs déclinaisons distinguées par différents additifs végétaux» nous explique Tim Finnigan, directeur technique chez Quorn Foods. Il pourra s'agir de différents arômes, dans certains cas de sucre, de panure ou d'extrait de malt d'orge comme dans le «steak» haché Quorn. Avec une teneur en graisse de 1,5 pour cent, cette «viande» se

situe loin derrière les valeurs du haché pur porc ou pur bœuf. Quorn est la première marque de substitut de viande à avoir fait valider officiellement dans le monde entier par le Carbon Trust un bilan CO2 de 2,6 kg de dioxyde de carbone par kilo. L'inconvénient des produits Quorn réside dans sa faible teneur en fer qui ne dépasse pas 0,75 mg par 100 g, considérablement moins que n'importe quel morceau de viande.

Des sauterelles dans nos assiettes?

En dépit de leur intéressante teneur en fer, de leurs nombreuses vitamines, d'une faible quantité de graisse et de la grande qualité de leurs protéines, les sources alternatives qui occupent Kolja Knof, de la haute école de Bremerhaven, ne devraient pas facilement trouver le chemin des restaurants et de nos magasins. Le fait que l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) les recommandent expressément n'y change rien: pour de nombreux Européens et Nord-Américains, les vers de terre, les asticots et autres coléoptères ne se mangent tout simplement pas, même si sous d'autres latitudes ils sont jugés délicieux et nourrissants. «On connaît quelque 1700 différents insectes utilisés comme aliments» nous dit Kolja Knof. 80 % de la population mondiale s'en nourrissent. Considéré globalement, il est plus inhabituel de s'en abstenir que d'en manger.» Comme les insectes se reproduisent à la vitesse Grand V, que leurs besoins en nourriture sont relativement peu importants, qu'ils émettent une quantité étonnamment faible de gaz à effet de serre et que nous devrions, d'ici 35 ans, produire deux fois plus de viande pour couvrir nos besoins de protéines en constante augmentation, la FAO nous incite à inscrire les insectes au menu. Kolja Knof se montre sceptique: «Les habitudes alimentaires profondément ancrées n'évoluent que sur plusieurs générations.» Les sauterelles ne sont donc pas près de remplacer le rôti haché en Europe. C'est pourquoi Kolja Knof concentre ses recherches sur l'utilisation d'insectes dans l'alimentation animale, par exemple, là où ils permettraient de réduire les importations de soja.

En revanche, il est un autre petit animal qui pourrait bientôt atterrir dans nos assiettes: le krill. La biomasse de cette petite crevette des eaux froides est probablement plus importante que celle de toutes les autres espèces pluricellulaires de la pla-



nète. Le krill nourrit surtout les baleines. Certaines entreprises asiatiques proposent des queues de krill surgelées. Celles-ci sont généralement congelées directement sur les bateaux de pêche. Leur chair possède une saveur semblable à celle du homard et convient tout autant en garniture de pizza que dans le potage. Elle est riche en acides gras Omega 3, vitamines et en minéraux, ne contient pratiquement pas de graisse et fournit deux bons milligrammes de fer par 100 grammes, soit deux fois plus qu'un blanc de poulet. Ses protéines sont d'une qualité pratiquement égale à celles du fromage et du lait, c'est-à-dire le nec plus ultra! C'est pourquoi la FAO, dans son rapport sur la pêche au krill, prédit à ces mini-crevettes un grand avenir comme aliment. «L'industrie alimentaire ne va pas tarder à développer des produits à base de krill destinés à l'alimentation humaine.» Elle nous met toutefois en garde contre les méfaits de la surpêche: cette ressource est certes abondante mais elle est une source de nourriture importante pour les océans et sa surexploitation pourrait provoquer des problèmes environnementaux. Il ne faut jamais oublier non plus que la production et le transport de tous ces substituts de viande requièrent une grande quantité d'énergie qu'il faut clairement porter en déduction d'un bilan écologique par ailleurs satisfaisant.

La viande synthétique, un produit de grand luxe

Le professeur Patrick Brown, de l'Université de Stanford, s'est donné pour but de réduire de moitié les émissions de CO2 dues à notre production de denrées alimentaires. «Et j'aspire tout de même à créer un aliment pour tous ceux qui souhaitent

continuer à manger de la viande.» Il se propose de réduire cette apparente contradiction en recourant à la modification génétique de plantes destinée à produire une imitation de viande. Le scientifique, qu'il convient de prendre au sérieux, ne souhaite pas en dire plus pour l'instant. Mark Post, de l'Université de Maastricht, se montre un peu moins avare de détails sur les travaux de son laboratoire. Il effectue des cultures cellulaires de viande sur des substrats nutritifs. Grâce à cette technique, il parvient aujourd'hui déjà à produire de minces bandes de viande de quelques centimètres de long et de quelques millimètres d'épaisseur. Le hic, c'est que le coût de l'opération est encore gigantesque. Un simple «burger» issu de ce laboratoire coûterait près de 300.000 francs. Heureusement, même selon les pronostics les plus pessimistes, jamais la population mondiale, même confrontée à une pénurie croissante de protéines, ne devra payer des sommes aussi astronomiques.

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

LIENS SUR LE SUJET

Les protéines dans l'alimentation: Recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation (COFA)
www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/11924/index.html?lang=fr

Nutritional evaluation of rapeseed protein compared to soy protein for quality, plasma amino acids, and nitrogen balance
[www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(12\)00237-3/abstract](http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(12)00237-3/abstract)

Consommation de viande en Suisse
www.proviande.ch/fileadmin/dokumente/dovivanda/ernaehrung/Symposium/2013/Referate/Michael_Siegrist_Jang_F.pdf

Associations of Dietary Protein with Disease and Mortality in a Prospective Study of Postmenopausal Women
aje.oxfordjournals.org/content/161/3/239.abstract

Vous accédez directement à ces études en cliquant sur les liens dans la version pdf de l'actuelle édition sous www.tabula.ch.



Beat Walker et Marco Helbling, des chefs plébiscités par Gault&Millau

◁ Le duo Beat Walker (à droite) et Marco Helbling dirige, dans le village de Gurtellen, le restaurant «Im Feld». En proposant à leurs hôtes des spécialités uranaises, ils font d'emblée, dès leur première année d'activité, un véritable tabac! Ils ont été d'ores et déjà proclamés «Découvertes de la Suisse alémanique 2013» du Gault&Millau.

Virage après virage, nous escaladons l'étroite route de montagne qui serpente sur le versant ensoleillé du canton d'Uri pour arriver à environ 200 mètres au-dessus du village de Gurtellen. Enfin apparaît le restaurant «Im Feld». Il faut être un peu fou ou avoir un véritable coup de cœur – ou les deux – pour tenir, dans ce coin perdu, un restaurant gastronomique! Et dans la foulée, d'attirer suffisamment l'attention, après une année d'exploitation, pour être nommé «Découverte de la Suisse alémanique 2013» par Gault&Millau.

Et pourtant, tout avait plutôt mal commencé. Hospitalisé à l'Hôpital de Schwytz, Marco Helbling, cuisinier professionnel, rêvait de faire un bon repas. Mais l'émincé qu'on lui apporta le mit si fort en colère qu'il réclama haut et fort! Le chef de cuisine Beat Walker se rendit lui-même au chevet de ce patient à la critique virulente. Et c'est ainsi qu'ils se rencontrèrent, qu'ils s'apprécièrent et qu'ils ne tardèrent pas à remarquer que, professionnellement, ils se complétaient admirablement: «Pour moi, la rencontre de Marco Helbling a été comme de faire un six au loto», s'exclame Beat Walker. «Sans lui, je n'aurais jamais osé continuer à exploiter ce restaurant, moi qui suis de la cinquième génération.»

La coupure avec le passé ne fut pas des plus faciles. Mais nos deux chefs avaient leur propre vision, et ils entendaient bien la concrétiser ensemble. Beat Walker et Marco Helbling y ont investi beaucoup d'eux-mêmes et plein de créativité. Une chose était très claire: «En deux ou trois ans, nous devons absolument obtenir des points au Gault&Millau, sinon, plus personne ne mettra les pieds ici!» Cet objectif atteint en un an seulement, ils ont été en quelque sorte dépassés par leur succès. Ils travaillent sept jours sur sept, du matin tôt jusqu'à minuit passé. Nous avons l'impression que l'on attend plus de nous, qui sommes «Découverte de l'an-

née», que des autres établissements qui ont aussi décroché 14 points, affirme Marco Helbling. Hôte attentif, il accueille les clients dans une tenue à la fois soignée et décontractée, les conduit dans la salle du restaurant ou jusqu'à la taverne uranaise, basse de plafond. Avec ses lambris en sapin, son parquet blond et ses tables brun foncé, coupées d'un chemin de table écru, celle-ci dégage une atmosphère intime, raffinée. Très plaisants aussi, la tête de cerf naturalisée et la sculpture en bois, très moderne, de Peter Bissig – qui expose actuellement ses œuvres au restaurant – posées sur le poêle en faïence. «Marco est un esthète. Il a vu que, de l'appartement des grands-parents, on pouvait faire deux grandes et belles salles pour la clientèle», explique Beat Walker. Son inspiration, Marco Helbling va la chercher dans les brocantes. La grosse soupière au couvercle fileté d'or, dans laquelle il sert le potage aux herbes sauvages rappelle à certains hôtes la vaisselle du dimanche de leur grand-mère.

En cuisine, Beat Walker aime associer l'inhabituel au souvenirs du passé et se laisse inspirer par les vieilles recettes uranaises. Il est également fasciné par les fleurs et les herbes en gastronomie. En mai, il a placé la carte des mets, qui change tous les mois, sous le signe «de la cuisine aux fleurs des prés, des champs et des bois.» Il combine les ingrédients de façon intuitive. «En sublimant le goût intense des aiguilles de pin, on peut préparer une crème délicieuse», dit-il, dévoilant ainsi ses prochaines intentions culinaires. «Beat est hyper-créatif», souligne son partenaire, «mais je dois parfois le ramener à la réalité, soit parce qu'il crée quelque chose qui ne va pas au plan de la technique du service, soit parce qu'il veut retirer de la carte un plat que les clients aiment bien.» Pour Gault&Millau, il n'y a aucun doute: «Uri et les produits régionaux marquent sa cuisine. Mais la mise en œuvre est tellement inventive, précise, enthous-

Texte

MONIKA NEIDHART

Photo

THAI CHRISTEN

SALADE D'ASPERGES ET MOZZARELLA DE BUFFLONNE

Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 40 min / Par personne: lipides 25 g, protéines 17 g, glucides 12 g, 1454 kJ (348 kcal)

Vinaigrette à la tomate:

3 c. à soupe de vinaigre balsamique / 4 c. à soupe d'huile d'olive / 2 tomates, épépinées, en petits dés / 1 gousse d'ail, pressée / bien mélanger tous les ingrédients dans un saladier

Selon goût:

sel, poivre / saler et poivrer

1 kg d'asperges vertes, tiers inférieur pelé, en tronçons biseautés d'env. 3 cm de long, cuites env. 7 min, égouttées / ajouter, mélanger

250 g de mozzarella de bufflonne, effilochée / ½ bouquet de basilic, effeuillé / pour décorer

Présentation:

répartir la salade d'asperges sur des assiettes, décorer.

Recette: Betty Bossi

BILAN NUTRITIONNEL

Les asperges: il existe des asperges vertes, violettes et blanches. Ces différentes couleurs sont dues, pour l'essentiel, au mode de culture. Pour que l'asperge blanche ne prenne pas de couleur, on la cultive dans des levées de terre, donc à l'abri de la lumière. Et, au contraire de l'asperge blanche, l'asperge verte pousse en pleine lumière et fabrique de la chlorophylle, qui lui donne sa couleur. En outre, l'asperge verte contient davantage de vitamine C et de β-carotène que les asperges blanches ou violettes.

L'asperge contient également de l'acide asparagique, à ne pas confondre avec l'asparagine, un acide aminé qui est, lui aussi, présent dans l'asperge. Mais c'est l'acide asparagique, un acide carboxylique soufré qu'elle contient, qui est responsable de l'odeur que dégage notre urine lorsqu'on a mangé des asperges. La décomposition génère des substances soufrées qui s'éliminent avec l'urine. Le fait de produire cette substance odorante ou d'être capable de la percevoir est déterminé génétiquement.

La mozzarella: les protéines et les graisses contenues dans cette recette proviennent en grande partie de la mozzarella. Il s'agit en l'occurrence de protéines de lait de grande valeur et de graisses en majeure partie saturées. L'huile d'olive de la vinaigrette augmente l'apport de graisse sous forme d'acides gras mono-insaturés. Avec 60 g par personne, la mozzarella constitue une portion d'aliment protéique et couvre en plus une part de nos besoins quotidiens en calcium.

Assiette optimale: avec 348 Kcal par personne, cette recette contient relativement peu d'énergie. Cela tient au fait que la majeure partie des ingrédients qui la composent sont des légumes, qui sont, c'est bien connu, pauvres en énergie. Cette recette ne comprend aucun féculent. Mais accompagnée d'un peu de pain elle devient un repas équilibré. Pour plus d'équilibre et un rassasiement durable, il est recommandé de déguster cette salade d'asperges avec une ou deux tranches de pain complet – plus nourrissant que le pain blanc.

MARION WÄFLER / SSN

BILAN ECOLOGIQUE

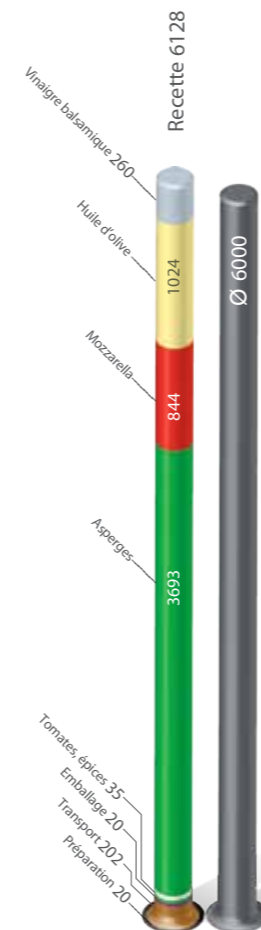
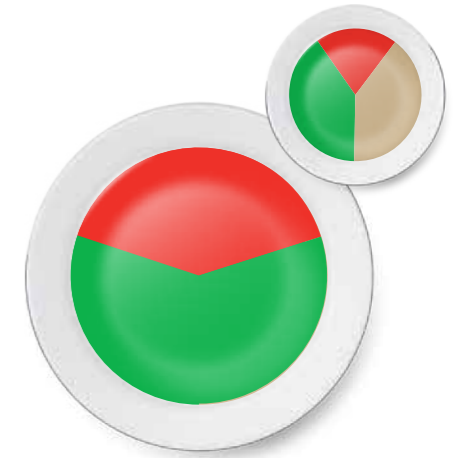
Les asperges: Elles représentent 67% de l'impact environnemental de la recette. La charge écologique de la production d'un kilo d'asperges est environ 10 fois plus élevée que celle d'un légume «moyen». Cela surtout en raison d'une utilisation relativement importante d'engrais et des émissions d'azote et de phosphore qui en découlent. L'origine des asperges est aussi un facteur important de leur impact environnemental. Dans l'exemple calculé ci-contre, elles proviennent de Suisse. Ce qui est possible à partir de la mi-avril environ. L'impact environnemental des asperges est d'un tiers plus élevé si elles proviennent d'Europe et 90 fois plus important si elles arrivent en avion de pays extra-européens.

Le vinaigre balsamique: 3 kilos de raisins au moins sont nécessaires pour fabriquer un litre de vinaigre balsamique. Une quantité qui vaut pour un vinaigre industriel à peine mûri. Plus longs sont le stockage et la maturation et plus il faut de raisins pour obtenir la même quantité de vinaigre. Un vinaigre balsamique de Modène mûri à point exige près de 33 kilos de raisins. Les effets sur l'environnement de la culture de la vigne proviennent principalement de l'utilisation de sulfate de cuivre comme fongicide.

Histogramme: En tant qu'ingrédient principal, les asperges vertes contribuent à près de 60 % aux effets de ce plat sur l'environnement. Ce qui est dû avant tout à l'emploi d'engrais et de pesticides, et des émissions qui en résultent dans le sol et l'air. Bien que l'huile d'olive et le vinaigre balsamique ne représentent que 3 pour cent du poids total, ils contribuent pour respectivement 17 % et 6 % à l'impact écologique de cette salade. Les tomates suisses non cultivées sous serres chauffées ne génèrent que peu d'émissions. Mais si elles sont importées d'autres régions, il est évident que le transport accentue l'impact environnemental tout comme pour les asperges.

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.



LE POTASSIUM CONTRE L'HYPERTENSION

L'hypertension artérielle est la cause centrale de nombreuses maladies cardio-vasculaires. On sait que le sel fait augmenter la tension. Une étude commandée par l'OMS s'est penchée sur la question de savoir dans quelle mesure une consommation accrue de l'« antagoniste » du sel, le potassium, pouvait, a contrario, avoir un effet positif sur la tension. Les résultats de certaines études antérieures pouvaient déjà être interprétés dans ce sens mais ils étaient partiellement contradictoires.

Nancy Aburto, du Department of Nutrition for Health and Development de l'OMS à Genève a évalué 33 études regroupant plus de 128.000 participants (22 études contrôlées randomisées avec 1.606 participants et 11 études de cohorte avec 127.038 participants) en concentrant son examen sur l'influence d'un apport potassique sur la tension artérielle, la fonction rénale, la lipidémie et le risque d'attaque cérébrale. Il en est ressorti qu'un apport plus important en potassium réduisait la tension artérielle. La lipidémie, la concentration en hormones telles que l'adrénaline et la fonction rénale ne sont en rien affectées par une concentration plus élevée de potassium dans le sang. On pense que l'effet constaté est également positif chez les enfants.

On suppose qu'il y a quelques dizaines d'années encore, la consommation de potassium par l'homme était supérieure à 200mmol/jour et qu'elle a nettement diminué depuis. L'apparition d'aliments transformés pauvres en potassium et le recul de la consommation de fruits et de légumes a fait passer la consommation moyenne de potassium en-dessous de 70-80mmol/jour. Se fondant sur ces résultats, l'OMS recommande une dose journalière de potassium d'au moins 90 mmol.

British Medical Journal BMJ

<http://www.bmj.com/content/346/bmj.f1378> (accès gratuit)

Nancy J Aburto et al. (2013). Effect of increased potassium intake on cardiovascular risk factors and disease: systematic review and meta-analyses.

L'action positive du potassium sur l'hypertension artérielle s'est révélée optimale avec 90-120 mmol par jour. Le seuil inférieur (90 mmol) pourrait être atteint à l'aide d'une alimentation équilibrée conforme aux recommandations de la Pyramide alimentaire suisse (avec un apport énergétique de 2500 Kcal). Selon le 6^e rapport sur la nutrition en Suisse, la consommation approximée dans la population se situe à 78,75 mmol/jour. Le potassium est un minéral que l'on trouve principalement dans les légumes, les pommes de terre, les fruits et les produits à base de céréales complètes.

MARION WÄFLER



MARION WÄFLER / SSN
Service d'information Nutrinfo®

LA RHUBARBE

Puis-je encore récolter de la rhubarbe après le mois de juin, et comment diminuer sa teneur en acide oxalique?

Pour différentes raisons, on ne doit plus cueillir de la rhubarbe après le mois de juin. Et cela parce que, d'une part, elle contient nettement plus d'acide oxalique en été qu'au printemps et que, d'autre part, c'est à partir de juin que le plant de rhubarbe commence à former ses pousses. En le laissant au repos, on lui permet de se régénérer, ce qui influe positivement sur la récolte de l'année suivante. En outre, la rhubarbe formant, au fil des mois, de plus en plus de fibres, ses tiges en deviennent rapidement ligneuses.

Quant à l'acide oxalique, il se trouve principalement dans les feuilles et les couches externes des tiges. Les tiges rouges contiennent moins d'acide oxalique que les vertes. En pelant soigneusement les tiges et en les plongeant brièvement dans de l'eau bouillante (blanchir), on réduit leur teneur en acide oxalique, mais du même coup aussi leur teneur en vitamines hydrosolubles!

L'ÉRYTHRITE

Qu'est-ce que l'érythrite?

Chimiquement parlant, l'érythrite (ou erythritol) est un polyol (ou sucre-alcool), et est utilisé en qualité d'édulcorant et succédané du sucre dans les aliments et les boissons. En Suisse l'érythrite est autorisé en tant que substitut du sucre et porte le numéro E 968. Il est encore peu connu de l'industrie alimentaire car relativement nouveau. A l'état naturel, on trouve de l'érythrite dans certains fruits (pastèque, poire, raisin, p. ex.), mais aussi dans certains aliments comme les champignons, les produits fermentés (sauce soja, bière) et le fromage. Son pouvoir édulcorant atteint 60 à 80 pour cent de celui du sucre. E-968 s'emploie aussi bien dans la cuisine froide que dans la cuisine chaude et n'a aucun arrière-goût.

Au contraire des autres polyols, l'érythrite ne contient aucune calorie et est métabolisé de façon différente. Il est assimilé à 90 pour cent par l'intestin grêle et éliminé par les reins. Une propriété qui, face aux autres polyols comme le sorbitol, le maltitol, le lactitol ou l'isomalt, lui confère un net avantage: il est très bien digéré, et réduit notablement certains effets secondaires comme les ballonnements et la diarrhée.

L'érythrite peut être fabriqué à l'aide de microorganismes génétiquement modifiés. Dans ce cas, les fabricants sont, conformément à la législation suisse, tenus à déclaration si leur produit contient des OGM.

LES HARICOTS VERTS SECS

Quand on achète des haricots verts secs, il y en a toujours quelques-uns qui présentent des taches blanches. Pouvez-vous me dire de quoi il s'agit?

Si l'on regarde ces haricots secs au microscope, on s'aperçoit qu'il s'agit là de fragments de peau qui se sont détachés de la surface des haricots. Vraisemblablement à la suite du processus de transformation de ce légume. Ces fragments de peau sont très minces et entièrement secs, et c'est ce qui leur donne à nos yeux cet aspect blanchâtre. Il ne s'agit nullement d'une moisissure, et ces taches blanches sont sans danger pour la santé.

TYPE DE FARINE

Qu'entend-on par «type» de farine?

Le mot «type» est utilisé pour caractériser les farines du blé, du seigle et de l'épeautre. Il indique la teneur moyenne en sels minéraux. Exemple: «type 405» signifie que 100 grammes de farine contiennent 405 milligrammes de sels minéraux.

En Suisse, cette désignation est uniquement utilisée par les spécialistes de la branche. Dans le langage courant, on parle de farine blanche, farine bise, etc.. Mais, sur les emballages allemands, français et italiens, figure régulièrement la mention «Mehltype», «Farine type» ou «Farina tipo» suivie d'un nombre, ce qui peut semer la confusion au sein des ménages helvétiques.

Le tableau suivant indique à quel «type» usité dans ces différents pays nos farines correspondent:

SUISSE	FRANCE (TYPE)	ALLEMAGNE (MEHLTYPE)	ITALIE (TIPO)
Farine blanche ou farine fleur Type 400	40 et 55	405 et 550	00 et 0
Farine mi-blanche Type 720	80	812	1
Farine bise Type 1050	110	1100	2
Farine complète Type 1900	150	1600	Farina integrale di grano tenero

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.

i **nutrinfo** | Service d'information nutritionnelle
nutrinfo, Case postale 8333, CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sgs-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

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.

UN EUROPEEN SUR DIX CONSOMME REGULIEREMENT DES BOISSONS ENERGISANTES

– Selon une étude de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), 12% des Européens font une «consommation chronique importante» de boissons énergisantes. La moitié de ces consommateurs combine les boissons énergisantes avec de l'alcool.

Autorité européenne de sécurité des aliments efsa / www.efsa.europa.eu/de/supporting/doc/394e.pdf (accès gratuit)



MOINS DE GALORIES GRACE A L'ATTENTION PORTEE AU REPAS – Les processus cognitifs tels que l'attention et la mémoire peuvent influencer l'ingestion de nourriture. Les distractions en cours de repas ont pour effet non seulement d'augmenter la prise d'aliments sur le moment mais, davantage encore, les quantités consommées plus tard.

The Americal Journal of Clinical Nutrition / <http://ajcn.nutrition.org/content/97/4/728.abstract?etoc>

LA VITAMINE D PEUT AMELIORER LA SENSIBILITE A L'INSULINE – Les adolescents en surpoids sont exposés à un risque accru de carence en vitamine D. En effet, on pense que celle-ci est retenue par le tissu adipeux excédentaire. La compensation de cette carence a permis de réduire le risque de diabète chez les sujets ayant participé à des études.

The Americal Journal of Clinical Nutrition / <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2013/02/12/ajcn.112.050013>



L'aubergine

Du soleil dans votre assiette



Marek Mnich / istockphoto

▷ L'aubergine est une plante de la famille des solanacées. Dans la classification botanique, il s'agit en fait d'une baie, et donc d'un fruit. Elle se présente dans une grande diversité de formes et de couleurs: en effet, elle peut être violet sombre, blanche, jaune, verte, jaspée, ou même rouge tomate. C'est pourquoi on l'a beaucoup cultivée dans le Nord de l'Europe, dès le XV^e siècle, comme plante d'ornement. En Asie, en revanche, l'aubergine appartient à la cuisine traditionnelle depuis quatre millénaires.

PAR MONIKA MÜLLER

Ma mère en mettait souvent dans la ratatouille; mais je n'ai découvert l'aubergine comme légume en soi qu'après avoir quitté la maison de mes parents. A une époque où, jeunes et fougueux, nous refaisions le monde dans les bistrot branchés de Berne. Et c'est alors, il y a trente ans, dans le Café Restaurant Arbergerhof, que je me suis mis à apprécier l'aubergine. L'*Anatol patlican kizartmasi*, ou tranches d'aubergines rôties à l'huile d'olive et accompagnées d'une délicieuse sauce au yoghourt et à l'ail, était en quelque sorte un rituel incontournable chaque fois que l'on s'y arrêta.

D'où l'aubergine tire-t-elle son nom?

L'aubergine est originaire de l'Inde, et c'est de là qu'elle tire son nom français. En sanscrit, cette plante était appelée «*vatinganah*», ce qui signifie à peu près «Flatulence, passe ton chemin». Les aubergines étaient en effet utilisées pour prévenir les ballonnements. Les Perses ont transformé et raccourci ce nom en «*badingan*», puis les Arabes l'ont à nouveau rallongé pour en faire «*al-badinjan*», après quoi les Espagnols en ont fait «*alberengena*» avant que les Français ne lui donnent sa forme actuelle d'«aubergine». Le monde anglophone est divisé sur la question de savoir comment désigner cette solanacée: aux Etats-Unis, de nombreuses variétés ovoïdes de ce fruit ont fait adopter le terme «*eggplant*», alors que les Anglais l'appellent comme nous «aubergine». En Inde, son pays d'origine, on lui donne le nom de «*brinjal*» dans tout le pays.

Quoi de plus naturel, pour m'informer sur ce légume indien typique, que d'interroger mes amis indiens Madhu et Ravi? «Enfants, Ravi et moi détestions les brinjals. Pour les enfants indiens, les aubergines sont au moins aussi peu comestibles que les épinards pour les petits Suisses.» raconte Madhu. «Mais aujourd'hui, nous les aimons tous

«Une femme n'est bonne à marier que lorsqu'elle est en mesure de réaliser correctement au moins douze recettes d'aubergines.»

les deux et sitôt que Ravi, arrivé d'Europe, vient à la maison, je lui prépare son plat préféré: *ennai kathirikkai kuzhambu*, des aubergines servies avec une épaisse sauce au tamarin. Ce met typique du sud de l'Inde pourrait se garder une semaine au réfrigérateur. Mais chez nous, les nombreuses petites razzias sur le frigo font qu'il n'en reste plus après deux jours à peine.»

L'aubergine en Suisse

Les premières cultures se sont établies en Inde et en Chine à une époque préchrétienne. A partir de là, l'aubergine a gagné l'Espagne au XIII^e siècle avant de poursuivre vers l'Italie une centaine d'années plus tard. En Europe centrale, les aubergines ont conquis les jardins d'ornement grâce à leurs jolies fleurs et leurs petits fruits blancs ressemblant à des œufs. Ce n'est que depuis les années cinquante que les grosses aubergines violettes sont cultivées dans notre pays.

Aujourd'hui, on trouve principalement les aubergines en Asie et autour de la Méditerranée. Sur les 35 millions de tonnes d'aubergines produites chaque année dans le monde, près de 30 millions de tonnes sont cultivées en Inde et en Chine. Les autres principaux pays producteurs sont l'Égypte, l'Indo-

nésie, la Turquie et les Philippines. En Europe, on cultive l'aubergine en pleine terre en Espagne, en Italie et en France, et sous serre aux Pays-Bas et en Espagne. Chez nous, on trouve des aubergines dans le commerce tout au long de l'année.

Les aubergines prospèrent sur de nombreux sols mais elles sont très sensibles au froid. C'est pourquoi en Suisse, on les cultive principalement dans des serres, surtout au Tessin et le long de l'arc lémanique. Sur les vingt-cinq hectares que totalisait la culture des aubergines en Suisse en 2012, vingt-trois se situaient sous serre. 2594 tonnes d'aubergines sont issues de la production suisse, 5285 tonnes sont importées. En qualité «bio», la Suisse en a cultivé en 2012 3,4 hectares (221 tonnes) sous serres (source: SZG, Koppigen). Viktor Hämmerli, de Brüttelen, dont la récolte annuelle s'élève à 70 – 80 tonnes, compte parmi les plus gros producteurs d'aubergines de Suisse. «Pendant longtemps, nous avons pratiqué la culture en pleine terre, mais les attaques de ver-

La matière colorante violet foncé de l'aubergine contient un antioxydant très puissant.

ticillum (un champignon) nous ont causé d'énormes difficultés. Après avoir tenté vainement de les combattre avec de la moutarde, j'ai dû me convertir à la culture hors-sol. Actuellement, quatre à cinq semaines s'écoulent de la plantation à la récolte et je peux mettre en vente mes aubergines dès le 20 mai.» Quelques semaines après la plantation, on enlève les feuilles inférieures pour laisser passer davantage d'air et de lumière entre les plantes. Les variétés utilisées aujourd'hui ont des fruits oblongs et violets pesant entre 250 et 400 grammes. Une sélection a permis d'en diminuer l'amertume, au détriment toutefois de la saveur caractéristique de l'aubergine. Les jardiniers amateurs se plaisent quant à eux à collectionner dans leur jardin potager les nombreuses variétés anciennes qui présentent en outre un attrait décoratif certain. C'est pourquoi ils assument volontiers les mauvaises récoltes. La diversité de formes et de couleurs des aubergines est impressionnante. Il en existe des variétés blanches, vertes, blanc-violet et même des rouges, tantôt allongées, tantôt petites, rondes ou



Foodlovers / Fotolia

△ Dans nos contrées, nous la connaissons surtout comme un fruit oblong à la peau violet foncé, mais l'aubergine se décline également dans de nombreuses autres couleurs, formes et saveurs.

ovales. Indépendamment de la forme et de la couleur, la chair de l'aubergine est toujours blanche et abrite de nombreuses graines.

Une préparation appropriée

Les aubergines sont rôties, grillées, sautées ou frites, mangées chaudes ou froides, souvent accompagnées d'une sauce au yoghourt ou simplement en légume. Elle joue un rôle important dans la cuisine orientale. Mais la cuisine occidentale comporte elle aussi de nombreux grands classiques comme la *moussaka* grecque, les *melanzane ripiene* ou les *melanzane alla Parmigiana* italiennes ou encore la ratatouille française. Pour réussir les recettes à base d'aubergines, celles-ci doivent préalablement subir un traitement particulier en raison de leur amertume et parce que leur chair absorbe énormément de graisse. En Chine, par exemple, on prétend qu'une femme n'est bonne à marier que lorsqu'elle est en mesure de réaliser correctement au moins douze recettes d'aubergines. Crues, elles ne se prêtent guère à la consommation; l'arôme caractéristique de leur chair claire ne se développe qu'à la cuisson. Si l'on souhaite poêler des tranches d'aubergine, il faut d'abord en extraire le jus amer et réduire ainsi la quantité d'eau qu'elles contiennent. Pour cela, il convient de commencer par saler les aubergines tranchées et les laisser dégorger une vingtaine de minutes. On rince ensuite les tranches et on les éponge avec du papier absorbant.

Pour préparer des purées d'aubergine telles qu'on les mange avec des galettes de pain dans les contrées généreusement ensoleillées (voir ci-dessous la recette du *baingan bharta*), on commence par rôtir le fruit entier à la flamme jusqu'à ce que la peau soit noire et se détache facilement. Comme

un foyer ouvert dans la cuisine est plutôt rare sous nos latitudes, on utilisera un réchaud ou un brûleur à gaz ou, au pire, le four.

Les substances contenues dans l'aubergine

En soi, l'aubergine a une faible valeur énergétique (18 kcal par 100 g), mais elle absorbe énormément de graisse lors de la préparation, à moins qu'on ne la fasse dégorger avec du sel avant de la rôtir. Légume très riche en eau, sa teneur moyenne en nutriments est faible, comparable à celle de la tomate ou du concombre. Les fruits récoltés trop précocement contiennent beaucoup de solanine. L'aubergine est riche en acide caféique ou dihydroxyphényl (40mg/100 g). Mais elle contient également une petite quantité de nicotine (100µg/kg). La matière colorante violet foncé de l'aubergine contient un antioxydant très puissant, la nasunine. Comme il est très tendance d'utiliser des fruits et des légumes dans des préparations cosmétiques et anti-âge, on trouve sur le commerce de nombreuses crèmes et pommades à l'aubergine. Il est probable, cependant, qu'une consommation suffisante de légumes combatte plus efficacement les effets de l'âge qu'une délicate lotion appliquée sur le visage.

De nombreux parasites sont problématiques pour la culture de l'aubergine; en Chine et en Inde particulièrement, où l'aubergine est victime d'un ver. Il s'agit de la larve d'un papillon qui, à l'instar de la pyrale du maïs, s'attaque aux fruits. Les cultivateurs tentent de lutter contre ce nuisible en traitant fréquemment les cultures. C'est la raison pour laquelle on a souvent retrouvé dans les aubergines d'importants résidus de pesticides dont l'utilisation n'est pratiquement pas réglementée en Inde. Il convient donc de rincer abondamment les aubergines à l'eau chaude et de les sécher avant toute forme de préparation.

Où l'acheter? Comment la conserver?

En Suisse, l'aubergine standard est en vente pratiquement partout. Dans les commerces de spécialités asiatiques, vous trouvez des aubergines thaï petites ou de la taille du poing, rondes ou oblongues, à la peau vert-blanc, blanche, jaune ou violette. A la cuisson, celles-ci ne deviennent pas aussi tendres que les variétés européennes et leur saveur est plus intense, légèrement amère. A l'épicerie indienne,

Baingan Bharta

En Inde, le terme «bharta» désigne les aliments réduits en purée avant ou après leur préparation. Le *baingan bharta* est très facile à préparer (recette pour quatre personnes).

Ingrédients

- 3 aubergines moyennes
- 2 cuillers à thé d'huile d'olive ou de ghee (beurre fondu indien)
- 2 oignons moyens hachés fin
- 2 piments verts émincés
- 1 cuiller à thé de graines de jeera (cumin indien)
- 1 gousse d'ail hachée fin
- 1 grosse tomate hachée
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- Sel

Préparation

Laver les aubergines, les sécher et les frotter avec un peu d'huile. En rôtir la peau, de préférence à la flamme, jusqu'à ce qu'elles soient noires. On peut également placer les aubergines sur une feuille d'aluminium à mi-hauteur du four et les rôtir au grill. Dans ce cas, il faudra les retourner fréquemment à l'aide d'une pince à grillades jusqu'à ce que la peau soit noircie de tous côtés et que la chair soit molle. Laisser les aubergines refroidir. La peau s'enlève alors facilement. Couper les aubergines pelées en petits morceaux et écraser légèrement ceux-ci. Chauffer l'huile ou le ghee dans une poêle et y sauter brièvement le cumin. Ajouter les oignons hachés, l'ail et les piments et faire revenir jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter alors la tomate hachée et poursuivre la cuisson pendant trois minutes. Pour terminer, ajouter les aubergines, saler et cuire encore deux minutes. Incorporer la coriandre fraîche et servir avec des «chapatis» chauds ou autres galettes de pain.

vous trouvez généralement une aubergine vert-blanc ou violet-blanc, marbrée et ovoïde.

On reconnaît les aubergines mûres à leur aspect bien rebondi et ferme et à leur peau brillante. Leur chair doit légèrement céder à la pression. Les fruits trop fermes et trop jeunes mûrissent encore un peu à température ambiante. Les aubergines sont sensibles à l'éthylène (gaz de maturation) produit par les légumes tels que les tomates où certains fruits comme les pommes. C'est la raison pour laquelle il est préférable de les conserver séparément. Elles ne supportent pas le réfrigérateur qui leur donne rapidement des taches brunes; stockées à une température de cave (10°–13°), elles restent fraîches jusqu'à une semaine. Des graines brunâtres et une chair criblée sont des indices de manque de fraîcheur et de sur-maturation.

OKINAWA À LA SAUCE EUROPÉENNE

Anne Dufour, Caroline Garnier

LE GRAND LIVRE DU RÉGIME OKINAWA

Ed. Quotidien malin, 2013 / 320 pages / CHF 28.70 / ISBN 9782848995878



Les habitants d'Okinawa sont connus pour leur longévité, mais s'ils cumulent les années, celles-ci sont en plus de qualité, avec moins de maladies cardio-vasculaires, de cancer, d'ostéoporose ou d'obésité que leurs voisins des autres îles japonaises. Si le titre du livre mentionne le mot régime, le programme d'Okinawa est bien plus qu'une alimentation variée et frugale. Sept autres composants sont mis en avant: l'activité physique douce, l'environnement sans polluant, la place de choix donnée aux aînés, pas de jeunisme dans cette société, l'importance accordée aux relations amicales qui priment sur celles familiales, la prise en charge médicale globale plus que focalisée sur le symptôme, l'exposition au soleil régulière mais contrôlée et enfin la gestion du temps qui met l'accent sur la qualité de celui passé plutôt que sur la rapidité.

Une fois les grandes lignes esquissées, les auteures traitent de la façon de les adapter à notre mode de vie occidental. Des conseils pour manger léger, en tenant compte de la présentation et en recherchant l'harmonie à table. Pour conclure sur un programme de 30 jours, menus et activités prévues, même le nettoyage de printemps ou les jeux de société sont agendés.

BILAN: ⊕ *concept de vie qui aborde la nourriture à partir des aliments mais surtout de leur contexte de consommation* ⊖ *Pas toujours facile de rester zen, de maîtriser le temps ou de «chérir la vie» dans notre société trépidante, il paraît aussi difficile de modifier son rythme de vie que ses habitudes alimentaires*

LA NUTRITION MISE EN IMAGES

Stéfane Guilbaud

VISIO-FOOD

T. Souccar Editions, 2013 / 195 pages / CHF 23.40 / ISBN 9782365490146

Comment un fils de pub, selon ses propres termes, fait-il passer de manière ludique des notions d'alimentation à monsieur tout le monde... Stéfane Guilbaud a d'abord travaillé pour les industries agroalimentaires en créant leurs campagnes de publicité. Lorsqu'il change d'orientation en devenant «formateur en changement de comportement alimentaire» il n'oublie pas ces compétences passées. Avec l'appui de trois spécialistes français, T. Marx cuisinier étoilé, Y. Arthus-Bertrand, reporter écologiste et J.-M. Cohen, médecin nutritionniste, il traite différents thèmes comme la pratique culinaire, bien ranger son réfrigérateur, la santé, les aliments light comparés à ceux standards, l'écologie, l'identité des plastiques et la consommation, celle de café par exemple. Les pages sont colorées et les images parlantes. Lorsqu'il détaille les pièges de la table, les contenants qui nous incitent à manger plus, c'est avec des illustrations de gros ou petits verres, d'assiettes plus ou moins remplies, de pots de pop-corn magnum ou non et de bonbons plus ou moins colorés. Vous ne voyez pas? Normal, cela se regarde et ne s'explique pas.

BILAN: ⊕ *compréhension rapide des sujets présentés, l'iconographie est diversifiée. Le formateur assure que ses apprenants se souviennent mieux d'une image percutante que d'un long discours. Il est facile de le croire* ⊖ *les sujets ont été choisis sans doute au fil des idées de l'auteur et ne constituent pas le traitement exhaustif du thème abordé. Un peu patchwork*



COMMENT NE PAS MANGER POUR RAJEUNIR

Nicole Boudreau

JEÛNER POUR SA SANTÉ

Ambre Editions, 2012 / 192 pages / CHF 28.70 / ISBN 9782940500123

Avez-vous la langue chargée, une haleine amère, des cernes, le teint incolore, une odeur corporelle désagréable, vous sentez-vous fatigué et crachez-vous abondamment? Si en plus, votre écriture est saccadée, pas de doute, vous avez tous les «signes objectifs» d'un organisme intoxiqué et la solution sera de jeûner pour vous régénérer. Nicole Boudreau, biologiste de formation, a déjà signé plusieurs livres sur la question. A partir de personnages fictifs mais issus de témoignages véridiques, elle présente tous les aspects du jeûne et les miracles qui en découlent: déblayage des toxines, décrassement des systèmes digestif et respiratoire, neutralisation des virus, perte de poids. Une brève mise en garde pour quelques personnes très malades ou dénutries figure en milieu d'ouvrage. L'auteure conseille pourtant de ne pas dépasser un amaigrissement de 25% du poids initial(!), banalise la fonte protéique et va jusqu'à recommander sa cure aux personnes maigres, dans la mesure où elles l'associent à des jus de fruits. Un peu irresponsable comme conseils.

BILAN: ⊕ *propose de ne boire que de l'eau de source pendant 5 à 40 jours, de se reposer, de se laisser dorloter sans gêne ni culpabilité dans une atmosphère sans bruit, sans stress et sans écran, à l'écart des soucis du quotidien. Pas de doute qu'avec un tel programme, chacun se sente ressourcé* ⊖ *n'aborde en aucun cas, les inconvénients du jeûne, ses limites, ses risques. L'autodestruction des tissus ne détruit pourtant pas que les cellules endommagées de l'organisme*

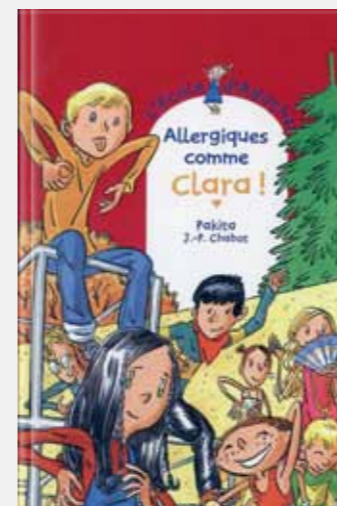


LES DIFFÉRENCES ALIMENTAIRES

L'Ecole d'Agathe, Pakita

ALLERGIQUES COMME CLARA

Pakita, Ed. Rageot, 2004 / 29 pages / CHF 9.50 / ISBN 9782700229042



Les allergies et les intolérances sont en augmentation dans la population enfantine. Si certaines sont le résultat d'une prescription fantaisiste, pour les enfants réellement allergiques, une sélection drastique des aliments est la seule façon de vivre sans symptôme. Mais comment l'expliquer à leurs copains? Les professionnels de la petite enfance sont régulièrement confrontés à cette situation, l'ouvrage en question peut permettre une entrée en matière. Agathe nous raconte l'histoire de Clara, une nouvelle élève de sa classe qui n'a pas supporté les cookies au chocolat, car personne n'avait pensé qu'ils pouvaient aussi contenir des amandes. Les enfants parlent de leurs allergies, leur asthme ou de leur autres particularités, dyslexie ou opération de l'appendicite. Et Agathe de se sentir rejetée du groupe, car elle n'a rien de tout cela.

Dans le même ordre d'idée, mais pour l'allergie au gluten spécialement, l'Association romande de cœliakie (ARC) a édité «Le petit lapin avec les boucles d'oreille» pour les enfants de 4 à 8 ans. Il se commande directement à l'ARC à Lausanne pour le prix de 2.00 CHF.

BILAN: ⊕ *le livre se termine sur une note humoristique, «on n'est pas copains parce qu'on est allergique ou asthmatique, on est copains parce qu'on s'aime bien»* ⊖ *il manque peut-être le message que les enfants allergiques vivent tout à fait normalement s'ils suivent leur régime et que comme ami, nous pouvons parfois penser à adapter les goûters d'anniversaire pour qu'ils puissent pleinement y participer*

LAURENCE MARGOT
diététicienne dipl. HES

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



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



CHRISTIAN RYSER
est directeur de la SSN

► **LA SSN MISE SUR LA FORMATION CONTINUE**

A côté des offres de perfectionnement destinées au personnel des crèches et des écoles enfantines, la SSN projette de dispenser également un enseignement alimentation & santé à la «Fernfachhochschule» (formation HES en cours d'emploi). Informations détaillées sur le site www.fernfachhochschule.ch.

► **LA SSN AU CEMEF**

C'est le Centre d'enseignement des métiers de l'économie familiale (CEMEF) de Marcellin qui a accueilli cette année l'assemblée générale de la SSN. Cette assemblée s'est inscrite dans un programme particulièrement riche. Le matin, une trentaine de spécialistes de la santé ont débattu de l'opportunité d'une distinction entre alimentation saine et alimentation moins favorable à la santé. La SSN est actuellement en train de mettre en forme le fruit de ces travaux.



△ Discussion animée lors de l'atelier.

L'après-midi, au terme de l'assemblée générale ordinaire, le CEMEF a présenté une offre de formation variée, pratique et peu coûteuse, soulignant à quel point il est important pour établir un mode de vie autonome et sain d'acquérir des compétences en matière d'orga-

nisation ménagère et de cuisine. Informations détaillées sur le site www.cemef.ch.

► **NOUVEAUX DONATEURS**

La SSN a le plaisir d'accueillir deux nouveaux membres donateurs de catégorie 2: les sociétés DSR et Fredag!

► **PRESENCE DE LA SSN A MAGISTRA**

Magistra, un salon dédié à l'enseignement, se déroule à Winterthur du 16 au 24 juillet 2013. La SSN y présentera son offre multiple et pratique pour les écoles.

► **SANTE EN ENTREPRISE**

Dans le cadre de sa stratégie 2013-2017, la SSN se concentre davantage sur la promotion de la santé en entreprise. Les 9 et 10 avril, le secrétariat a tenu un stand au salon «Personal Swiss» de Zurich où il a pu nouer d'intéressants contacts avec des entreprises désireuses d'intégrer l'alimentation dans leurs efforts pour promouvoir la santé de leur personnel. La SSN sera également présente au «Salon RH» qui se tiendra à Genève les 2 et 3 octobre prochain.

► **BIENVENUE AU COMITE!**

Nous avons le plaisir d'accueillir au comité de la SSN Mmes Carmen Keller (EPF Zurich), Barbara Pfenniger (Fédération Romande des Consommateurs), Annette Matzke (indépendante) et Monika Neidhart (haute école pédagogique de Fribourg), élues lors de la dernière assemblée générale.

Par la même occasion, nous remercions chaleureusement pour leur grand dévouement Mmes Christine Imhof-Hänecke et Anne Endrizzi ainsi que M. Yves Schutz qui se retirent après avoir siégé au comité pendant de nombreuses années.

► **GHASSÉ-CROISÉ A LA SSN**

Steffi Schlüchter, responsable de Nutrinfo et du service de presse attend un enfant et partira en congé maternité au cours de l'été. Elle sera remplacée par Stéphanie Hochstrasser, diététicienne diplômée HES.

De son côté, Angelika Hayer reprendra ses fonctions au secrétariat où elle dirigera avec Sophie Frei l'unité Sciences de l'alimentation et promotion de la santé.

DEVELOPPEMENT DURABLE OBLIGE

Dans sa stratégie 2013-17, la SSN réserve une bonne place au thème développement durable et alimentation. En effet, la façon dont nous nous nourrissons n'a pas seulement des conséquences sur la santé mais également sur l'environnement, la société et l'économie. A cet égard, on ne considère pas seulement le comportement alimentaire de chacun mais l'ensemble de la chaîne de création de valeur, à commencer par la production agricole, la fabrication et la transformation des denrées alimentaires, leur transport et jusqu'à l'achat, la préparation et l'élimination par les particuliers ou les restaurateurs.

PAR SOPHIE FREI, SSN

Dans les activités de la SSN, le développement durable sera désormais systématiquement pris en compte. Mais à propos, que veut dire «développement durable» précisément? Cette expression est à ce point populaire qu'elle en est presque galvaudée. Si l'on se reporte au XVIII^{ème} siècle, on constate qu'il s'agit d'un terme spécifique à l'économie forestière utilisé pour la première fois vers 1713. Les idées liées au développement durable naissent pratiquement toujours dans les situations de crise. A cette époque régnait une pénurie extrême qui a rendu inévitable l'adoption d'un concept de durabilité. Il s'agissait de n'abattre que le bois qui pouvait repousser facilement. En 1987, la Commission mondiale sur l'environnement et le développement a défini ce terme dans le rapport Brundtland: est durable «un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre à leurs propres besoins.» (Rapport Brundtland: Commission mondiale sur l'environnement et le développement, 1987). Ce fut le point de départ du discours mondial sur le développement durable. Ce rapport a servi de base de travail pour la Conférence des Nations Unies sur l'environnement

et le développement qui s'est tenue à Rio en 1992. L'un des résultats de cette conférence fut Action 21 – un programme majeur d'action de développement et de politique environnementale pour le XXI^{ème} siècle. Le développement durable y est considéré comme la chance du XXI^{ème} siècle et vise à atteindre des progrès réalistes à long terme. En Suisse, le développement durable est, depuis 1999, érigé en objectif national dans la constitution fédérale (Le développement durable en Suisse, Office fédéral de l'aménagement du territoire OFAT, 2012).

Mais en quoi le développement durable concerne-t-il l'alimentation et la santé? Comme cela a déjà été affirmé dans la déclaration de Rio de 1992, Promotion Santé Suisse souligne par son initiative Healthy-3 que les principes et les objectifs de promotion de la santé et de développement durable coïncident à bien des égards. Jeter un pont entre ces deux domaines en est une conséquence logique: «Agir ensemble pour des individus sains dans des sociétés saines sur une planète saine.» (Promotion Santé Suisse, 2011). L'un des champs d'action dans lequel se manifestent des interactions entre ces trois aspects et la santé est celui du système alimentaire. La SSN voit justement dans la complexité de cette problématique une occasion rêvée d'agir, d'informer et de sensibiliser. C'est pourquoi elle s'est donné comme but de chercher des collaborations interdisciplinaires et intersectorielles, de réunir autour d'une table les acteurs intéressés et déjà actifs et de discuter des recommandations alimentaires destinées à promouvoir la santé dans le contexte de leurs dimensions écologiques, sociales et économiques. Ensuite, plusieurs partenariats, mesures de communication et projets sont d'ores et déjà en cours de planification, toujours dans le but de concilier le bien manger et le bien boire avec les critères du développement durable!

i **nutrinfo*** – des réponses à toutes vos questions
Le service d'information gratuit Nutrinfo* répond à toutes les questions concernant l'alimentation et les aliments.
www.nutrinfo.ch

🛒 **shop** – tout sur l'alimentation
Le shop en ligne de la SSN vous propose des publications et des supports sur le thème de l'alimentation.
www.sge-ssn.ch/shop

T **tabula** – la revue de l'alimentation
Intéressant, instructif, sérieux: Tabula, la revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN vous tient régulièrement au courant.
www.tabula.ch

+ **nutricalc*** – le test nutritionnel
Désirez-vous savoir si vous pouvez optimiser votre alimentation? Trouvez la réponse à vos interrogations grâce à Nutricalc*, le test en ligne de la SSN!
www.nutricalc.ch

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

MEMENTO

11 JUILLET

De la tétée à la cuillère: des informations précieuses sur la diversification de l'alimentation chez le petit enfant, des astuces et des conseils pratiques. Lieu: Lausanne. ► www.espace-prevention.ch/lausanne

DU 15 AU 16 AOUT

La prochaine Conférence Suisse de Santé Publique sera consacrée au thème «Prévenir et soigner les maladies chroniques: qui fait quoi avec qui?». Lieu: l'Université de Zurich. ► www.public-health.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

DU 13 AU 22 SEPTEMBRE

Comptoir 2013: le lieu de rendez-vous de la ville et de la campagne. Lieu: Expo Beaulieu Lausanne. ► www.nutrition2013.ch

DU 15 AU 20 SEPTEMBRE

IUNS 20th International Congress of Nutrition: «Joining Cultures through Nutrition». The congress' scientific programme

will collect a wide range of themes regarding nutrition, feeding and dietetics. Deadline for Regular registration fee is the 31st of July. In Granada, Spain. ► icn2013.com

17 SEPTEMBRE

Cuisinez rapide, mangez relax: dans les périodes de surménagement, personne n'a envie de passer trop de temps en cuisine. Idées de repas équilibrés vite faits, pour avoir le temps de les déguster. Lieu: Vevey. ► www.espace-prevention.ch

24 SEPTEMBRE

Cuisine végétarienne: les végétariens ne mangent pas que de la salade! Innovez et découvrez des recettes sans viande, tout en respectant l'équilibre alimentaire. Lieu: Aigle. ► www.espace-prevention.ch

2 OCTOBRE

Les enjeux du petit enfant à table: entre plaisirs et résistances. Lieu: Lausanne. ► www.espace-prevention.ch/lausanne

3 OCTOBRE

Symposium de la Division d'Endocrinologie, Diabétologie et Obésité pédiatrique DMCP CHUV: «Traitement de l'enfant obèse: multiples facettes». Lieu: Lausanne Palace, Lausanne. ► www.chuv.ch



DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO



tabula N° 3/2013 Pourquoi est-il important de manger régulièrement? Faut-il vraiment manger le matin? A quoi doivent veiller ceux qui ont des horaires de travail irréguliers? Vous trouverez les réponses à ces questions dans le prochain numéro de Tabula.

Exemplaires gratuits du Tabula N°3/2013

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: