

tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN
_n°2/2014_CHF 8.50



SPÉCULATION ALIMENTAIRE

Découvrez votre pyramide alimentaire personnelle!



Testez vos habitudes alimentaires sous www.sge-ssn.ch/pyramide-test!

EDITORIAL

Au mois d'avril dernier, les Jeunes socialistes ont déposé avec les organisations d'entraide Swissaid et Solidar Suisse une initiative intitulée «Pas de spéculation sur les biens alimentaires». Nous devons donc nous rendre prochainement aux urnes pour dire s'il convient d'interdire à l'avenir les investissements dans des instruments financiers basés sur des matières premières agricoles. Le présent numéro de Tabula plonge donc dans l'univers obscur des fonds spéculatifs, des dark pools et autres constructions financières afin de se faire une idée de la situation dans l'arène boursière. En effet, ce que l'on a trop tendance à oublier, c'est tout d'abord que la spéculation sur les denrées alimentaires n'est pas un simple sujet de politique financière abstrait; il s'agit bien au contraire d'alimentation et de denrées alimentaires et des conséquences très concrètes de ces opérations pour une grande partie de la population mondiale. On le constate également au fait que même des événements éminemment politiques, tel le Printemps arabe, peuvent être mis en relation avec ce qui se passe en bourse. Mais qu'est-ce qui rend la spé-

culatation sur les denrées alimentaires aussi pernicieuse? Peut-elle aussi jouer un rôle positif? Markus Mugglin, journaliste et économiste qui vient de publier une étude intitulée «La spéculation sur les denrées alimentaires – (pas de) problème?» se penche sur cette question dans notre dossier et montre comment cette spéculation alimentaire a changé de visage ces dernières années, comment il faudrait changer la donne et quel est le rôle de la Suisse, «grande puissance du commerce agricole», dans ce domaine.

Un portrait dressé par un expert en la matière, Julian Caron-Lys, montre que le café n'est pas qu'un simple stimulant que nous dégustons avec délice. L'ancien informaticien s'est plongé en autodidacte dans l'univers du café pour y découvrir un monde de saveurs nouvelles. Entretemps, il a fait métier de ce hobby.

Selon une citation qui lui est attribuée probablement à tort, Bismarck prétendait que les lois et les saucisses avaient ceci en commun qu'il ne fallait mieux pas savoir comment elles étaient faites. Tabula a passé outre cet avertissement et a jeté un coup d'œil dans les coulisses de la charcuterie (voir la rubrique «Sous la loupe»).

THOMAS LANGENEGGER / SSN
Rédacteur en chef Tabula

04_ REPORTAGE

Spéculation alimentaire

Les investissements boursiers dans les denrées alimentaires ont littéralement explosé ces dernières années. Les fluctuations des prix dans ce domaine ont occasionné de graves problèmes dans de nombreuses parties du monde. La faute en est-elle imputable aux spéculateurs? Et quel est le rôle de la Suisse dans ces spéculations alimentaires?

16_ SOUS LA LOUPE

La charcuterie

La Suisse possède une riche tradition charcutière qui ne s'arrête pas au cervelas et à la saucisse de veau. Comment les saucisses sont-elles fabriquées et que contiennent-elles réellement?

10_ RENCONTRE

12_ RECETTE

14_ SAVOIR PLUS – MANGER MIEUX

20_ LIVRES

22_ LA SSN

24_ MÉMENTO

Impressum:

T tabula: publication officielle de la 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:** Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Françoise Michel / Gabriella Pagano / Nadia Schwestermann **MISE EN PAGE:** Thomas Langenegger **IMPRESSUM:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn **TIRAGE:** 10 500 ex. **PAGE DE COUVERTURE:** truc g+k, Jörg Kühni

Spéculation alimentaire

Entre la révolte des affamés et l'euphorie boursière

▷ Les denrées alimentaires sont très recherchées – y compris comme objet de spéculations boursières. La demande d'une meilleure régulation se fait de plus en plus pressante, d'autant que les fluctuations auxquelles sont soumis les prix alimentaires perturbent gravement de nombreuses parties du monde. Mais la spéculation n'a-t-elle que des aspects négatifs? Où faut-il placer la limite?

«Nourriture rare, belles perspectives de rentabiliser un placement!» C'est plus ou moins en ces termes que l'UBS cherchait à attirer les investisseurs au mois de février 2008. «L'or est dans les champs» titrait de son côté le «Frankfurter Allgemeine» en janvier 2012. Les investissements dans les valeurs agricoles paraissent séduisants. La course aux placements dans les matières premières était lancée. En 2003, les financiers n'avaient investi que 13 milliards de dollars sur le marché dérivé des matières premières. Au printemps 2013, cette somme était trente-trois fois plus importante, atteignant en effet 430 milliards. Et tous les investissements ne sont pas pris en compte dans ce calcul. En effet, beaucoup d'entre eux ne peuvent être chiffrés car le négoce des placements en matières premières se déroule souvent hors bourse.

Euphorie boursière et révolte des affamés

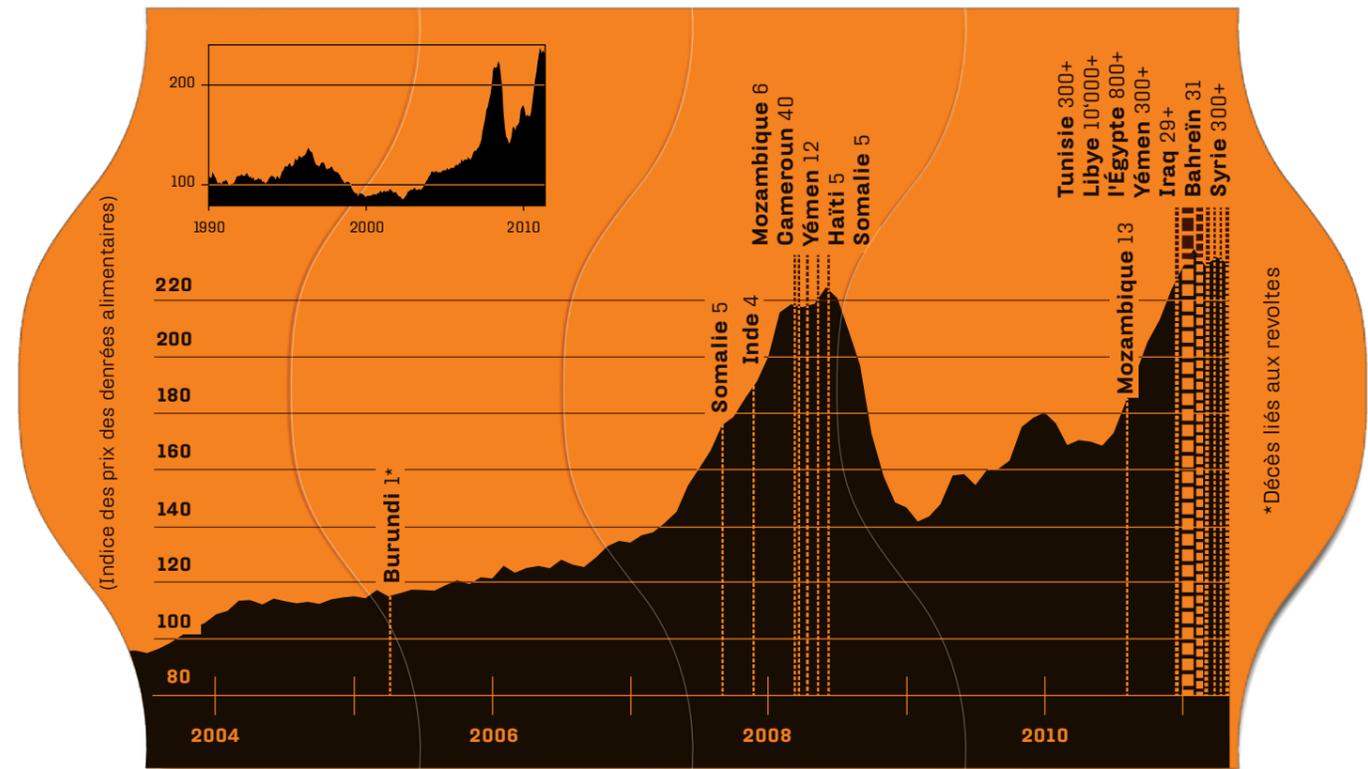
Le boum de ces investissements a été observé au même moment que les fluctuations chaotiques des prix sur les marchés des denrées alimentaires. Jusqu'en 2002, les prix étaient orientés à la baisse. C'est ensuite que s'est opéré un renversement de tendance, d'abord assez peu marqué. A partir de 2007, les prix ont enregistré des hausses dramatiques. Le blé, le maïs, le soja et le riz ont renchéri de 50%, 100%, parfois même davantage. Ensuite, la courbe des prix agricoles s'est infléchi tout aussi brutalement qu'elle avait grimpé. Et à peine le plus bas était-il atteint en 2010 que les prix repartirent à la hausse de manière fulgurante, enregistrant l'année suivante de nouveaux records. Et puis, les prix agricoles connurent un nouvel effondrement – bien que restant à un niveau élevé par rapport à celui du début de notre millénaire. Ils restent toutefois comparativement stables depuis 2013. Pourtant, les conséquences de cette situation ont été drama-

tiques. Au lieu de faire reculer significativement la faim dans le monde comme l'avait promis la communauté internationale dans les objectifs du millénaire pour le développement énoncés par l'ONU, la crise de 2007-2008 a provoqué une augmentation de la famine. Près d'un milliard de personnes dans le monde en ont souffert. Une étude du britannique «Overseas Development Institute» a montré que dans 22 des 37 pays sur lesquels a porté l'étude, les prix ont augmenté de 20 pour cent, et même de plus de 50 pour cent pour 9 d'entre eux. Au Pakistan, la pauvreté a progressé de 35 pour cent. En Ethiopie, les habitants ont dû réduire leur consommation de calories de 25 pour cent. Des dizaines de pays ont connu des révoltes de populations affamées – en Afrique du Nord, au Proche Orient et dans d'autres régions du monde (voir l'infographie ci-contre).

L'étroite relation entre la forte hausse des prix des denrées alimentaires et les troubles sociaux n'a pas de quoi nous surprendre. En effet, la plupart des habitants des pays pauvres doivent dépenser entre 50 et 80 pour cent de leurs revenus pour se nourrir (par comparaison, ce taux se situe en Europe à environ 15 pour cent). Lorsque les aliments augmentent de 20 pour cent ou plus, cela peut avoir des conséquences déléteres.

La spéculation est-elle fautive?

Cela paraît évident: la course aux placements boursiers et les fluctuations sauvages des prix sont en étroite corrélation. Des organisations non-gouvernementales se sont donc mobilisées contre la spéculation alimentaire. «Foodwatch», une organisation allemande, a stigmatisé les banques et les compagnies d'assurance fortement impliquées dans ces spéculations, les qualifiant «d'affameurs». Oxfam, une autre organisation œuvrant pour le développement, a exhorté les spéculateurs à ne pas dépasser les bornes. Les Jeunes socialistes suisses, de leur côté, ont lancé l'initiative «Pas de spéculation sur les biens alimentaires» (voir en page 9). Des scientifiques du monde entier se sont interrogés sur les vraies raisons de l'explosion des prix. La nouvelle spéculation sur les denrées



△ Les soulèvements qui se sont produits ces dernières années dans plusieurs pays en développement peuvent être mis en relation avec l'indice des prix des denrées alimentaires de l'ONU, de même que les troubles survenus en Afrique du Nord, plus connus sous le nom de «Printemps arabe». Source: New England Complex Systems Institute

alimentaires en est-elle réellement responsable? Ou faut-il y chercher d'autres causes? Des facteurs fondamentaux, comme l'on dit! Une offre qui n'arrive pas à satisfaire une demande en constante hausse?

Une chose est sûre: l'augmentation des prix des aliments n'a rien d'étonnant. En effet, le nombre des habitants de la planète augmente et avec lui la demande. Nous sommes chaque année 200'000 de plus sur terre. Des centaines de milliers d'êtres humains en Chine, en Inde ou au Brésil qui, il y a dix ans encore arrivaient tout juste à se nourrir, disposent aujourd'hui de revenus sensiblement plus élevés. Ils peuvent s'offrir davantage et modifient donc leurs habitudes alimentaires et consomment davantage de viande. Cette circonstance à elle seule a entraîné une forte augmentation de la demande de denrées alimentaires et de fourrages. Il faut ajouter à cela la nouvelle tendance en matière de carburants agricoles. Les Etats-Unis et l'Union Européenne ont décidé d'ajouter davantage de maïs, de sucre et d'huile de maïs aux carburants habituels que sont l'essence et le diesel. Ces denrées remplissent donc les réservoirs des véhicules plutôt que les estomacs des hommes.

C'est évident: la demande d'aliments augmente. L'évolution de l'offre, elle, est contrastée. Peu d'investissements ont été réalisés. De nombreux pays en déve-

loppement – et notamment les plus pauvres d'entre eux – négligent l'agriculture. Les services étatiques dispensant conseil et mesures de soutien sont démantelés, voire supprimés. L'aide au développement des pays riches et des grandes agences spécialisées telles que la Banque mondiale font porter leurs efforts sur de très nombreux domaines, mais toujours moins sur l'aide aux populations rurales. Et pour clore le tableau, le changement climatique menace la production agricole dans de nombreuses régions.

La science n'est pas unanime

Le chaos sur les bourses agricoles a donné lieu à toute une série d'études qui tentent de pondérer les différents facteurs qui pourraient être à l'origine de la hausse des prix. Les scientifiques ont aligné des chiffres pour tenter de retracer les activités boursières et élaboré des modèles sophistiqués pour rechercher les causes d'une évolution aussi inconstante. Il est incontestable que des facteurs fondamentaux du marché déterminent la courbe des prix. Les mauvaises récoltes, tout comme des stocks au plus bas et la concurrence des carburants végétaux font monter les prix. La tendance générale à la hausse que l'on connaît depuis 2003 peut s'expliquer par des facteurs dits fondamentaux. Cela restera valable ces prochaines

années. Aussi l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture a-t-elle pronostiqué une poursuite de la hausse des prix.

Ce qui est controversé, en revanche, c'est le rôle exact de la spéculation. Les très nombreuses études entreprises n'ont pas permis de le déterminer. A ce jour, les scientifiques ne sont d'accord que sur un point: leurs opinions divergent. Les positions s'affrontent, parfois violemment. Pour Ingo Pies, spécialiste en éthique scientifique de l'Université Martin-Luther de Halle-Wittenberg, il n'existe aucune évidence empirique

susceptible de démontrer que la spéculation sur les marchés financiers serait responsable de la hausse des prix, de leurs importantes fluctuations et de la formation de bulles boursières. Il est parvenu à cette conclusion après avoir analysé trente-cinq études réalisées sur la question de la spéculation sur les marchés agricoles. Ingo Pies va jusqu'à affirmer que la spéculation aurait assurément des effets positifs. Hans-Heinrich Bass, professeur d'économie agricole à l'Université de Brême juge cette conclusion «présomptueuse». Il reproche à l'étude de Halle de graves fai-

bles. Dans une étude consacrée à l'état actuel de la science publiée en 2013, Hans-Heinrich Bass parvient à la conclusion, opposée à celle de Ingo Pies, que «les résultats concordants de plusieurs études font apparaître un lien entre une spéculation débridée (...) et les pics observés dans les prix entre 2008 et 2011».

L'excès est trop risqué

Même si la science n'a pas dit son dernier mot, les nombreux changements observés sur les marchés agricoles rendent sceptiques sur la question de la spéculation. Autrefois, les prix des matières premières suivaient une courbe contraire à celle des cours sur le marché des actions. Les placements dans les matières premières étaient rentables lorsque le cours des actions chancelait et s'avéraient au contraire moins profitables lorsque les actions permettaient de réaliser des gains. Les banques vantaient donc les placements dans les matières premières comme un complément idéal à l'achat d'actions. La situation a changé comme le montrent plusieurs études de l'Organisation des Nations Unies pour le commerce et le développement (CNUCED). Matières premières et actions connaissent soudain une évolution parallèle à laquelle se joignent d'ailleurs les cours du pétrole.

Pour les nouveaux spéculateurs en matières premières qui déplacent d'importantes sommes d'argent en quelques secondes pour acheter ou pour vendre, les facteurs qui comptent ne sont pas les mêmes que pour les négociants qui sont intéressés aux livraisons physiques des marchandises. Les nouveaux opérateurs vivent des fluctuations de cours, hausses ou baisses, comme sur n'importe quel autre marché financier. Et les grands écarts de prix revêtent pour eux un attrait particulier. On appelle souvent ce phénomène la distorsion des prix. Ils masquent la réalité des choses. Même les auteurs qui rejettent les critiques adressées à la spéculation l'admettent. Dans un dossier consacré au négoce des matières premières agricoles, Economiesuisse, par exemple, qualifie les critiques à l'égard de la spéculation sur les denrées alimentaires de «mal fondées» mais constate pourtant que «des prix distordus sont susceptibles de se maintenir plus longtemps que d'habitude (...) et qu'une bulle pourrait de ce fait se prolonger pendant plusieurs mois.» Pour les plus pauvres dans les pays pauvres, même quelques mois sont un laps de temps trop long. Les constatations faites en 2007-2008 puis en 2010-2011 en sont la triste preuve. Une telle «bulle» décide de la vie ou de la mort de personnes qui doivent consacrer deux

tiers, si ce n'est trois quarts, de leurs revenus à s'alimenter. Ou comme le dit Ulrike Herrmann fort pertinemment dans son livre «Der Sieg des Kapitals» (La victoire du capital -NdT): «A la longue, les marchés à terme s'adaptent aux fondamentaux. Mais cela peut durer des mois – souvent trop longtemps pour ceux qui meurent de faim.»

Le comportement grégaire des boursicoteurs tend aux excès, surtout sur des marchés dérégulés et en l'absence d'informations fiables sur l'offre effective de biens agricoles. Et de fait: le niveau d'information sur l'activité du marché est précaire. Les grands acteurs (voir page 9) misent sur le secret. Les régulateurs leur ont permis de délocaliser leurs affaires vers des «dark pools» à l'écart des places boursières, loin de tout contrôle. Il n'existe aucune transparence sur les transactions et les risques qu'elles comportent. Les chercheurs de la Banque mondiale en sont convaincus: «Alors qu'il est improbable que les investissements (en matières premières) déterminent la tendance à long terme en matière de prix, il est en revanche très probable qu'ils sont la cause des fluctuations des prix.»

Les politiques tempèrent légèrement

Le G-20 a réagi aux critiques contre la spéculation. Il ne souhaite pas l'interdire mais lui assigner des limites. Les Etats-Unis et l'Union européenne ont pris des mesures. Les opérateurs n'ont plus le droit de réaliser à leur gré de gros investissements. Le négoce devra être transparent et se dérouler en bourse, ou du moins sur des plates-formes assimilables à une bourse. Les transactions à haute fréquence, orientées exclusivement sur le profit et les marges, effectuées

SPECULATION UTILE ET SPECULATION EXCESSIVE

Sur les marchés à terme de marchandises, les contrats d'achat et de vente de céréales et autres produits agricoles sont conclus un jour mais leur exécution est différée. En concluant un contrat à terme, on achète une quantité déterminée à une date déterminée et à un prix fixé à l'avance. Traditionnellement, les marchés à terme de marchandises remplissent deux fonctions importantes. Tout d'abord, les acteurs du commerce des biens agricoles peuvent, en achetant ou en vendant à l'avance, se prémunir contre les fluctuations de prix futures. Ensuite, les prix négociés sur les marchés à terme servent d'indicateurs pour la négociation des prix dans le commerce des marchandises physiques. Personne ne remet donc réellement en cause l'utilité de cette spéculation.

EXEMPLE : Une agricultrice souhaite protéger sa future récolte contre une baisse des prix et avoir la certitude de pouvoir la vendre au prix actuel de 200.- francs la tonne. Elle achète donc par sa banque des «futures» sur le blé à hauteur de la récolte escomptée. C'est ce que l'on appelle en jargon boursier une «position courte», c'est à dire, que l'investissement est bénéficiaire lorsque les prix baissent.



COURS À LA BAISSÉ:

Juste avant la récolte, le cours du blé a chuté à 150 CHF/t. Notre agricultrice encaisse sa position courte. Comme le prix a baissé, elle réalise un gain de 50 CHF/t. Après déduction des frais de transaction, il lui reste 48 CHF/t. Elle récolte son blé et en reçoit 150 CHF/t du grossiste. Avec le gain réalisé en bourse, ses recettes s'élèvent ainsi à 198 CHF/t.



COURS À LA HAUSSE:

Juste avant la récolte, le cours du blé a augmenté à 250 CHF/t. Notre agricultrice encaisse sa position courte. Comme le prix a augmenté, elle perd 50 CHF/t. Avec les frais de transactions, sa perte s'élève à 52 CHF/t. Elle récolte son blé et en reçoit 250 CHF/t du grossiste. Après déduction des frais de transaction, elle réalise une recette de 198 CHF/t.

RÉSULTAT : Dans les deux cas, l'agricultrice a obtenu le même montant, soit CHF 200.-/ t moins les coûts de transaction pour la banque. Donc, elle a obtenu la garantie de pouvoir couvrir ses frais même en présence d'un cours défavorable voire de réaliser un bénéfice. (Source: Oxfam)

Les producteurs et les transformateurs interviennent à la bourse, mais les intermédiaires aussi. Jusqu'à sa livraison effective, la marchandise peut changer de mains à loisir. Jusque vers la fin des années 1990, les intermédiaires ne traitaient qu'une petite partie des affaires portant sur les matières premières. Leur marge de manœuvre était encadrée par les organes de régulation. La situation a changé au tournant du millénaire. A partir de là, les banques nord-américaines ont pu effectuer toutes les transactions financières imaginables et en ont profité pour étendre leur champ d'action aux matières premières. En outre, les limites assignées aux transactions boursières sur les matières premières ont été abolies ou du moins assouplies. Cette dérégulation a ouvert la voie aux investisseurs en matières premières et ont rapidement marqué l'activité boursière. Pendant la crise des années 80, les investisseurs financiers, les banques, les fonds spéculatifs et les investisseurs institutionnels ont réalisé 80 pour cent de leurs chiffres d'affaires, voire davantage, sur les marchés des matières premières agricoles.

GLOSSAIRE

Dérivés: Toute opération financière à terme négociée en bourse ou hors bourse et liée à l'évolution d'une valeur de base (p.ex. des actions, des matières premières ou des devises) ou dérivée de celle-ci.

Fonds spéculatif: Instrument de placement officieux. Les fonds spéculatifs font partie des «banques fantômes» qui, à ce jour, échappent pratiquement aux réglementations étatiques.

Opération pour propre compte: Il s'agit de transactions sur des papiers-valeurs que les banques effectuent en leur nom et pour leur propre compte et non pas sur mandat d'un client.

«Dark pool»: Plate-forme de transactions interne des banques et des bourses servant au négoce anonyme de produits financiers. Caractéristique principale des «dark pools»: le manque de transparence et l'absence de contrôle.

en quelques millisecondes à l'aide de programmes informatiques, seront désormais limitées.

Ces restrictions et cette exigence de transparence vont dans la bonne direction, estime Karin Küblböck, une scientifique critique de la spéculation qui travaille pour la Fondation de recherche autrichienne pour le développement international (Österreichische Forschungsförderung für Internationale Entwicklung). Dans le cadre d'un projet de grande envergure, cette fondation étudie les relations entre les marchés financiers et le boom des matières premières et évalue les mesures décidées par les politiques. Mais elle préconise d'autres mesures. Les restrictions ne doivent pas être imposées qu'aux opérateurs individuels mais également aux regroupements de négociants – tels que les fonds spéculatifs qui ne cherchent qu'à profiter des fluctuations. Karin Küblböck précise: «Le négoce par les banques des dérivés sur les matières premières devrait être interdit». Et pour prévenir les trop grands écarts de prix, Karin Küblböck propose que l'on introduise une taxe flexible sur les transactions. Celle-ci augmenterait automatiquement en période de turbulences. Cette augmentation ferait reculer les opérateurs, ce qui stabiliserait à nouveau la situation. A l'opposé, dans les périodes calmes, la taxe serait pratiquement égale à zéro et ne freinerait pas le marché. Mais Karin Küblböck fait observer que la spéculation indésirable n'est pas totalement indissociable de la spéculation utile. C'est pourquoi il n'est pas possible de se contenter d'interdire. La scientifique reste toutefois convaincue que «l'on peut adopter des stratégies visant à faire reculer la spéculation excessive.» Elle préconise plusieurs mesures «qui peuvent aller des conditions aux interdictions individuelles en passant par les restrictions».

La Suisse obligée de s'exécuter

Les nouvelles réglementations adoptées par l'Union européenne et les Etats-Unis mettent la pression sur la Suisse. «Si la Suisse ne mettait pas en œuvre les mesures décidées à Bruxelles, sa position pourrait devenir inconfortable.» C'est ainsi que s'est exprimé le Conseil fédéral au moment de lancer, à la fin du mois de novembre 2013, la procédure de consultation relative au projet de loi sur l'infrastructure des marchés financiers (LIMF). Son accès au marché européen serait compromis. Selon le gouvernement, la Suisse risquerait une baisse massive, si ce n'est ruineuse des activités commerciales des grandes banques. Avec cette nouvelle loi, il s'efforce donc de promulguer une

réglementation aussi euro-conforme que possible. Pour Marc Chesney, de l'Université de Zurich, les propositions du Conseil fédéral ne vont pas assez loin. Il admet certes que la nouvelle loi vise à créer la transparence et à replacer les transactions dans les bourses et d'autres plates-formes électroniques. «Mais cela ne suffit pas. Trop de produits dérivés négociés hors bourse sont en circulation».

La fin du supercycle?

Depuis 2013, les bourses agricoles se sont calmées. L'euphorie des analystes en matières premières est retombée. Les grands titres des médias disent maintenant «La bulle a fait long feu», «Le mythe du supercycle» etc. Les placements dans les matières premières ne brillent plus comme l'or. Ou, comme le dit John Ventre, responsable des placements chez «Skandia Diversified Fund»: «Les activités les plus récentes du marché ont nettement montré qu'il y a trop d'investisseurs engagés sur les mêmes positions – exemple classique d'instinct grégaire.» Entretemps, le troupeau a poursuivi son chemin. Les investisseurs ont fini par chercher leur bonheur dans les actions ou les devises. Le scientifique américain Scott H. Irwin, aussi réputé que contesté, qui avait vanté le caractère hautement attractif des placements en matières premières, panse ses plaies dans un article coécrit avec d'autres auteurs et se demande, au bord du désespoir, comment il a bien pu se tromper à ce point. La plupart des fonds en matières premières n'ont tout simplement plus rien rapporté ces dernières années, constatent les auteurs dans une étude publiée au printemps 2013. Pourtant, la situation demeure instable. Le troupeau des investisseurs pourrait rapidement revenir, tant que les occasions de spéculer sur les denrées alimentaires ne seront pas bannies. Ce que les chercheurs du «New England Complex Systems Institute» ont démontré dans leur récente étude sur la relation entre la hausse des prix agricoles et la révolte sociale en Afrique du sud pourrait se reproduire. En réaction à la forte hausse des prix des denrées alimentaires, les mineurs et les ouvriers agricoles ont fait grève pour obtenir de substantielles augmentations de salaire. Ce mouvement social a été le plus violent depuis la fin de l'apartheid.

Texte

MARKUS MUGGLIN

est publiciste et licencié en sciences économiques de l'Université de Saint Gall

Illustrations

JÖRG KÜHNI, TRUC

La Suisse, une grande puissance sur le marché des matières premières agricoles

Au cours de ces dix dernières années, la Suisse est devenue une grande puissance sur le marché des matières premières. Elle domine en effet le commerce physique de plusieurs produits agricoles. Près de la moitié des transactions sur le café et le sucre est pilotée à partir de la région lémanique. La Suisse est également le Numéro 1 mondial dans le négoce des céréales, des graines oléagineuses et du coton. Les principales sociétés commerciales actives dans ces domaines sont connues sous le sigle ABCD: A pour Archer Daniels Midland (ADM), B pour Bunge, C pour Cargill et D pour Louis Dreyfus. Les trois premiers ont leur siège principal aux Etats-Unis et Louis Dreyfus en France. Tous les quatre possèdent des succursales en Suisse. Il convient encore de nommer GlencoreXstrata. Cet important groupe domicilié à Baar a surtout investi dans l'exploitation minière et dans le secteur de l'énergie. Mais depuis peu, il est aussi très impliqué dans le commerce des céréales et des graines oléagineuses. Vitol, Mercuria et Gunvor, trois autres sociétés suisses, se sont récemment implantées sur le marché des produits agricoles.

On ne peut que deviner la puissance des négociants en matières premières. On sait peu de choses sur leurs pratiques commerciales, sur leur rôle d'investisseur, leurs stocks et leur influence sur l'évolution des prix. Le Conseil fédéral lui-même a constaté dans un «Rapport de base: matières premières» que les négociants en matières premières physiques n'étaient soumis à aucune surveillance.

Les investissements suisses dans les matières premières sont pour la plupart effectués dans l'espace européen et la place boursière suisse ne joue pas un rôle très important. Nos deux grandes banques, le Crédit suisse et UBS sont très actives dans ce domaine et comptent parmi les principaux acteurs de ce marché. Selon des recherches effectuées par «Pain pour le prochain», «Action de Carême» et «Alliance Sud», les investissements de dix banques suisses dans des dérivés sur des produits agricoles ont atteint 3,6 milliards de francs en 2013. Plus de deux tiers de cette somme revient au Crédit Suisse, suivi d'UBS et de J.Safra Sarasin avec 350 millions de francs chacun.

Plusieurs banques européennes ont réagi à la campagne anti-spéculation en se retirant du marché des matières premières agricoles. En Allemagne, une grande partie des banques publiques a même abandonné la spéculation alimentaire. En Suisse, il en va autrement. Aucune banque n'a manifesté l'intention de renoncer complètement à



ce secteur d'activité. Le Crédit Suisse et la Banque cantonale zurichoise ont promis de s'en désengager partiellement. La banque J.Safra Sarasin admet que les spéculations sur les matières premières alimentaires peuvent avoir des conséquences fâcheuses. C'est pourquoi elle investit sciemment à contre cycle cherchant ainsi à amortir les fluctuations des prix. Les gestionnaires des fonds de placements vendent quand les prix montent et achètent quand ils baissent. Selon les comptes rendus des médias, UBS, Julius Bär et Vontobel n'envisagent aucun retrait de ce secteur. Mais les organisations d'entraide ne cèdent pas un pouce de terrain et s'efforcent d'accentuer la pression sur les banques par l'intermédiaire des investisseurs. Ceux-ci sont invités à inciter les banques et les caisses de pensions à s'abstenir de spéculer sur les denrées alimentaires avec leur argent.

UNE INITIATIVE CONTRE LA SPECULATION

Au mois de mars de cette année, l'initiative constitutionnelle «Lutte contre la spéculation sur les matières premières agricoles et les denrées alimentaires» a été déposée forte de 117'000 signatures valables. Cette initiative, lancée par les Jeunes socialistes et les organisations d'entraide Swissaid et Solidar Suisse, entend interdire les investissements portant sur des instruments financiers construits sur des matières premières agricoles et des denrées alimentaires. Elle vise les banques, les négociants en valeurs mobilières, les assurances privées, les fonds de placements collectifs de capitaux et les personnes en leur sein chargées de la direction des affaires et de la gestion de fortune, les institutions d'assurances sociales, les autres investisseurs institutionnels et les gestionnaires de fortune indépendants ayant leur siège ou une succursale en Suisse. Au sens de l'initiative, seuls seraient encore autorisés les contrats conclus avec des producteurs et des commerçants de matières premières agricoles et de denrées alimentaires qui portent sur la garantie des délais ou des prix fixés pour livrer des quantités déterminées.



Rencontre

Julian Caron-Lys, expert du café

◁ Autodidacte ou presque, il est issu de l'informatique et s'est pris d'une passion brûlante pour le petit noir... Julian Caron-Lys se consacre à faire découvrir la complexité aromatique des cafés, à l'enseigne de Boréal Coffee Shop, à Genève.

C'est une véritable révolution. Une révolution dans une tasse de café. Qui n'en finit pas de réveiller les buveurs de petit noir du monde entier. Julian Caron-Lys se frotte les yeux. Jusqu'ici, l'affaire était entendue: le café n'était qu'italien ou alors jus de chaussette. C'est à la faveur de voyages dans le Nord qu'il a découvert un monde méconnu. «L'Allemagne, le Danemark, la Norvège, voire les Etats-Unis ont favorisé l'émergence de nouveaux modes de consommation, avec à la clé des méthodes dites douces visant à valoriser les arômes et la complexité du café. Un truc chimique s'est produit. J'ai découvert le café sous un tout autre jour...» Julian Caron-Lys est alors un jeune informaticien à Genève: «Je buvais mon Nespresso au bureau comme tout le monde, sans rien y connaître; je me faisais un petit espresso bien serré à la maison après le repas, comme on prend un digestif. Et là, d'un coup, j'ai pris conscience qu'il y avait là bien plus que ce concentré d'amertume, une richesse d'arômes inouïe...». Peu après, l'informaticien Julian passe son certificat de cafetier et se forme à la faveur de rencontres, de quelques ateliers à la Specialty Coffee Association of Europe SCAE, de débats passionnés avec des baristas à Paris, Copenhague, Berlin, New York et de multiples expériences chez lui. Autodidacte sans doute.

La boisson la plus bue dans le monde n'avait guère été explorée avant ces dernières années. On lui découvre aujourd'hui «une complexité chimique comparable à celle du vin». On découvre surtout, sous l'impulsion de ces drôles de Nordiques qu'on croyait plus portés sur la bière, l'art et la manière. Sommaire résumé, il existe deux modes de préparation: la percolation et l'infusion. A partir de là, plusieurs méthodes permettent de faire ressortir des aspects différents et souvent ignorés du café, d'où la tendance à privilégier aujourd'hui les méthodes dites «douces». Autour de Julian, dans la petite échoppe de la rue du Mont-Blanc, au débouché de la gare, qui en-

voûte les flux de visiteurs pressés avec les parfums flottant sur sa terrasse, un attirail digne d'Ali Baba: on connaît certes les cafetières à piston dites aussi French press, voici d'étonnantes aéropresses et de plus complexes siphons (ou cafetières à dépression), des engins vaguement familiers et d'autres qui le sont moins, des tubes rutilants, des tuyaux tarabiscotés, des carafes semblables à celles destinées au vin, des accessoires pour baristas, quelques percolateurs haut de gamme carrossés comme des ferrari. Là-dessus, le nectar obtenu se sert à l'aide d'une carafe, comme un grand cru, non pas brûlant, plutôt aux environs de 45°, soit presque tiède. Et se déguste à la manière d'un vin, en mirant la robe et en faisant travailler son odorat. Aspirations bruyantes et bruits de succion afin de vaporiser simultanément toutes les parties de la langue et du palais et percevoir les arômes tactiles; aspiration d'air par le nez et expiration afin de percevoir ensuite les parfums par rétro-olfaction... «Sentez le côté végétal, d'herbe coupée, suivi de fruits rouges en rétro-olfaction. Au final, un café très acidulé, dépourvu d'amertume, note le dégustateur: grâce aux méthodes douces, on ne garde en bouche que le côté fruité».

La découverte d'un cru est parfois le fait du hasard, ou du bouche-à-oreille. Une des merveilles du moment se nomme geisha du Panama, et révèle, «selon la torréfaction, des arômes de jasmin, d'abricot, de miel... Il est issu d'une ancienne variété d'arabica, presque disparue car peu productive, qui vient d'être redécouverte par des fermiers. On reconnaît un grand cru à l'émotion qu'on ressent, à l'équilibre parfait entre arômes, acide et amer, à sa complexité...» A l'origine de cet engouement neuf pour le café, les grandes maisons comme Starbuck ou Nespresso ont joué un rôle de pionniers, estime Caron-Lys. La multiplication des concours – championnat du monde des baristas, Latte art, Cup tasting, Coffee and good spirit, Brewers Cup... – et leur médiatisation ont fait le reste.

Texte
VERONIQUE ZBINDEN
Photo
THAI CHRISTEN

FILETS DE PERCHE À LA BIENNOISE

Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 40 min., cuisson au four: env. 25 min. Pour un large plat à gratin d'env. 3 litres, graissé / Par personne: lipides 11g, protéines 24g, glucides 4g, 912kJ (219 kcal)

2 échalotes, finement hachées / répartir dans le plat graissé

500 g de filets de perche sans la peau / 1/2 c. à café de sel / un peu de poivre / saler et poivrer les filets de poisson, les poser côte à côte sur les échalotes

2 c. à soupe de cerfeuil, finement haché / **2 c. à soupe de persil**, finement haché / **1 c. à soupe d'aneth**, finement haché / parsemer

1 dl de vin blanc (p. ex. chasselas) / **1 dl de fumet de poisson ou de bouillon de légumes** / **1 c. à soupe de jus de citron** / ajouter tous les ingrédients, recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium

Etuvage au four: env. 25 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180° C. Sortir du four. Faire baisser la température du four à 60° C en laissant la porte ouverte. Poser les filets sur un plat, réserver à couvert au chaud. Filtrer le court-bouillon dans une petite casserole.

Sauce

court-bouillon récupéré / faire réduire à env. 1 dl

1 dl de crème entière / ajouter, porter à ébullition, baisser le feu

1/2 c. à soupe de beurre, mou / **1/2 c. à soupe de farine** / bien mélanger à la fourchette, verser dans le court-bouillon en remuant, laisser cuire doucement env. 10 min

1/4 de c. à café de sel / un peu de poivre / saler et poivrer

Recette: Betty Bossi

BILAN NUTRITIONNEL

La perche: On trouve ce poisson dans les cours d'eau et les lacs européens. La meilleure période de pêche se situe entre juillet et octobre. Mais comme la perche n'est pas menacée, sa pêche ne connaît pas de fermeture et elle peut être pêchée toute l'année. Seuls 10 % des perches qui garnissent nos tables proviennent des eaux suisses. Le reste est importé, généralement d'Europe de l'Est ou de Russie. La chair ferme de la perche ne contient que 80 kcal et 1 g de graisse pour 100 g et représente une source appréciable de vitamine B12: une portion de 120 g couvre en effet un tiers des besoins quotidiens d'un adulte.

Le chasselas: Le chasselas est un cépage blanc qui produit un vin appelé Fendant en Valais et désigné par son origine géographique dans le reste de la Suisse romande (Vaud, Genève, Neuchâtel), p.ex. St. Saphorin, Yvorne ou Féchy. C'est le cépage le plus communément cultivé en Suisse. Notre pays est l'un des rares qui vinifie le chasselas et ne se contente pas de le cultiver comme raisin de table. Les vins de chasselas sont dégustés de préférence jeunes, c'est-à-dire dans les deux ans et accompagnent traditionnellement la fondue et la raclette.

Assiette optimale: La recette se compose exclusivement de poisson et ne couvre donc que la composante « protéines » de l'assiette optimale. Le menu sera complété et équilibré par une belle portion de salade et/ou de légumes et un féculent en garniture. C'est dans cette combinaison que ce met rassie le mieux. Comme féculent, on choisira des pommes de terre vapeur ou du riz.

MARION WÄFLER / SSN

BILAN ECOLOGIQUE

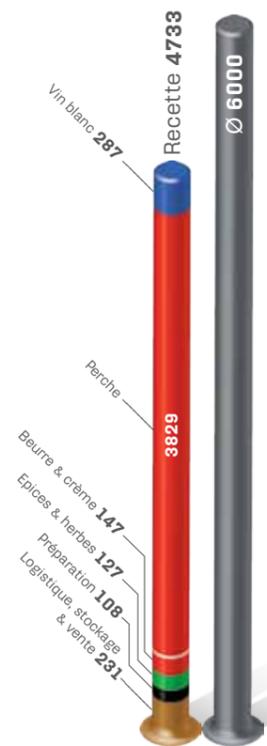
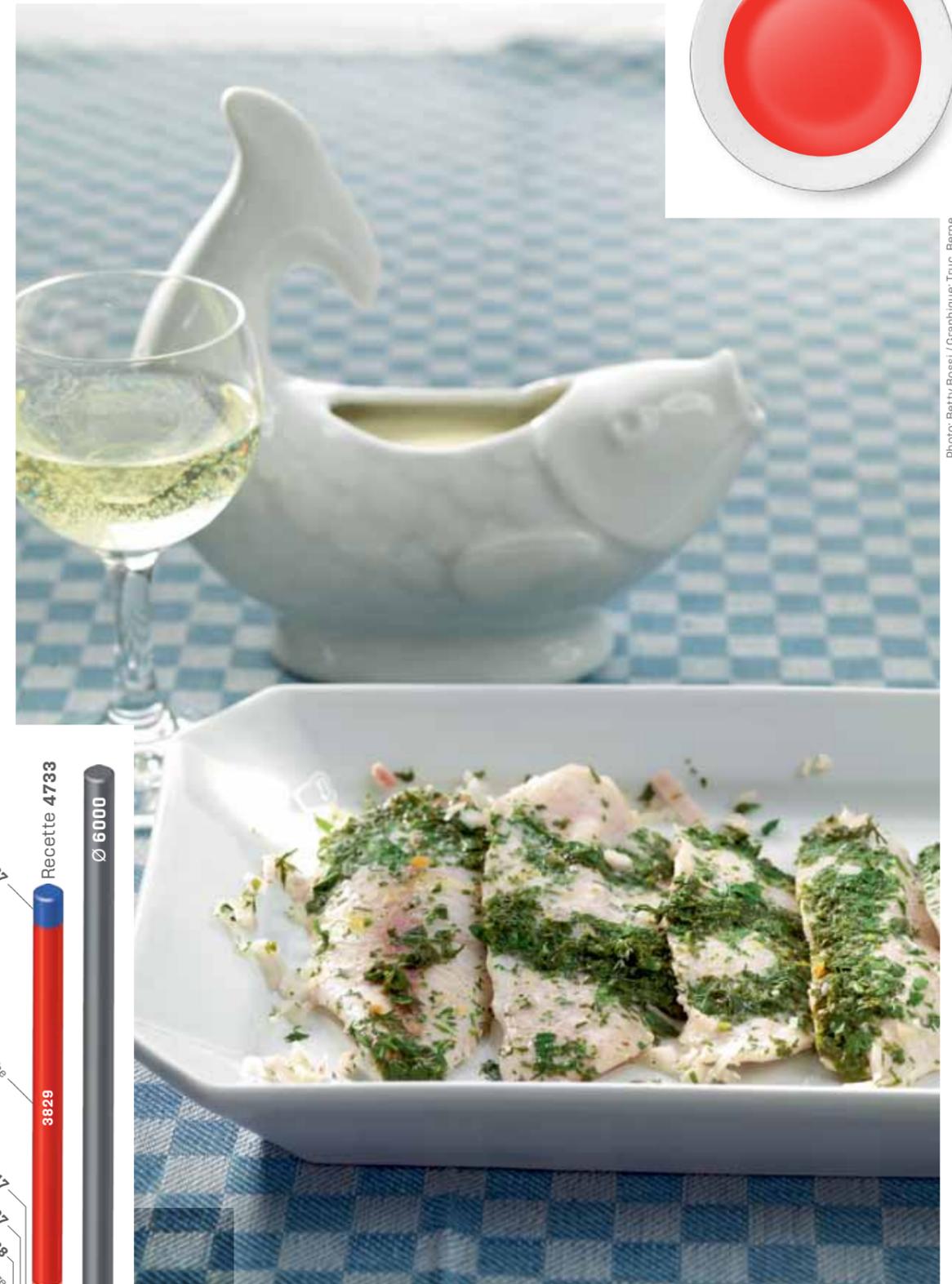
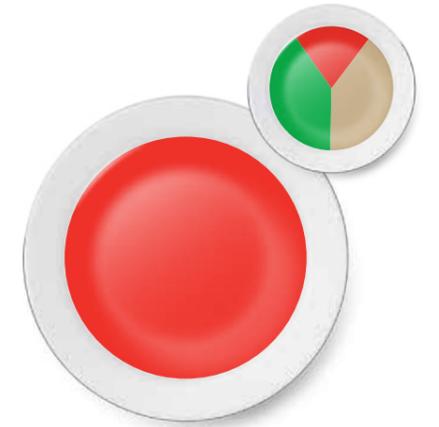
La perche: La majeure partie de la charge écologique de ce plat vient du poisson lui-même. En élevage, les perches sont nourries principalement avec de l'huile de poisson et de la farine de poisson issues d'une production industrielle, très polluante. Les poissons provenant de la pêche occasionnent moins de nuisances que les poissons d'élevage. Il faut cependant savoir que le problème de la surpêche n'est pas pris en compte dans le bilan écologique. En vue de la pêche dans les lacs suisses, on pratique souvent un élevage préalable dans des établissements spécialisés avant de relâcher les poissons qui seront ensuite pêchés.

Le chasselas: Un décalitre de vin blanc suisse issu d'une production intégrée cause 6% de la charge écologique du menu présenté. Celle-ci est due essentiellement à l'utilisation de cuivre comme antifongique dans la culture de la vigne. Ce traitement est appliqué autant dans la culture écologique que dans la culture conventionnelle.

Histogramme: Une portion de filets de perches pour quatre personnes préparés au four, sans garniture, représente 19'000 unités de charge écologique (UCE). Le calcul est basé sur l'achat de produits suisses. Le plat est composé pour la plus grande partie de poisson, lequel occasionne la principale charge écologique. D'autres facteurs de charge sont liés au vin et à la distribution: le poisson, la crème et le beurre étant transportés en véhicules réfrigérés, la charge écologique de ce menu résultant du stockage et de la distribution des ingrédients réfrigérés représente à peine 5% de la charge globale.

ALEX KÖNIG / 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.

GENETIQUE ET PREFERENCES ALIMENTAIRES



Qu'il soit important d'inculquer aux enfants un comportement alimentaire approprié fait largement consensus. Subsiste cependant la question: comment les parents peuvent-ils orienter les préférences culinaires de leur progéniture? Alors que les nutritionnistes en appellent à la fonction d'exemple des parents et considèrent que le comportement de ceux-ci et leurs modalités d'achat constituent un facteur déterminant du comportement alimentaire de leurs enfants, les parents, de leur côté, forts de leurs expériences, jugent fréquemment que leurs rejets ont certaines préférences bien arrêtées qu'il est malaisé de modifier. Se fondant sur une vaste étude de cohorte britannique entreprise avec de jeunes jumeaux (en moyenne 3 ans et demi), des chercheurs de l'University College London se sont intéressés aux influences de la génétique et de l'environnement sur les préférences alimentaires des enfants. Par le biais d'un questionnaire, les parents ont indiqué à quel degré chacun de leur jumeau appréciait divers aliments. Il s'agissait de quatre-vingt-quatre aliments classés en six catégories: légumes, fruits, protéines (viande/poisson), produits laitiers, féculents et snacks (sucreries, chips). Suite à l'analyse de la corrélation des préférences au sein des paires

de jumeaux, en distinguant les jumeaux monozygotes des hétérozygotes, les chercheurs ont constaté que l'influence génétique sur les préférences était manifeste pour les légumes, les fruits et les aliments protéiques. Au contraire, en ce qui concerne les produits laitiers, les féculents et les snacks, les facteurs environnementaux semblaient prépondérants dans les préférences des enfants.

The American Journal of Clinical Nutrition

<http://ajcn.nutrition.org/content/early/2014/01/29/ajcn.113.077867>

Alison Fildes et al. (2013). *Nature and nurture in children's food preferences*

Cette étude amène les chercheurs à conclure que l'exemple des parents et autres personnes de référence est particulièrement important lorsqu'il s'agit des sucreries et des snacks salés. A cet égard, une consommation mesurée de la part des parents est déjà préconisée depuis longtemps. A cela s'ajoute probablement la recommandation d'initier les enfants le plus tard possible à la consommation de sucreries. L'étude semble aussi apporter un argument pour que les parents soient tolérants à l'égard des préférences ou aversions de leurs petits pour les fruits et légumes. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut renoncer à leur proposer ce type d'aliments s'ils ne les aiment pas, car l'on sait que les préférences alimentaires évoluent au fil des ans et des expériences. C'est là que l'entourage de l'enfant a un rôle à jouer.

MARION WÄFLER



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.



A QUOI RESSEMBLE UNE ALIMENTATION DURABLE? – C'est sur cette question que se penche un document de l'organisation britannique Food Climate Research Network (FCRN). Cette étude examine l'effet sur la santé des consommateurs et l'impact sur l'environnement de chacun des principaux groupes de denrées alimentaires.

FCRN / www.fcrn.org.uk/fcrn/publications/fcrn-discussion-paper-what-sustainable-healthy-diet (gratuit)



ALIMENTATION DE LA FUTURE MÈRE – Des chercheurs de Gambie viennent de démontrer pour la première fois sur l'homme que l'alimentation de la mère en cours de grossesse peut avoir une influence permanente sur les gènes de l'enfant. Ce qui a permis cette découverte, c'est le fait que les aliments consommés en Gambie varient énormément en fonction de la saison.

London School of Hygiene & Tropical Medicine / <http://researchonline.lshtm.ac.uk/1673645> (gratuit)

LUMIÈRE ET EXCÈS DE POIDS – Des expériences menées par la Northwestern University de Chicago ont mis en évidence que les personnes exposées à une lumière vive le matin surtout présentaient un indice de masse corporelle significativement moins élevé que celles qui recevaient le plus de lumière l'après-midi. Ces résultats étaient indépendants d'autres facteurs.

Public Library Of Science / www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0092251 (gratuit)



MARION WÄFLER / SSN
Service d'information Nutrinfo®

LES LABELS «BIO»

Je souhaite manger exclusivement de la viande d'animaux élevés dans des conditions respectueuses de l'espèce. Y-a-t-il des différences entre les différents labels bio?

Oui, il y en a. Tous les labels «bio» suisses (le bourgeon de Bio Suisse, Demeter, KAGfreiland, etc.) satisfont aux exigences légales minimales visant à protéger les animaux et se distinguent en cela des produits non issus de l'élevage biologique. Les normes applicables au «bio» sont fixées par la loi et garantissent un certain standard d'élevage en matière de libre parcours, d'espace disponible ou de transport; elles contiennent également des prescriptions régissant le fourrage, le recours aux médicaments, etc. Malgré cela, on constate certaines différences entre les labels «bio». Le label KAGfreiland-Label se distingue particulièrement dans le domaine du bien-être des animaux. La différence la plus nette tient aux trajets significativement plus courts jusqu'aux abattoirs. Par ailleurs, les contrôles ne sont jamais annoncés à l'avance (contrairement à Bio Suisse et Demeter).

L'HUILE D'OLIVE

Mon huile d'olive «extra vierge» ne floconne pas à 10° C. Cela signifie-t-il qu'on a affaire à une huile raffinée?

Le point de solidification de l'huile d'olive se situe entre -5° et -9° C. On constate cependant qu'elle peut commencer à floconner à des températures plus élevées (p.ex. si on la conserve au réfrigérateur), mais ce phénomène disparaît sitôt qu'on la replace à température ambiante. Aucune perte de qualité n'est à craindre.

Le raffinage ne modifie en rien la composition de l'huile responsable de sa solidification à basse température. Les flocons observés à partir d'une certaine température ne permettent donc pas de dire s'il s'agit d'une huile d'olive extra vierge ou d'un produit raffiné. La spécificité de l'huile d'olive «extra vierge» se manifeste dans son odeur et sa saveur caractéristiques ainsi que dans sa couleur verte. L'huile d'olive raffinée, en revanche est neutre tant par son odeur que par son goût et possède une couleur plutôt jaune clair. Mais

seuls des tests effectués en laboratoire permettent de savoir à coup sûr quel traitement a subi le produit.

JUS DE FRUIT ET NECTAR DE FRUIT

Quelle est la différence entre «jus» et «nectar»?

L'ordonnance fédérale sur les denrées alimentaires opère la distinction entre «jus de fruit» et «nectar de fruit». Le jus de fruit est généralement le meilleur choix: il s'agit en effet d'un jus non fermenté mais fermentescible obtenu à partir des parties comestibles de fruits sains et murs, frais ou conservés par le froid. Le jus de fruits est également du jus obtenu à partir de jus de fruits concentré reconstitué avec de l'eau potable. L'addition de sucres est interdite. Pour simplifier, le nectar de fruit est du jus de fruit dilué auquel l'addition de sucres ou de miel est autorisée jusqu'à 20 % de la masse du produit fini. D'un point de vue nutritionnel, le nectar ne peut être considéré comme l'égal d'un jus de fruits, car il contient la plupart du temps du sucre ajouté et est composé de moins de jus de fruit.

CODES-BARRES BARRÉS

Que signifient les codes-barres barrés figurant sur certaines denrées alimentaires?

Les codes-barres, lorsqu'ils sont barrés ou comportent un huit couché, distinguent essentiellement certains produits que l'on trouve dans les magasins «bio» ou diététiques. L'idée est de désamorcer «le pouvoir énergétique» contenu dans les barres. En effet, selon certaines rumeurs persistantes, les barrettes parallèles des codes-barres que l'on trouve sur les emballages sont censées agir comme des antennes qui captent des énergies négatives dans l'environnement. Puisque même des entreprises s'enfoncent dans cette brèche, faut-il en déduire que de telles croyances ont quelque chose de plausible? La réponse est non! Il s'agit plutôt de contenter les clients «sensibles». En Allemagne, l'Institut fédéral pour l'évaluation des risques et l'Institut fédéral pour la protection contre les rayonnements indiquent que ces affirmations ne sauraient être validées scientifiquement.

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 | www.nutrinfo.ch

La saucisse

Une vieille tradition redécouverte

▷ La saucisse suisse connaît une multitude de déclinaisons. On en dénombre en effet plus de quatre cents spécialités régionales différentes. A l'époque du gaspillage alimentaire et du «Faites-le-vous-même», celles-ci connaissent un regain de popularité.

PAR NICOLE HUWYLER

Nous avons tous en mémoire la «crise du cervelas» qui a durement frappé notre pays pendant quelques temps!!! Lorsqu'une simple saucisse suscite autant d'émoi, c'est qu'elle doit avoir quelque chose de spécial. En l'occurrence, il s'agissait de son enveloppe. Le problème s'est posé lorsque la Suisse s'est retrouvée en pénurie de boyau à cervelas en raison d'une réévaluation du risque d'ESB effectuée à l'époque. L'importation de boyau de zébu du Brésil, élément incontournable du sacro-saint cervelas, fut alors frappée d'interdit. Et ce fut le début de la crise. Entretemps, cette crise a officiellement pris fin: la Confédération a levé l'interdiction d'importation de boyau de bœuf du Brésil car le risque d'ESB dans ce pays a été réévalué à la baisse. La charcuterie suisse respire! En effet, notre charcuterie nationale véhicule toutes sortes d'affects: les enfants l'adorent dans leur pique-nique de course d'école, les conseillers fédéraux misent sur le cervelas pour afficher leur proximité avec le peuple et dans les stades, déguster un cervelas grillé est le signe d'un attachement culinaire indéfectible envers son équipe de football préférée. Pourtant, la Suisse a davantage à offrir que cette saucisse nationale.

Le fédéralisme charcutier

Fritz von Gunten a suivi les traces de quelques-unes des quatre cents spécialités charcutières cantonales. Dans un ouvrage intitulé «Alles ist Wurst», l'auteur s'est intéressé à toute une série de saucisses comme par exemple la Ramswurst, du canton de Soleure, le Saucisson neuchâtelois, la Beinwurst des Grisons et la Luganighe tessinoise. Il les a testées, récoltant au passage nombre d'histoires savoureuses. «C'est en terre appenzelloise que j'ai trouvé le plus grand nombre d'histoires sur les saucisses» nous confie-t-il. Le trésor culturel qu'elles représentent prouve que chaque can-

ton possède sa propre saucisse. Cette grande diversité est également le pain quotidien de Ernst Z'graggen. Ce négociant d'Hergiswil vend des boyaux naturels pour la fabrication de saucisses. Selon le calibre et le genre de celle-ci, on utilise du boyau de porc (pour la saucisse de veau et les Schublig), d'agneau (pour les saucisses de Vienne) ou de bœuf (pour les salamis et le cervelas). Depuis quatre générations, la famille Z'graggen trie dans son laboratoire la qualité et le calibre des boyaux qu'elle commercialise. Pour cela, elle commence par les plonger dans de l'eau et les gonfle ensuite avec de l'air. Ces boyaux viennent de loin: les boyaux de porc de Chine, ceux d'agneau de Turquie, d'Iran, de Syrie, d'Afghanistan, du Pakistan, de Chine, de Mongolie, d'Australie et de Nouvelle-Zélande et le boyau de bœuf (à nouveau) du Brésil. Le boyau de «cochon vietnamien», se prête mieux à l'usage auquel il est destiné que celui de notre cochon domestique européen, en raison de ses villosités moins nombreuses.

La société Slowfood, quant à elle, se charge des saucisses qui luttent pour leur survie. En effet, toutes les saucisses n'ont pas la réputation et les chiffres de vente du cervelas. La Beinwurst de Coire, par exemple, a longtemps eu les faveurs des journaliers agricoles et des ouvriers, car elle était autrefois préparée avec de la viande de second choix, notamment avec des déchets de jarrets de porc. Aujourd'hui, certains morceaux du cochon ne sont plus utilisés et cette saucisse se distingue avant tout par une certaine quantité de lard, de gras d'échine et parfois des extrémités comme la queue. La masse est assaisonnée avec du sel, du poivre, de la noix de muscade, de la coriandre et de la cannelle, puis marinée environ une semaine dans du vin. Seuls quelques rares charcutiers des Grisons fabriquent encore cette spécialité. Avec l'aide de Slowfood, elle pourra renaître.

«Saucissez-le-vous-même»

On fabrique des saucisses depuis des milliers d'années. On en retrouve des témoignages en Egypte, en Syrie et en Chine sur des peintures rupestres vieilles de 7'000 ans. Mais cet art a été réellement perfectionné par les Romains. Les charcutiers et les marchands de sau-



cisses ambulants étaient à l'époque des gens considérés. La saucisse de cervelle était particulièrement précieuse. La charcuterie est considérée comme l'une des plus anciennes méthodes de conservation et de nombreuses spécialités régionales suisses sont issues de recettes maison nées dans les campagnes. Mais elle n'est pas pour autant une vieilleries démodée. Une tendance moderne fait renaître de nos jours la consommation de saucisses: les morceaux de deuxième ou troisième choix trouvent ainsi une utilisation. Et même le «faites-le-vous-même» s'en est emparé: Des vendeurs d'équipements spécialisés proposent désormais des robots de cuisine comportant un accessoire pour la fabrication de saucisses, et les cours de charcuterie font florès de nos jours. Faire soi-même est devenu très tendance. Tel est de toute façon le cas chez Stefan Wiesner. Ce cuisinier fameux d'Escholzmatt, surnommé «le sorcier», s'active depuis une vingtaine d'années pour redonner à la saucisse ses titres de noblesse. Depuis 1994, ce chef qui a décroché un 17 dans le Gault-Millau et qui possède une étoile au guide Michelin confectionne d'admirables spécialités charcutières. Après avoir commencé avec une simple saucisse à rôtir, il a élaboré des recettes toute personnelles reflétant son talent culinaire avant-gardiste, comme par exemple la Bernsteinwurst, le salami à l'épicéa ou encore une saucisse à rôtir dorée. Il dispense désormais son savoir et son expérience dans des cours de cuisine. Mais la liste d'attente est longue. Les cinq prochaines sessions sont d'ores et déjà complètes et une cinquantaine d'inscrits attendent les suivantes. Cet artiste de l'Entlebuch considère la fabrication de saucisses comme un événement social parfait. «Faire sauter une entrecôte vite fait, tout le monde peut le faire, mais fabriquer une saucisse parfaite demande beaucoup de doigté et une personne seule n'y suffit pas. La meilleure façon de s'y prendre, c'est en équipe, nous dit le pape de la saucisse. Le «sorcier» a déjà transformé toutes sortes de viandes: bœuf, porc, agneau, canard, oie, cerf, sanglier, bouquetin, lama, et même des pigeons voyageurs réformés. Il a encore un rêve à réaliser: une mortadelle de 10 kilos façon Wiesner. On s'en réjouit d'avance!

Ernst Stettler, un charcutier de Langenthal, utilise une ancienne recette de cervelas. Il a toutefois modifié quelque peu la méthode appliquée par son père avant lui. La production de son cervelas bio n'a pas changé: de la viande de bœuf et du lard sont passés au malaxeur avec de la glace. Cette masse est ensuite introduite dans un extrudeur qui la presse dans du boyau de bœuf, fumée à chaud puis cuite à l'eau. La méthode de pro-

duction est la même que du temps de son grand-père, mais pas les ingrédients. Ernst Stettler, le pionnier de la saucisse bio a opéré quelques changements en supprimant notamment certains additifs comme le sel nitrité pour saumure ou les anticoagulants, qui n'ont pas leur place dans un produit bio. Il n'a pas été simple de développer un cervelas, notre saucisse nationale, en qualité bio. Ernst Stettler a commencé il y a 35 ans à produire de la saucisse bio exempte de «numéro E». Aujourd'hui, il a affiné le prototype de l'époque: «Faire de la saucisse bio est un art et un artisanat qui demande de la persévérance» nous dit ce maître-charcutier.

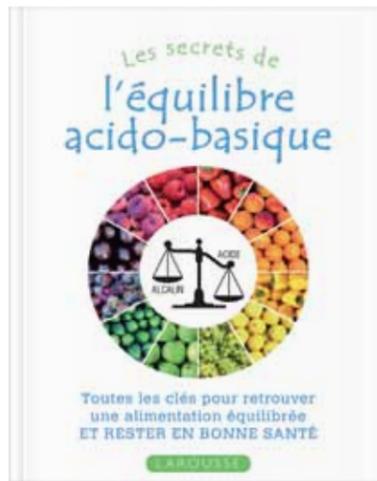
Les secrets intimes des saucisses

L'ordonnance sur les denrées alimentaires d'origine animale régleme tout ce qui est important. Les saucisses contiennent des protéines, de la graisse, une petite quantité de glucides, du cholestérol, des vitamines et des minéraux. Le pourcentage de graisse va de 18 pour cent pour une saucisse à rôtir de porc à plus de 40 pour cent pour un gendarme. En ce qui concerne les protéines, la fourchette va de 12,5 pour cent pour la saucisse de veau à 25 pour cent pour les saucisses à chaire crue. Si leur recette inclut de l'acide ascorbique comme antioxydant, les saucisses deviennent une source non négligeable de vitamine C. Selon le produit, on y trouvera une palette très variable d'acides gras. Mais la graisse animale et le sel sont des sujets qui fâchent et les saucisses ont de ce fait mauvaise presse. Mais pour leur préparation, ces deux ingrédients sont indispensables. Y compris les graisses saturées. «Des essais tendant à augmenter le pourcentage d'acides gras insaturés à l'aide de procédés d'élevage et de fourrage se heurtent vite à des limites. En effet, si une saucisse contient une trop grande quantité d'acides gras insaturés, elle devient trop molle» nous explique Alexandra Schmid, collaboratrice scientifique de la nutrition à l'institut de recherches Agroscope Liebefeld-Posieux (ALP). La technologie trouve également ses limites lorsqu'il s'agit de réduire les quantités de sel dans la charcuterie. Le sel est tout d'abord un agent de sapidité important, mais il constitue également un élément indispensable pour lier les protéines dans les saucisses échaudées ou à chaire crue ainsi que dans le jambon cru et cuit. D'autre part, le sel aide à la conservation et participe à la protection antimicrobienne des produits. Préparer de la charcuterie avec trop peu de sel devient critique. En l'état actuel des connaissances, un pourcentage de 10-15 pour cent de saumure dans une saucisse est une quantité réaliste. Ces découvertes ré-

centes font peu à peu leur entrée dans les manuels d'enseignement du centre de formation ABZ de Spiez. «La brusque modification d'une recette réduisant de plus de 10 pour cent l'adjonction de saumure sera généralement perçue comme une modification sensorielle trop importante que les consommateurs n'accepteront pas ou à contrecœur seulement. Des réductions continues des quantités ajoutées, par petites étapes et sur de longues périodes promettent nettement plus de continuité économique et de durabilité» explique Stephan Weber, formateur et chef de projet chez ABZ Spiez. Sabine Rohrmann, de l'Institut de médecine préventive et sociale de l'Université de Zurich a recherché dans une étude européenne réalisée avec près de

450'000 participants les relations entre la consommation de viande et le risque de mortalité. En matière de charcuterie, ses recherches l'ont amenée à la conclusion suivante: Celui qui mange plus de 40 grammes de charcuterie par jour risque de mourir prématurément. Le principal facteur de risque à cet égard réside dans la nitrosamine résultant du salage, du saumurage et du fumage des viandes. Pourtant, bien des amateurs de charcuterie ne se laissent pas couper l'appétit et s'en tiennent à cette vieille maxime: le poison est dans la dose. Avec toutes leurs qualités, le cervelas, la saucisse au foie, la saucisse à rôtir et tous leurs semblables ne se contentent pas d'une présence confidentielle sur le marché mais survivent à toutes les modes en matière de gastronomie.

Type de saucisse	Fabrication	Bon à savoir
Charcuterie échaudée • fumées: cervelas, viennes, saucisse à la bière, saucisse de langue • nature : fromage d'Italie, mortadelle, saucisse de veau ou saucisse à rôtir • Charcuteries diverses: saucisse de Lyon, boudin, saucisson au jambon	Les charcuteries échaudées sont fabriquées avec de la viande possédant un important pouvoir de rétention d'eau, du lard et de l'eau avec de la glace. On y ajoute du sel, des épices et, selon les cas, de la saumure, des agents rubéfiants, des renforceurs de goûts et des émulsifiants ou des hydrocolloïdes. Après le remplissage du boyau naturel ou synthétique avec la masse, certaines variétés sont brièvement fumées à chaud avant la cuisson afin de leur donner leur saveur caractéristique. La cuisson qui suit fait coaguler les protéines animales, ce qui confère à la saucisse la consistance désirée.	Les protéines musculaires permettent la liaison de l'eau et donnent ainsi leur consistance aux saucisses. Le sel ajouté joue un rôle important du point de vue technique. Ce n'est que dissoutes que les protéines musculaires développent leurs propriétés hydrophiles. Les saucisses cuites doivent être conservées au frais.
Charcuterie crue • séchées à l'air: «sal-siz», salami • fumées: gendarmes, schublig paysan • avec maturation interrompue: mettwurst, luganighe, saucisson	Les saucisses crues sont fabriquées à partir de viande de muscle réfrigérée et/ou congelée pendant 48 heures au moins, provenant généralement d'animaux âgés, à laquelle on ajoute du lard, du sel, du salpêtre ou du sel nitrité, des épices et parfois des cultures d'amorçage, qui est passé au hachoir puis au mixer et finalement introduit dans du boyau naturel ou synthétique. L'adjonction de sel et de glucides ainsi que le pH relativement bas de la viande froide favorisent une consistance ferme, la rubéfaction souhaitée et la conservation. Les saucisses crues sont séchées à l'air ou fumée à froid et arborent parfois une couche superficielle blanche faite de moisissure de surface, de farine de riz ou de poudre de marbre.	Cultures d'amorçage: Les bactéries actives pendant la maturation de la saucisse se chargent de la fermentation et de l'aromatization du produit. • Les levures ont un effet favorable sur la couleur et l'arôme du produit. • Les microcoques détruisent les nitrates. • Les pourritures nobles protègent la surface de la saucisse de l'oxydation, de la lumière et de la dessiccation.
Charcuteries cuites Boudin noir, saucisse au foie, saucisse au foie à tartiner, fromage de tête, pâté de tête, langue en gelée, terrines, mousses, pâtés et rillettes, viandes en aspic	Les charcuteries cuites sont fabriquées principalement à partir de viandes précuites (> 65°C) et d'abats (sang et foie crus) et parfois de lard. Elles sont cuites au four ou à l'eau et ne sont assez fermes pour être coupées qu'une fois refroidies. On compte parmi les charcuteries cuites différentes préparations en gelée. Les charcuteries cuites ne sont pas exempts de germes et doivent donc être réfrigérés.	<i>Sources: Proviande, Agroscope</i>



LE PH POUR LES NULS

Ismène Giachetti

LES SECRETS DE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Larousse, 2013 / 105 pages / CHF 10.90 / ISBN 9782035873262

Manger un citron au goût acide n'est pas acidifiant pour le corps humain, bien au contraire. Le pouvoir acidifiant ou alcalinisant des aliments sur l'organisme est détaillé dans ce livre de petit format.

Si les publications sur le sujet ne manquent pas en librairie, celle-ci a le mérite d'avoir une auteure de référence, Ismène Giachetti, ancienne directrice de recherche au CNRS à Paris. Après un rappel historique de l'évolution du contenu de notre assiette, elle détaille le mécanisme du pH sanguin puis urinaire. Notre sang ne peut supporter des modifications importantes de pH, soit le «potentiel Hydrogène» ou taux d'acidité; des tampons sont donc présents pour en assurer le maintien autour de 7.4, pH presque neutre. Un repas produisant beaucoup de ions acides (H+), viandes, fromages par exemple,

sera aussitôt rééquilibré par une utilisation des réserves de ions alcalins (ou basiques) trouvés dans les os. Les ions acides neutralisés vont être alors éliminés par la respiration ou l'urine. Le contrôle du pH urinaire avec une bandelette est donc le reflet du contenu en ions de l'alimentation. La consommation de fruits et de légumes, alcalinisants, a donc tout son sens pour équilibrer notre alimentation a priori très acide.

BILAN: ➕ ouvrage adapté au grand public, souvent friand de ce type de théories. Un répertoire final présente l'«indice PRAL» de chaque aliment permettant de connaître l'effet acidifiant d'aliments bruts mais aussi pré-cuisinés ➖ rien, même en cherchant bien

UNE BONNE CUILLÈRE D'EXPLICATIONS SIMPLES

Dr Edouard Pélissier

MON ENFANT MANGE MAL!

Larousse pratique, 2013 / 187 pages / CHF28.20 / ISBN 9782035873156

Les parents s'inquiètent souvent plus pour un enfant qui mange peu que pour un enfant qui mange trop. Cet ouvrage, écrit par une médecin nutritionniste, leur redonnera confiance en les capacités de leur enfant à se réguler spontanément et à faire son éducation alimentaire de la naissance à la préadolescence. Car, selon l'auteure, pour un enfant «manger est quelque chose de normal, que l'on fait pour soi et non pour faire plaisir à ses parents».

Conçu sous forme de chapitres regroupant les questions classiques des parents, telles «combien de biberons lui donner?» ou «mon enfant ne veut plus que des yaourts et du pain, que faire?», Florence Solsona apporte chaque fois une réponse adaptée et pragmatique. Tout un chapitre est consacré au développement du goût, régulièrement abordé en structures d'accueil pour enfants, mais qui a tout son sens en famille, là où ont lieu la majorité des repas des petits. La préparation des plats est abordée en rappelant que l'équilibre alimentaire s'obtient sur une semaine de menus et non forcément au quotidien. Elle invite finalement les parents à réfléchir sur leur propre attitude face à la nourriture, car le rôle de modèle, en particulier celui de la mère pour les filles, est aussi porteur que les grandes explications.

BILAN: ➕ ton rassurant utilisé tout au long de l'ouvrage, ainsi que notions très actuelles d'éducation aux plaisirs de la table ➖ choix de la police d'écriture pour les sous-titres qui, s'il est esthétique, n'en est pas moins un peu difficile à lire



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

LE SODIUM SOUS LA LOUPE

Marie-Dominique Matray

LE RÉGIME SANS SEL

Alpen, 2013 / 128 pages / CHF 18.60 / ISBN 9782359342734

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sel se trouve dans ce livre; de son rôle commercial historique à celui d'agent conservateur à travers les siècles. Bien évidemment, l'impact physiologique de sodium sur l'hypertension ou sur les accidents vasculaires et son apport trop conséquent dans notre alimentation sont également décrits précisément. Tout comme son intérêt économique actuel, car pour un coût insignifiant, il augmente le contenu en eau des aliments et donc leur poids. Mais l'originalité de l'auteure, médecin spécialisée dans la communication médicale et la médecine sociale, est de développer l'intérêt du potassium pour réduire les effets du sodium dans de multiples pathologies allant de la fatigue chronique aux calculs rénaux. La dernière partie du livre présente comment diminuer concrètement sa consommation de sel, tant au supermarché, au restaurant que lors de la préparation des repas. Une façon de redonner de l'importance au consommateur qui trouve dans les produits du commerce 70-80 % du sodium consommé.

BILAN: ➕ partie pratique répondant aux questions habituelles sur le sodium et proposant des pistes pour augmenter l'apport en potassium. Encore une raison de faire figurer les fruits et les légumes au menu ➖ mise en page rappelant celle d'un document écrit avec un traitement de texte. Les chapitres sont émaillés de citations vagues type «une étude», pourquoi ne pas les référencer d'autant plus qu'une bibliographie figure en fin d'ouvrage?

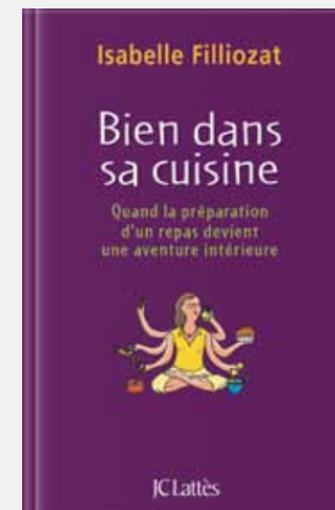


LA PSYCHOTHÉRAPIE À TABLE

Isabelle Filliozat

BIEN DANS SA CUISINE

J.C. Lattès, 2012 / 294 pages / CHF 31.00 / ISBN 978-2-0813-1012-4



Un livre sur notre rapport à la nourriture écrit par une psychologue, psycho-praticienne. Isabelle Filliozat a exploré dans d'autres de ses ouvrages, la gestion des comportements excessifs des petits enfants ou l'intelligence des rapports sociaux. Dans celui-ci, elle décortique notre relation à la nourriture et celle au lieu de vie qu'est la cuisine; elle aborde également le lien de l'enfant avec sa mère qui cuisine et le laisse ou non participer à la préparation des repas. Car cuisiner, c'est parler, écouter mais aussi partager beaucoup de conflits à table avec les enfants.

Un chapitre est entièrement consacré aux intolérances alimentaires influençant le comportement des enfants. Protéines de lait, gluten, additifs et sucres sont vite cloués au pilori. La méditation, que d'autres appellent «pleine conscience» ou mindfulness, tient une grande place dans la vie de l'auteure; elle décrit comment la pratiquer au quotidien en faisant des activités routinières. Nul doute que peler des carottes ou laver la vaisselle peut faire le plus grand bien lorsque ces tâches sont effectuées en concentration.

BILAN: ➕ chapitres entrecoupés de recettes personnelles et d'exercices, à faire seul-e ou en famille ➖ aurait mérité une relecture par un-e professionnel-le de l'alimentation, juste pour rectifier certaines notions nutritionnelles incorrectes («le lait de chèvre est plus léger que le lait de vache», «l'épeautre ne contient pas de gluten», «une tasse de brocoli contient autant de calcium qu'un verre de lait»)

LAURENCE MARGOT

diététicienne dipl. HES

Programme cantonal «Ça marche!»



CHRISTIAN RYSER
est directeur de la SSN

► **ASSEMBLEE GENERALE 2014 A WÄDENSWIL**

Notre assemblée générale a bénéficié cette année encore de l'hospitalité d'une organisation tierce: l'Institut pour l'innovation en matière de denrées alimentaires et de boissons de la Haute école de Wädenswil (ZHAW), qui a réservé aux membres de la SSN un accueil et un cadre des plus chaleureux le 24 avril. La visite du site, au cours de laquelle nous ont été présentés plusieurs processus de production, fut extrêmement impressionnante et très instructive. Nous espérons trouver bientôt dans le commerce le chocolat fabriqué par l'ILGI à l'aide d'un processus novateur permettant de préserver les arômes!

Outre l'ordre du jour habituel, les membres de la SSN étaient notamment invités à statuer sur certains points décisifs pour l'avenir de la SSN. Au chapitre financier, il convient de saluer l'approbation de l'augmentation à partir du 1^{er} janvier 2015 de la modeste cotisation demandée aux membres individuels et collectifs. Les raisons qui ont amené le comité et le secrétariat à proposer cette hausse sont les suivantes:

- Le montant des cotisations était resté inchangé depuis dix ans!
- De nouvelles prestations ont vu le jour depuis lors: développement du site qui comporte désormais une section réservée aux membres, une pyramide alimentaire interactive agrémentée de tests, remaniement du test Nutricalc®, notices d'information, etc.
- La politique tarifaire et les rabais accordés aux membres seront maintenus.
- La diminution des contributions des pouvoirs publics se fait sentir.
- L'abonnement à Tabula (qui coûtera CHF 40.- dès le 1^{er} janvier 2015) restera inclus dans le montant de la cotisation.
- La SSN vise à développer une présence permanente en Suisse romande!

Le comité et le secrétariat remercient chaleureusement les membres de leur confiance et de leur indéfectible soutien!

► **NOUVEAU TARIF DES COTISATIONS A COMPTER DU 1^{ER} JANVIER 2015**

- Membre individuel en Suisse: CHF 95.-
- Membre individuel à l'étranger: CHF 125.-
- Membre jeune (jusqu'à 25 ans) en Suisse: CHF 30.- *
- Membre jeune à l'étranger (jusqu'à 25 ans): CHF 50.- *
- *inchangée
- Membre collectif (MC) en Suisse (entreprise <100 collaborateurs): CHF 200.-
- MC à l'étranger (entreprise <100 collaborateurs): CHF 250.-
- MC en Suisse (entreprise >100 collaborateurs): CHF 350.-
- MC à l'étranger (entreprise >100 collaborateurs): CHF 400.-

► **GAP A L'OUEST POUR LA SSN!**

La décision réjouissante des membres d'augmenter le montant des cotisations contribuera à permettre à la SSN de franchir une nouvelle étape importante, à savoir établir une tête de pont en Suisse romande! Dès le deuxième semestre 2014, nous souhaitons en effet nous rapprocher des groupements intéressés dans l'ouest de la Suisse afin d'y évaluer plus activement les besoins spécifiques en matière de nutrition et d'y promouvoir plus avantageusement l'offre de la SSN. Actuellement, l'infrastructure et les ressources requises pour cette importante fonction sont en cours d'élaboration.

► **LA SZE**

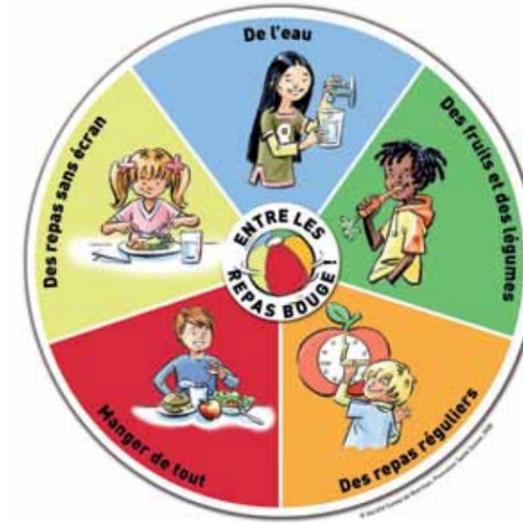
A compter du 1^{er} janvier 2015, la Schweizerische Zeitschrift für Ernährungsmedizin (revue suisse de médecine nutritionnelle) devra augmenter ses tarifs d'abonnement. En qualité de membre de la SSN, vous continuerez cependant de bénéficier d'un rabais spécial sur le prix d'abonnement. Voici le nouveau tarif (pour cinq numéros par année):

- Membres de la SSN : 29.- francs (au lieu de CHF 50.-)
- Etudiants et jeunes jusqu'à 25 ans : CHF 19.- (au lieu de 45.-)

MANIFESTATIONS

- Congrès national de la SSN: «Alimentation et développement durable», 21 août 2014. www.sgs-ssn.ch/congres.
- La SSN au Salon RH: 1 et 2 octobre à Genève

RÉVISION DU DISQUE DE L'ALIMENTATION



Le disque de l'alimentation pour les enfants sera prochainement remanié. Cet instrument, lancé en 2008 par la SSN et Promotion Santé Suisse, est un moyen didactique destiné aux écoles infantine et primaire et peut être utilisé dans le cadre de tout projet de promotion de la santé. Le disque de l'alimentation récapitule six règles fondamentales d'alimentation et de comportement et se propose de promouvoir sous une forme claire et pratique une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique suffisante. Cet instrument s'adresse aux enfants de 5 à 12 ans ainsi qu'à leurs parents et enseignants.

A côté du disque de l'alimentation pour les enfants, il existe un certain nombre de moyens auxiliaires disponibles sur le site Internet de la SSN, certains gratuitement: feuille d'info sur le disque de l'alimentation, dépliant / affiche, propositions d'activités didactiques, frisbee et jeux divers.

Rétrospective

En 2013, Luana Cresta a rédigé pour la SSN un travail de maîtrise intitulé «Evaluation du disque de l'alimentation pour les enfants». Une grande partie de ce travail a consisté à trouver des réponses aux questions suivantes:

- Quels matériels les spécialistes utilisent-ils pour éduquer, informer et conseillers les enfants et les parents en matière alimentaire?
- Quels sont les matériels d'appoint au disque de l'alimentation utilisés dans la pratique et auprès de quels groupes-cibles?

- De quelle manière le disque de l'alimentation est-il utilisé?
- Comment les contenus et la présentation du disque de l'alimentation sont-ils évalués?
- Des modifications de cet instrument sont-elles souhaitables et si oui, lesquelles?

A côté de ces questions, les recommandations du disque de l'alimentation ont été comparées avec les recommandations alimentaires pour les enfants actuellement dispensées en Italie, en France et en Allemagne. En outre, il s'agissait d'évaluer les comportements alimentaires et le degré d'activité physique de la jeunesse suisse.

Consultés, les spécialistes ont indiqué que les différents matériels utilisés parallèlement au disque de l'alimentation servaient principalement à la communication avec les parents d'une part, les populations de migrants d'autre part. Il est aussi apparu très clairement que le disque de l'alimentation n'est pas très connu et donc assez peu répandu.

Perspectives

Les résultats du sondage réalisé dans le cadre du travail de maîtrise font apparaître différentes mesures appelées à jouer un rôle important lors de la révision:

- Il conviendra d'accroître le degré de notoriété du disque de l'alimentation dans la population générale comme dans certains groupes de personnes particuliers, notamment les enseignants.
- Le matériel utilisé parallèlement au disque de l'alimentation et l'ensemble de la documentation d'appoint consacrée à une alimentation équilibrée des enfants doivent être mieux connus et plus accessibles.
- Il s'agira également de redéfinir les groupes-cibles et, si nécessaire, d'adapter le matériel en conséquence.
- Modernisation de la présentation du disque de l'alimentation.
- L'activité physique doit être promue de façon plus marquante et les contenus s'y rapportant devront être intégrés dans les textes du disque de l'alimentation.
- Le message «Des repas sans écran» sera remanié.

La mise en œuvre de ces mesures devrait passablement nous occuper dans les mois à venir.

Marion Wäfler, SSN

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

DU 3 AU 4 JUILLET

«Nutrition for the Ageing Brain: Toward Evidence for an Optimal Diet». Satellite workshop organised by the ILSI Europe Nutrition and Mental Performance Task Force targeted to academics/researchers studying ageing and neuroprotection. Place: Milan, Italy. ► www.ilsi.org

21 AOUT

Congrès national de la SSN 2014: «Alimentation et développement durable» Lieu: Inselspital Berne. Programme et inscription sur le site web de la SSN. ► www.sge-ssn.ch/congres

DU 6 AU 9 SEPTEMBRE

«Nutrition on the Move»: 36^{ème} congrès de l'ESPEN (The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism). Lieu: Genève. ► www.espen.org

18 SEPTEMBRE

«Lunch express»: 30 minutes chrono pour manger à midi, c'est possible et c'est bon! Comment faire le plein d'énergie pour l'après-midi en alliant plaisir et équilibre alimentaire? Des idées pour varier les lunches. Lieu: Nyon ► www.espace-prevention.ch/ouest

19 SEPTEMBRE

«Allaitement maternel et travail»: Mini-Symposium pour les professionnels de la santé et les médias de la Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel. Lieu: Quadrant, Fribourg. ► www.stiftungstillen.ch

24 SEPTEMBRE

«Dietary Assessment Methods»: One day workshop that brings together current knowledge and practice. In London, GB. ► www.nutrition-society.org

DU 1 AU 2 OCTOBRE

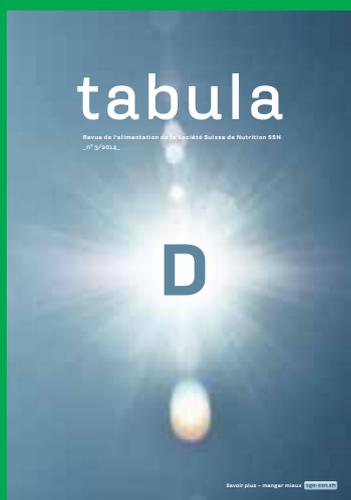
8^{ème} Salon Solution Ressources Humaines: Le point de rencontre des professionnels de la branche RH qui offre une vision globale du marché en matière de services et produits novateurs dans le secteur des ressources humaines. LA SSN sera présent avec un stand. Lieu: Genève. ► www.salon-rh.ch

DU 10 AU 12 DECEMBRE

Journées Francophones de Nutrition 2014: Conférences plénières: Microbiote et Nutrition / Ethique en recherche / Obésité et Immunologie. Lieu: Bruxelles, Belgique ► www.lesjfn.org



DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO



tabula N° 3/2014 La carence en vitamine D semble très largement répandue, à tel point que les milieux auto-risés s'interrogent de plus en plus sur l'opportunité d'une supplémentation systématique en vitamine D. Mais que sait-on vraiment de cette vitamine solaire?

Exemplaires gratuits du Tabula N°3/2014

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