

# tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN  
\_n°3/2012\_

Les sens en éveil



## 2012: QUOI DE NEUF DANS LE SHOP SNN?

### Arrêter de fumer – sans prendre de poids

Brochure, format A5, 32 pages, 2<sup>ème</sup> édition 2012.

Commande minimale: 5 Ex. Date de parution: fin 2012

Prix membre: Non encore défini

Non-membre: Non encore défini

### 6. Rapport sur la nutrition en Suisse

Livre, format A5, 314 pages, 1<sup>re</sup> édition 2012.

Date de parution: fin 2012

Prix membre: CHF 25.–

Non-membre: CHF 25.–



### Table de composition nutritionnelle suisse

Livre, format A5, 110 pages, 1<sup>re</sup> édition 2012

Prix membre: CHF 17.60

Non-membre: CHF 22.–



### La SSN se présente

Brochure, format A5,

illustré, 16 pages

Prix membre: gratuit

Non-membre: gratuit



### Santé & minceur

Livre, 21 cm x 14,5 cm,

108 pages

Prix membre: CHF 21.90

Non-membre: CHF 21.90



### Poster Pyramide

Poster pyramide format A1

Prix membre: CHF 8.–

Non-membre: CHF 10.–



### Pyramide 3D

Pyramide à plier,

21,5 cm x 15 cm (pliée)

Commande minimale: 2 Ex.

Prix membre: CHF 4.–

Non-membre: CHF 5.–



### A table!

Brochure, format A5,

illustré, 24 pages

Commande minimale: 5 Ex.

Prix membre: CHF 1.60

Non-membre: CHF 2.–

# \_EDITORIAL\_

J'aime appréhender mon environnement en mobilisant consciemment tous mes sens. L'automne, justement, est particulièrement riche en sensations. Les feuilles, d'abord vertes, qui se parent peu à peu de tons chaud avant de brunir et de sécher pour, finalement, craquer sous nos pieds. Ou l'odeur douceâtre des marrons lorsque je quitte l'atmosphère lourde et épaisse qui régnait dans le train. L'air frais a sur la peau un effet rafraîchissant. Ou encore les sensations que procure dans la main la coque hérissée de pointes des châtaignes ou la douceur lisse du fruit qui s'en échappe. Quelles sensations que soient ces perceptions, elles traduisent le plus souvent des mécanismes et des relations complexes: Saviez-vous par exemple que les cellules gustatives de notre langue ont une durée de vie d'une dizaine de jours, après quoi elles sont renouvelées? Ou que cette faculté de régénérescence faiblit avec l'âge et qu'ainsi, le nombre de ces cellules diminue? C'est la raison pour la-

quelle beaucoup de personnes âgées ont moins de plaisir à manger. Les enfants, en revanche, ont un sens du goût plus développé que les adultes, car leur champ de perception gustative est plus étendu et mieux doté.

Et d'ailleurs, contrairement à une opinion largement répandue, nous, les êtres humains, sommes fort bien équipés pour percevoir toute l'étendue de la palette sensorielle propre aux aliments. Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 4. Si vous souhaitez tester vos capacités olfactives et gustatives, faites le test proposé à la page 9. Tout à fait de saison, vous découvrirez au milieu de ce numéro une spécialité automnale examinée à la loupe: tout ce qu'il faut savoir sur la chasse se trouve à la page 16.

Il y a peu de temps encore, je pensais que le sens dont je pourrais me passer le plus facilement était l'odorat. Et pourtant, après avoir lu l'article «Manger avec ses sens – Le prélude à la digestion», j'ai changé d'opinion. Mais en définitive, je suis reconnaissante de pouvoir profiter de mes repas avec tous mes sens.

**MARION WÄFLER / SSN**  
*diététicienne diplômée ES / Nutrinfo®*

---

## 04\_ REPORTAGE

### Manger avec ses sens

Ce n'est pas seulement le sens du goût, mais bien les cinq sens au grand complet qui jouent un rôle important dans notre alimentation. On vient d'apprendre en effet que l'homme peut compter sur un nez qui, sous certains rapports, le sens de l'odorat développé dans le monde animal.

---

## 16\_ SOUS LA LOUPE

### Le gibier

De nos jours, le gibier est considéré comme un mets de choix. Si bien que, afin de satisfaire une forte demande, seule une petite part de ce gibier provient actuellement des forêts helvétiques.

---

## 10\_ RENCONTRE

---

## 12\_ POSTER

---

## 14\_ SAVOIR PLUS – MANGER MIEUX

---

## 20\_ LIVRES

---

## 22\_ LA SSN

---

## 24\_ MÉMENTO

# Manger avec ses sens

## Le prélude à la digestion

▷ Dans les années 1960, la «nourriture pour astronautes» paraissait préfigurer l'alimentation de demain: des petits cubes pressés censés apporter à chacun, en une seule bouchée, sa portion quotidienne de lipides, de protéines et de vitamines. Nous n'en sommes pas arrivés là! Qui s'en étonnerait? Ces spartiates succédanés de calories ne croustillaient pas comme des chips, ne fondaient pas sur la langue comme un praliné. Personne n'a jamais sérieusement envisagé de renoncer aux plaisirs du palais que notre cerveau nous offre comme une gigantesque symphonie d'émotions et de perceptions sensorielles lorsque nous sommes à table.

Comme notre organisme a besoin d'un cocktail bien précis d'éléments énergétiques et de substances vitales, l'évolution l'a doté de très fines antennes capables d'identifier les «bons» et les «mauvais» aliments. La fonction principale du goût consiste à analyser la composition chimique des molécules alimentaires. D'une part, ce «service de renseignement chimique» recherche les ingrédients qui font tourner la machine biologique que nous sommes: les nutriments énergétiques ou constitutifs tels que les lipides, les protéines et les glucides sans oublier d'autres substances nécessaires comme les vitamines et les sels minéraux. Mais d'autre part, notre appareil sensoriel traque en permanence les intrus malvenus.

Les papilles gustatives sont concentrées à la surface de la langue où elles distinguent les quatre saveurs principales: sucré, salé, acide et amer. Les sels minéraux indispensables ont une saveur salée; l'énergie que nous absorbons sous forme de glucides se présente plutôt sucrée; les perceptions acides nous informent sur la maturité des fruits; l'amertume, enfin, nous prévient contre les éléments végétaux toxiques tels que les alcaloïdes. Il y a quelques années, une cinquième saveur a été officiellement reconnue: l'«umami», qui laisse une sensation goûteuse, durable et appétissante évoquant un goût de viande ou de bouillon. En outre, des indices s'accumulent selon lesquels la graisse pourrait être une sixième saveur perceptible.

Mais avec ce nombre limité de perceptions, les papilles gustatives ne nous procureraient que de pauvres sensations. C'est pourquoi le goût s'associe en permanence avec les autres canaux sensoriels, notamment l'odorat, et fait ainsi naître sur notre palais une impression globale dont les origines sont difficiles à distinguer. Le nez joue pratiquement un rôle d'«exhausteur de goût»: en effet, il est capable de percevoir au moins 10 000 odeurs différentes. Le chien identifie les molécules gazeuses des substances odorantes grâce à quelque 220 millions de cellules olfactives qui les transforment en influx nerveux. Les humains, eux, n'en possèdent que 20 millions au plus.

### Coryphée du nasopharynx

Mais comme le démontre le neurobiologiste Gordon Shepherd, de la Yale School of Medicine, les «super nez» animaux ne nous surpassent que pour l'olfaction dite ortho-nasale, c'est-à-dire lorsque, pour identifier les odeurs ambiantes, ils inspirent par les narines l'air extérieur qui traverse alors le champ olfactif. Mais il existe également une deuxième olfaction, appelée rétro-nasale, qui est «intérieure» et pour laquelle l'Homo sapiens ne connaît aucun rival dans la création.

L'olfaction rétro-nasale, dont la fonction première est d'analyser chimiquement les aliments ingérés, emprunte un parcours qui va de la cavité buccale à la cavité nasale et la muqueuse olfactive en passant par le pharynx. Ce qui est surprenant, c'est que nous les hommes, champions incontestés de l'olfaction rétro-nasale, ne percevons pas cette sensation comme l'odeur mais comme le goût des aliments. Le goût et l'odorat empruntent une voie aérienne commune: des aliments mâchés et dissous par l'action de la salive se dégagent des substances odorantes qui, par la «cheminée», migrent vers le haut en direction du champ olfactif. Mais la nature a doté uniquement l'être humain de cette volumineuse «chambre aux trésors» que représente ce canal; chez les animaux, au contraire, celui-ci n'est qu'un tube étroit



qui ne laisse pas passer grand chose. Ce que nous percevons subjectivement comme le goût est en réalité un mélange d'arômes perçus par l'olfaction retro-nasale et de saveurs perçues par la gustation. Cela nécessite un mécanisme finement réglé qui ne libère la voie aérienne qu'à certains moments stratégiques bien définis du processus de mastication et de déglutition. Si l'on garde en bouche une gorgée de café ou de vin sans l'avaler, on ne perçoit que la saveur acide ou amer du breuvage et non pas les notes aromatiques qui en font la spécificité. D'abord, le contact entre le voile du palais et la surface de la langue empêche certaines parties des aliments de passer dans le nasopharynx ou la trachée avant la déglutition. Et c'est immédiatement après la déglutition, grâce à la respiration qui suit, que se développe la phénoménale sensation gustative qui représente pour beaucoup d'entre nous l'un des meilleurs moments de l'existence.

**Quel plaisir lorsque le parfum des mets vous arrive «de l'intérieur»!**

On ne se rend compte de l'importance de l'olfaction rétro-nasale pour notre bonheur que lorsqu'on la

perd, à la suite d'un accident, par exemple. On n'a alors plus aucun plaisir à manger, tout a le même goût fade. Même lorsque le dommage se limite à la muqueuse olfactive, ceux qui en sont victimes ont l'impression d'avoir perdu le goût. C'est un peu la même chose lorsqu'on a un gros rhume: les mets les plus gourmands ont autant de goût que la première pâtée venue. A l'inverse, les enfants savent que même l'huile de foie de morue perd son goût terrifiant lorsqu'on se retient de respirer avant d'avaler et que l'on soulève imperceptiblement l'arrière du palais afin de bloquer le passage de l'air vers le haut.

Et c'est une seule et même molécule odorante qui stimule des régions totalement distinctes du cerveau selon qu'elle atteint le nez «par l'extérieur» ou «par l'intérieur». La preuve en a été apportée par un groupe de scientifiques emmenés par Dana Small de la Yale University de New Haven. Pour cela, les chercheurs ont introduit dans les narines des sujets des substances odorantes à l'aide de petites canules, soit directement à l'entrée de la fosse nasale, soit «par derrière», dans le canal nasal à proximité du pharynx. Si l'odeur de chocolat

se propageait par voie ortho-nasale, les régions du cerveau activées étaient celles qui sont associées à la perspective d'une récompense, à savoir l'appareil neuronal qui suscite le désir de satisfaire un besoin. Si, au contraire, cette odeur était diffusée par le canal rétro-nasal, elle activait les zones du cerveau qui signalent une entière satisfaction d'un besoin: le plaisir.

Selon les scientifiques, l'extension du canal rétro-nasal serait bien davantage qu'une simple particularité anatomique: il s'agit d'une formidable adaptation biologique, affirme Shepherd. L'évolution nous a doté d'un puissant appareil sensoriel qui nous permet de percevoir une quantité inimaginable de sensations gustatives et de moments de plaisir que ne connaît pas le monde animal. Un chien, grâce à son odorat phénoménal, trouvera beaucoup plus rapidement le chemin du charcutier, mais la saucisse n'aura pas dans sa gueule la moitié du goût qu'elle a pour nous. Songeons également aux marins de l'époque des grandes découvertes qui couraient des risques insensés uniquement pour, sur de lointains rivages, se ravitailler en noix de muscade ou en poivre, véritables «bombes gustatives rétro-nasales». Il n'y a donc pas de quoi s'étonner si, dans notre monde actuel où les plaisirs de la table sont perpétuellement stimulés, on voue un véritable culte à la satisfaction de nos envies culinaires: Nous sommes «accros» aux livres de recettes, aux revues nutritionnelles et aux ustensiles de cuisine originaux. Nous traquons la toute dernière cuisine tendance et faisons des grands chefs des demi-dieux.

Mais nos sensations rétro-nasales sont indissociables d'autres perceptions sensorielles provenant de la bouche, souligne la psychologue Gisela Gniech, de Hambourg. Pression, contact, vibrations, températures chaude et froide, voire douleur peuvent se mêler en une sensation globale que l'on appelle «détection orosensorielle». Et cette sensation buccale doit être parfaite pour éviter qu'un aliment conçu par l'industrie («designer food»), ne reste pas sur les rayons. «Ce qui est perçu dans la bouche comme indéfinissablement visqueux ou caoutchouteux suscite l'aversion», comme le proclame le Centre de recherches de Nestlé à Lausanne dans une brochure consacrée à la psychologie de la sensation gustative. Lorsqu'on a demandé aux Américains, dans le



cadre d'un sondage, quelles étaient les propriétés souhaitables d'un aliment, les critères dominants selon Gisela Gniech, étaient au nombre de deux: léger et crémeux d'une part, craquant et croustillant d'autre part.

### **Multiplier les sens pour améliorer le brouet**

«Les papilles gustatives de la langue doivent recevoir en proportion équilibrée du sucré et de l'acide, du salé et des substances légèrement amères», souligne le physiologiste Hanns Hatt, de l'université de Bochum. «Le nez perçoit les arômes du poisson, des épinards et de la sauce au vin blanc en harmonie, tandis que la bouche se réjouit du croquant des légumes et de l'onctuosité de la sauce.» Un soda doit pétiller, une crème au wasabi se veut bien piquante et la mousse au chocolat, bien crémeuse, fond automatiquement sur la langue. La température joue, elle aussi, un rôle important. Les papilles gustatives réagissent de façon particulièrement enthousiaste entre 35 et 50 degrés. Les mets sucrés développent la saveur la plus intense à 50 degrés, alors que les stimu-

lations amères sont les plus fortes à 10 degrés. Même l'ouïe influence les perceptions culinaires, indique Nestlé: «Une biscotte qui ne croustille pas sous la dent déçoit.» Le champagne ne satisfait aux attentes que si on l'entend pétiller. Tous les aliments croquants ou croustillants (comme les pommes, les corn flakes ou les pommes chips) font un bruit caractéristique lorsqu'on les croque. Lorsque ce bruit n'est pas le bon ou qu'il manque, le contenu de la bouche est disqualifié comme vieux ou pas frais.

Les couleurs n'égayent pas seulement notre vie, elles donnent également aux aliments l'aspect souhaité. Il suffit pour s'en convaincre de se rappeler combien de fois on n'a pas mis de côté un aliment avant de l'acheter, simplement parce que la couleur n'était pas «ça». Un jambon aux traces verdâtres, des légumes tachés ne heurtent pas seulement l'œil, ils suscitent également les pires doutes du point de vue de la santé. De nombreuses expériences le montrent: les consommateurs prêtent un arôme plus intense aux aliments qui ont une couleur vive. L'industrie l'a bien compris et les tomates sont sciemment sélectionnées sur une couleur rouge vif et le vert des petits pois est intensifié par une exposition à l'azote. Chez Nestlé, les chercheurs en mercatique ont découvert il y a quelque temps que le consommateur Lambda associe inconsciemment la belle couleur jaune d'une mayonnaise à une teneur en graisse élevée.

### Jeux de palais

Les bons vins rouges sont souvent vieillis en fûts de chêne, ce qui leur donne un goût particulier. Le physiologiste Hanns Hatt et ses collaborateurs sont récemment parvenus à démontrer que ce goût de fût de chêne n'était en fait pas un goût et qu'on devrait plutôt parler de «sensation» de fût de chêne, une astringence associée à un velouté rêche en bouche. «En effet, nous avons pu identifier dans notre laboratoire la molécule de la perception «fût de chêne». Nous avons constaté à notre grande surprise qu'elle s'adresse exclusivement au nervus trigeminus.» Le système nerveux trigéminal, un faisceau de capteurs situés dans la tête et la bouche, est en principe un système d'alarme qui informe le cerveau de dangers tels que la chaleur ou la présence de gaz agressifs. Nous, les humains, sommes bien les seuls à

posséder cette aptitude singulière à chatouiller notre palais avec des stimulations (inoffensives) du trijumeau telles que le piquant ou le chaud (piquets et raifort, par exemple).

D'où viennent les différentes préférences que l'on observe dans le monde entier en termes de goût? Cela reste une énigme. Il est incontestable que la culture environnante et le milieu familial influencent nos goûts et nos envies. Jusqu'à un certain point, nos habitudes alimentaires sont déterminées par des facteurs héréditaires. Beaucoup d'entre nous présentent des insensibilités caractérisées à certaines saveurs. Un quart de la population, par exemple, n'est pas capable de percevoir le «PCT», une substance test amère. Eduardo Moraes, chercheur en arômes chez Givaudan à Dübendorf (Zurich), qui est le plus grand producteur au monde de substances aromatisantes, pourrait dresser la carte des préférences gustatives des pays étrangers qu'il nommerait l'atlas des arômes dans le monde. Dans le sud, ces préférences vont plus au sucré que dans le nord, et la saveur du beurre varie en fonction de la latitude. Dans des pays comme la Suède, il est salé, en Allemagne légèrement acidulé et, depuis le tropique du Cancer, souvent mis en conserve – comme le beurre fondu d'Inde que les Européens trouvent rance.

### Manger rassasié par la voie rétro-nasale

Les dernières découvertes sur le caractère rétro-nasal de nos perceptions gustatives pourraient bientôt contribuer à prévenir l'un des plus grands maux de notre civilisation: l'excès de poids. Notre pays de cocagne moderne nous pousse à absorber à toute allure des calories qui passent sans être détectées par nos capteurs; en effet, ces apports caloriques rapides nous empêchent d'éprouver la sensation de satiété appropriée, prévient Rianne Ruijschop du Centre néerlandais de recherche alimentaire NIZO à Ede, aux Pays-Bas. C'est pourquoi la nourriture solide dont la mastication fait monter vers le nez des odeurs aromatiques rassasie beaucoup plus durablement que des liquides comme les sodas qui passent tout droit dans l'œsophage. Afin d'étayer ses propositions, Rianne Ruijschop a servi à ses sujets des repas dont une partie était enrichie de substances aromatiques. Résultat: Les personnes qui avaient absorbé le supplément

de stimulation palatale et nasale ont déclaré se sentir plus rassasiées. «La tâche consiste dès lors à développer des aliments sur mesure destinés à provoquer une stimulation rétro-nasale maximale», conclut Rianne Ruijschop. Et comme notre goût est étonnamment sujet à l'illusion, il ne serait même pas nécessaire d'ajouter un «élixir de satiété» aux aliments comme le démontre les chercheurs de Givaudan à l'aide d'une expérience plutôt irritante: des sujets aux yeux bandés qui reçoivent une tasse d'eau chaude alors qu'une odeur de café se répand dans la pièce sont convaincus de boire du café.

Mais le plus grand défi pour l'avenir consistera à réactiver chez les jeunes une faculté de perception de la richesse des goûts et des stimuli alimentaires qui s'émousse. Trois enfants sur quatre âgés de 10 à 13 ans n'ont pas été capable, dans le cadre d'une étude autrichienne, de distinguer à coup sûr les notes fondamentales sucré, acide, salé et amer; seul un enfant sur neuf a pu attribuer le nom correct à des odeurs telles que orange ou menthe (voir le lien sur ce thème). Le projet Senso5 a été lancé en Suisse pour contre-carrer les mauvaises habitudes alimentaires et l'obésité croissante chez nos rejetons.

### **Ce que l'on n'apprend pas tout jeune, on ne l'apprendra plus jamais**

Senso5 est un programme enseigné en huit à dix leçons réparties sur toute l'année scolaire et qui est intégré à l'horaire habituel. «De nombreux programmes de prévention se concentrent uniquement sur l'alimentation et l'activité physique. Mais les aspects sensoriels n'y trouvent pas leur compte», nous déclare Anne-Claude Luisier, responsable d'études et experte en perception sensorielle. Pourtant, selon elle, les enfants ont un besoin inné de mettre à contribution tous leurs sens lorsqu'ils mangent. La centaine d'enfants qui suivent le programme «Senso 5» découvrent comment les couleurs, les formes, la consistance, l'odeur et le goût se transforment et quels arômes se développent lorsqu'on combine des aliments. Dès le jardin d'enfants, ils apprennent à explorer la nourriture avec tous leurs sens.

Celui qui apprend dès le plus jeune âge à utiliser ses cinq sens lorsqu'il mange passera plus tôt à des aliments plus complexes. Il appréciera également que soient activées le plus grand nombre

possible de sensations: au petit pain mou et sans saveur il préférera un pain complet à la croûte odorante et croustillante. Les premiers résultats enregistrés dans le cadre de ce programme montrent que le pourcentage des enfants en surpoids dans le groupe Senso5 était clairement moins élevé que dans le groupe de référence non instruit.

Les préférences sensorielles alimentaires sont déterminées dès avant la naissance par ce que mange la mère. Par l'intermédiaire du cordon ombilical et du placenta, l'enfant découvre le goût des aliments; ce sont ces sensations qu'il privilégiera après la naissance. Cela explique pourquoi les mères peuvent avant même d'accoucher déterminer l'avenir culinaire de leur petit: il leur suffit de manger le plus varié possible pendant la grossesse. De ce fait, l'enfant sera déjà familiarisé à une grande diversité de goûts.

Texte

**ROLF DEGEN**

*est journaliste scientifique et auteur*

Photo

**THAI CHRISTEN**

### **LIENS SUR LE SUJET**

Le projet Senso5  
[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

Smell: the undervalued sense – interview avec  
Gordon Shepherd, Yale University

[http://articles.boston.com/2012-01-29/ideas/30673026\\_1\\_smell-human-brain-common-sense](http://articles.boston.com/2012-01-29/ideas/30673026_1_smell-human-brain-common-sense)

Dana Small: Differential Neural Responses  
Evoked by Orthonasal versus Retronasal Odorant Perception in Humans

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0896627305006422>

Untersuchung zu den gustatorischen und olfaktorischen Wahrnehmungsfähigkeiten von 10- bis 13-jährigen Schulkindern in Österreich  
[www.ama-marketing.at/uploads/media/Studienbericht.pdf](http://www.ama-marketing.at/uploads/media/Studienbericht.pdf)

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



# Testez votre nez et vos talents de dégustateur!

## 1) Reconnaître et identifier les odeurs

Les parfumeurs disposent de six catégories pour différencier les senteurs, citronné, fruité, fleuri, oriental, aromatique et boisé. Pour chacune de ces catégories, vous trouverez ci-dessous trois exemples de parfums et de fruits, fleurs ou épices. Choisissez-en chaque fois un ou une, que vous verserez dans un petit verre ou un gobelet. Vous pouvez également vaporiser les parfums sur une bande de papier. Puis, fermez les yeux et mélangez bien les échantillons en les déplaçant. Vous chercherez ensuite à définir chacune de ces odeurs.

1. citronné: orange, limette (citron vert), pamplemousse  
parfums assortis: ck one, Cool Water
2. fruité: poire, pêche, pomme  
parfums assortis: Clinique Aromatics, Be Delicious
3. fleuri: rose, violette, jasmin  
parfums assortis: Trésor, Chanel N° 5
4. oriental: vanille, coco, graines de tonka  
parfums assortis: Shalimar, Sun
5. aromatique: lavande, thym, romarin  
parfums assortis: Hugo, Drakkar Noir
6. boisé: pin, bois de santal, cèdre  
parfums assortis: Fahrenheit, Secret Obsession

## 2) Le rôle de l'odorat dans la détermination du goût

Prenez une pomme, une poire, une rave et une pomme de terre crue. Epluchez-les, puis coupez fruits et légumes en morceaux que vous mélangerez bien sur une assiette. Fermez les yeux et dégustez un morceau de fruit ou de légume en vous bouchant soigneusement le nez (c'est-à-dire en oblitérant l'accès au canal rétronasal). Qu'êtes-vous en train de manger?

## 3) Quel est le degré de sensibilité de mon nez?

Votre nez peut-il distinguer chacun des jus composant une boisson aux jus de fruits? A-t-il besoin de nombreuses molécules odorantes avant de réagir, ou quelques-unes seulement lui suffisent-elles? Faites un test! Prenez deux purs jus d'orange ou de pomme, et une boisson comprenant une portion restreinte de jus de fruit et du sucre. Sentez-vous la différence? Quelle est, le savez-vous, celle qui ne comporte que du jus de fruit? Prenez ensuite du jus absolument pur et diluez-le à 1:10 avec de l'eau plate, de façon à obtenir un mélange de 10 millilitres de jus pour 90 millilitres d'eau. Prélevez-en la dixième partie, que vous complèterez avec neuf parties d'eau. Et continuez ainsi



jusqu'à ce que vous ne sentiez plus du tout le goût du jus de fruit. Combien de dilutions avez-vous effectuées?

## Evaluation

**Super nez:** celui qui, dans les deux premiers tests, a identifié huit senteurs et denrées alimentaires, décelé, dans le troisième test, le type de pur jus présent dans la boisson à base de jus de fruits et décelé ce même jus de fruit après quatre dilutions au moins, peut se targuer à juste titre d'être un supernez!

**Bon nez:** celui qui, dans les deux premiers tests, a reconnu six senteurs et denrées alimentaires sur dix, décelé, dans le troisième test, le type de jus de fruit présent dans la boisson à base de jus de fruits et décelé ce même jus de fruit après trois dilutions, a du nez... et un bon!

**Nez normal:** celui qui a identifié cinq arômes dans les deux premiers tests, n'a pu distinguer la nature du pur jus présent dans la boisson aux jus de fruits, ni déceler ce même pur jus après au minimum deux dilutions, figure au nombre des «nez normaux». Celui qui a identifié cinq arômes dans les deux premiers tests, n'a pu distinguer la nature du pur jus présent dans la boisson aux jus de fruits, ni déceler ce même pur jus après au minimum deux dilutions, figure au nombre des «nez normaux».

**Mauvais nez:** celui qui n'a réussi à identifier que quatre – ou moins – senteurs et denrées alimentaires, n'a pas été capable de reconnaître la nature du pur jus présent dans la boisson au jus de fruits, ni de déceler ce même pur jus après la deuxième dilution déjà, fait partie des «mauvais nez». Nous lui adressons un petit conseil: exercez-vous pendant quelques semaines, puis répétez ces tests.



1871  
Vino da Tavola  
Toscana  
Italia

1871  
Vino da Tavola  
Toscana  
Italia

1871  
Vino da Tavola  
Toscana  
Italia

CAP CITTÀ  
Vino da Tavola  
Toscana  
Italia

1871  
Vino da Tavola  
Toscana  
Italia

LA LEGGI  
Vino da Tavola  
Toscana  
Italia

MUDEING  
Vino da Tavola  
Toscana  
Italia

grassi  
Vino da Tavola  
Toscana  
Italia

## Philipp Schwander, Master of Wine

◁ Philipp Schwander est l'un des deux seuls Suisses à avoir reçu le titre de «Master of Wine». Passionné de vins, c'est aussi un homme d'affaires avisé. Pour sa «Sélection Schwander», créée en 2003, il voyage partout en Europe dans une quête permanente de vins d'excellence à découvrir.

Simple, direct, cordial, c'est ainsi que nous percevons Philipp Schwander. Le premier «Master of Wine» helvétique est tout sauf distant; le snobisme autour du vin lui fait horreur. «Le vin est un produit agricole naturel. Il faut l'approcher en toute simplicité.» Une maxime que Philippe Schwander essaie de mettre en pratique dans son commerce de vins à Zurich. Deux amateurs de vin s'y trouvent justement, occupés à déguster les dernières suggestions du négociant. Très naturellement, ils se servent, dégustent, bavardent et se déplacent dans la boutique comme s'ils étaient à la maison. L'espace de dégustation que jouxte une salle de conférence attire l'attention des passants dans la rue. Des bouteilles vides garnissent les rebords de fenêtre, un chandelier en cristal s'harmonise parfaitement à un tableau de Degas représentant une danseuse. Même lorsque Philipp Schwander est à Zurich, il n'a que peu de temps pour jouir de cette délicieuse atmosphère. Chaque semaine, il reçoit une centaine d'échantillons à déguster. Mais la plupart de son temps, il l'investit dans des voyages à la découverte de vignobles partout en Europe. Il rend visite à des vignerons réputés et prospecte de nouveaux viticulteurs prometteurs.

Et comment découvre-t-on un nouveau vigneron? «J'obtiens les meilleures adresses chez des viticulteurs de la région ou dans les bons restaurants proposant de la cuisine régionale. Je préfère éviter les temples de la gastronomie» nous avoue Philipp Schwander. «Je dois être sur place; avant de faire affaire avec un vigneron, je veux voir comment il travaille, comment il traite ses vignes, comment il gère les questions d'hygiène.» On sent là les trente années d'expérience. Celle-ci s'exprime également dans la dégustation. «Lorsque je goûte un vin, je sais tout de suite s'il s'agit d'une bonne cuvée. Le vin me parle.» Tout cela est-il affaire de talent?

«Outre le talent, il faut de l'expérience et être en bonne forme physique. Avant d'entamer une tournée de prospection, je veille à être reposé. Je ne peux pas me permettre un simple rhume, par exemple.»

Ses parents ont constaté alors qu'il n'était encore qu'un jeune garçon que leur fils se consacrait très sérieusement à ses projets. Dès l'âge de 16 ans, il avait entrepris avec un ami un voyage Interrail à travers l'Europe. A cette occasion, il avait fait dans le Bordelais une escale dont il avait ramené une bouteille de bordeaux. «Ensuite, je passais mes heures de congé dans un magasin de vins de St-Gall où, au grand dam de mes parents, je dépensais tout mon argent de poche», se rappelle Philipp Schwander avec un petit sourire. Depuis lors, l'adolescent amateur de vins est devenu «Master of Wine», la plus haute distinction qui soit dans le monde du vin. Et qu'est-ce qui l'a décidé à retourner sur les bancs de l'école? «L'ambition – j'ai toujours voulu être le meilleur.» Le titre de «Master of Wine» a-t-il une influence bénéfique sur les affaires? «Cette distinction m'a permis d'accéder à une certaine notoriété et de gagner la confiance de mes clients tandis que j'élaborais ma «Sélection Schwander.»

Toutefois, avant de se lancer dans sa propre affaire, Phillip Schwander a été conseiller indépendant de diverses entreprises de vente de vins. C'est à cette époque qu'il a mûri son projet. Sa ligne directrice fut alors la suivante: «Le client d'un restaurant à qui l'on présente une carte composée d'une infinité de plats est dépassé. Il en va de même de l'acheteur de vins.» Et puis, il était agacé par les prix exorbitants de certains vins de marque. Car à côté de cela, il existe aussi de bons vins à des prix corrects, mais il faut les trouver. Mais, finalement, qu'est-ce qui fait un bon vin? «Les meilleurs vins sont issus de raisins naturels de qualité exceptionnelle et sont le fruit du travail d'un vigneron qui respecte la nature. En effet, le vin est un produit naturel qui exige beaucoup de temps et de soins.»

*Texte*

**ANDREA BAUMANN**

*Photo*

**CHRISTINE STRUB**

# SOUPE DE POISSON DU LAC

.....  
Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 1¼ h / Pour env. 1½ litre / Mise en place: préchauffer le four à 60° C, y glisser une soupière et des assiettes creuses. / Par personne: lipides 24 g, protéines 30 g, glucides 12 g, 1819 kJ (436 kcal)  
.....

**1 c. à soupe de beurre** chauffer dans une casserole  
.....

**100 g de poireau**, en julienne / **1 oignon**, finement haché / **1 gousse d'ail**, finement hachée / faire suer tous les ingrédients  
.....

**3 tomates**, pelées, en morceaux, épépinées / **2 carottes**, en bâtonnets / **1 tige de céleri-branché**, en julienne / ajouter, étuver tous les ingrédients  
.....

**4 dl de vin blanc** (p. ex. Féchy) / **2 dl d'eau** / **1 c. à soupe de persil**, finement haché / **1 c. à café de jus de citron** / **1 feuille de laurier** / **1¼ c. à café de sel**, un peu de poivre

ajouter tous les ingrédients, porter à ébullition, baisser le feu, laisser cuire doucement env. 10 min à couvert  
.....

**600 g de filets de poisson** (p. ex. perche, féra, truite, omble chevalier), évent. sans la peau / couper en morceaux de même grandeur, ajouter, laisser pocher env. 2 min juste en dessous du seuil d'ébullition. Retirer le poisson et les légumes avec une écumoire, égoutter, retirer la feuille de laurier. Réserver le poisson et les légumes à couvert au chaud  
.....

**1 c. à soupe de beurre**, mou / **1 c. à soupe de farine** bien mélanger, porter la soupe à ébullition, baisser le feu. Ajouter le beurre manié par portions en remuant au fouet, laisser cuire doucement env. 10 min  
.....

**2 dl de crème entière** ajouter, porter à ébullition, verser dans la soupière  
.....

Recette: Betty Bossi

## BILAN NUTRITIONNEL



**Poisson:** Les poissons du lac sont en général peu gras, mais ils fournissent tout de même des acides gras oméga-3 en quantité intéressante. La féra est de plus une excellente source de vitamine D. La quantité de poisson indiquée dans la recette est supérieure à la portion de 100 à 120g recommandée. Réduire la quantité de poisson équilibre le menu et allège le coût financier et environnemental du menu.  
.....



**Légumes:** Un repas de midi ou du soir équilibré comprend dans l'idéal au moins 180 g de légumes par personne. Si les tomates et les carottes utilisées pour la réalisation de cette recette sont de grande taille, cette quantité est atteinte. Si ce n'est pas le cas, l'apport de légumes est plus faible mais correspond tout de même à une des 5 portions de légumes/fruits recommandés quotidiennement. La recette a l'avantage de proposer des légumes variés.  
.....



**Matières grasses:** 2 dl de crème entière fournissent 70 g de graisse. Choisir une crème à 25% de m.g. réduit d'un tiers environ cet apport et allège la recette. De plus, en utilisant une huile végétale de colza ou d'olive par exemple à la place du beurre, on obtient un meilleur équilibre entre les diverses qualités de graisse.  
.....



**Assiette:** Pour composer un menu complet avec la soupe de poisson du lac, il suffit de l'accompagner d'un aliment farineux. Le pain complet convient particulièrement dans cette situation. Et pour que l'équilibre soit optimal, il est souhaitable de réduire la quantité de poisson, de veiller à ce que la part de légumes soit suffisante et de bien choisir la matière grasse et la crème. La soupe est un met riche en liquide, mais ne remplace par pour autant le verre d'eau qui accompagne idéalement tout repas équilibré.

MURIEL JAQUET / SSN

## BILAN ECOLOGIQUE



**Poisson:** Dans l'élevage de poissons, ce sont surtout la production d'excréments et l'utilisation d'aliments pour poissons qui causent le plus de nuisances environnementales. Au contraire, les nuisances occasionnées par la pêche résultent essentiellement de l'utilisation de bateaux (par exemple la combustion du diesel) et de l'entretien de la chaîne du froid entre le moment de la pêche et l'arrivée au supermarché.  
.....

L'indice d'impact écologique ci-contre se base sur du poisson d'élevage. Le poisson sauvage occasionne une charge jusqu'à cinq fois moins importante, mais en ce qui concerne la pêche dans les lacs suisses, on procède généralement à un empoissonnement en étang piscicole avant d'introduire les poissons dans les lacs. Ceux-ci sont ensuite repêchés.  
.....



**Vin blanc:** La viticulture utilise des quantités relativement importantes de pesticides et de cuivre qui pèsent lourd dans le calcul de l'impact écologique.  
.....



**Histogramme:** L'impact écologique de cette recette est pour la plus grande part due à l'utilisation du poisson, suivie de celle du vin et des matières grasses (la crème et le beurre). Le poisson est l'ingrédient principal de cette recette et l'élevage piscicole, par les excréments produits et l'utilisation d'aliments pour nourrir les poissons, occasionne d'importantes nuisances environnementales. La pêche cause moins de pollutions que l'élevage, mais il faut tenir compte du fait que le problème de la surpêche n'est pas chiffré dans un bilan écologique. C'est la raison pour laquelle on ne devrait consommer que des poissons et produits à base de poisson certifiés MSC.

SYBILLE BÜSSER KNÖPFEL / 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

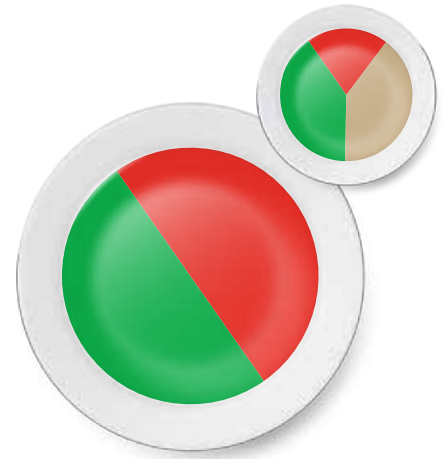
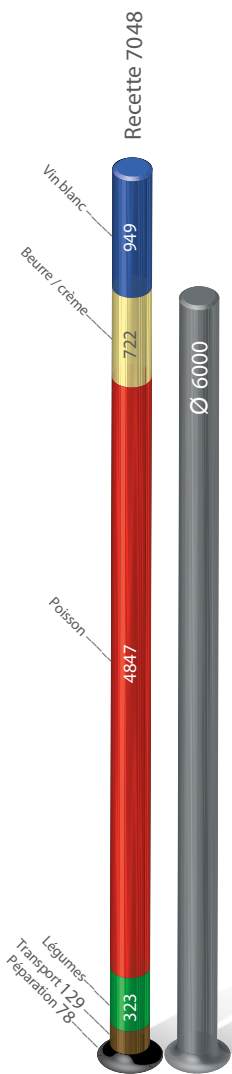


Photo: Betty Bossi / Grafique : Truc, Berne



△ 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.



## BOISSONS SUCREES ET METABOLISME

C'est bien connu, la consommation de boissons sucrées favorise la prise de poids. Cependant, une nouvelle étude précise que ces «bombes sucrées» ne se contentent pas d'inciter le corps à engranger trop de calories, mais qu'elles modifient également le métabolisme. Cette expérimentation a été effectuée par la Bangor University sise au Pays de Galles, en collaboration avec l'Université de l'Utah, sur des hommes et des femmes, tous très actifs, minces et en bonne santé, et qui avaient pour habitude de ne consommer que sporadiquement des boissons sucrées. Les participants à l'étude ont consommés durant 4 semaines, en plus de leur alimentation habituelle, du Lucozade, une boisson énergétique pour sportifs. Les personnes testées ont bu, en moyenne et par jour, 7,6 dl de cette boisson composée à 24 % de sirop de glucose, la dose absorbée variant en fonction de leur poids respectif. Divers tests, dont une biopsie musculaire, réalisés en début d'expérience et répétés à la fin des quatre semaines ont permis aux chercheurs de constater des changements génétiques dans la structure cellulaire musculaire des «cobayes». La consommation de cette boisson sucrée avait, en effet, si bien modifié leur métabolisme que leur corps se mettait soudain à brûler davantage d'hydrates de carbone

et moins de graisses. Ledit métabolisme en devenant alors inefficace. En plus d'une prise de poids, les personnes testées manifestaient une tendance à résister plus vigoureusement à l'insuline – le corps ayant de la peine à maîtriser une augmentation du sucre dans le sang, d'où un risque accru de diabète.

En outre, une étude in vitro menée en parallèle sur des cellules musculaires isolées est venue conforter ces connaissances, démontrant également que le métabolisme réagissait rapidement à tout supplément de sucre, et que la combustion des graisses en souffrait.

**THOMAS LANGENEGGER** – *European Journal of Nutrition* /

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22733000>

Dans le cadre de cette étude, les participants ont consommé chaque jour en moyenne 140 g de sucre sous forme de boisson particulièrement concentrée (de type boisson de récupération pour sportif). On trouve par exemple la même quantité de sucre dans 1,4 litre de limonade, 1,8 litre de thé froid, 250 g de confiture ou 38 morceaux de sucre ! C'est presque trois fois plus que la consommation maximale recommandée pour une personne sédentaire avec un besoin énergétique de 2000 kcal.

**MURIEL JAQUET**



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



**LA GRAISSE RALENTIT L'ACTIVITE DU CERVEAU** – La graisse peut provoquer une diminution de l'activité dans les régions du cerveau qui sont essentielles à la perception du goût et à la «récompense». Grâce aux résultats de cette étude, l'industrie alimentaire espère mieux comprendre comment à l'avenir, il lui sera possible de fabriquer des produits plus sains sans en altérer le goût pour autant. *Chemosensory Perception* / <http://rd.springer.com/article/10.1007/s12078-012-9130-z>



**LE JAUNE D'ŒUF AUGMENTE-T-IL LE RISQUE D'ARTERIOSCLEROSE?**

La consommation de jaune d'œuf pourrait être corrélée avec le risque d'artériosclérose, comme c'est le cas pour l'usage de la nicotine, et dans des proportions identiques. Une conclusion à laquelle sont parvenus des scientifiques canadiens de la Western University, dans l'Ontario.

*Atherosclerosis* / [http://www.atherosclerosis-journal.com/article/S0021-9150\(12\)00504-7/](http://www.atherosclerosis-journal.com/article/S0021-9150(12)00504-7/) (accès gratuit)

**DES MEILLEURES CONNAISSANCES SUR L'OBESITE** – C'est en évaluant les études les plus diverses sur les jumeaux que des chercheurs finlandais ont acquis de nouvelles connaissances à propos du surpoids et de la question de savoir sur quoi le mode de vie exerce-t-il une influence et où les gènes commencent-ils à jouer un rôle.

*International Journal of Obesity* / [http://www.nature.com/ijo/journal/v36/n8/abs/ijo2011192a.html?WT.ec\\_id=IJO-201208](http://www.nature.com/ijo/journal/v36/n8/abs/ijo2011192a.html?WT.ec_id=IJO-201208)





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

## GHIA

*Les graines de chia peuvent-elles prévenir la constipation?*

Oui, les graines de Chia sont très riches en fibres alimentaires (environ 34 g de fibres pour 100 g de graines). Les fibres alimentaires se gonflent d'eau dans le tube digestif et en augmentant ainsi de volume, elles stimulent le transit intestinal. Mais pour obtenir cet effet, il est indispensable de boire simultanément et suffisamment pour que les graines puissent se gonfler d'eau. Cela est valable pour tous les aliments secs et très concentrés en fibres alimentaires, comme le son de blé ou d'avoine, les graines de psyllium ou les graines de lin.

Le chia est une plante de la famille de la sauge. Ses graines sont, d'un point de vue nutritionnel, proches des graines de lin. Elles sont bien sûr très riches en fibres alimentaires, mais aussi en graisse (environ 30%), et présentent une teneur intéressante en acide alpha-linolénique, l'acide gras oméga 3 des végétaux (17 g pour 100 g de graines). Elles sont en plus particulièrement riches en calcium. De par leur composition, les graines de chia s'apparentent à des graines oléagineuses et se classent à l'étage des huiles et matières grasses dans la pyramide alimentaire suisse, avec les fruits à coque. Il est recommandé de consommer chaque jour une petite portion (20 à 30 g) de fruits à coque ou de graines oléagineuses. Les graines oléagineuses peuvent être intégrées à une salade, une salade de fruits, des produits de boulangeries, un yogourt ou un bol de céréales par exemple.

## EDULCORANTS ARTIFICIELS

*Y a-t-il un risque pour la santé de boire de grandes quantités de boissons édulcorées artificiellement?*

La sécurité d'emploi des édulcorants artificiels est régulièrement remise en cause et étudiée. Toutefois, à l'heure actuelle, ils sont jugés sans danger pour la santé s'ils sont consommés dans les limites des doses journalières admissibles (DJA). Les doses journalières admissibles représentent la quantité d'une substance qui peut être consommée quotidiennement à long terme sans risque pour la santé. Elles sont exprimées en milligrammes par kg de poids corporel et varient d'un édulcorant artificiel à l'autre:

40 mg/kg pour l'aspartame (E 951),  
7 mg/kg pour le cyclamate (E 952),  
5 mg/kg pour la saccharine (E 954),  
15 mg/kg pour le sucralose (E 955),  
9 mg/kg pour l'acesulfame-K (E950)  
4 mg/kg pour les glycosides de Steviol (rebaudioside A E960).

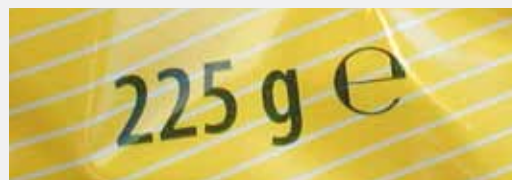
Les enfants ayant un poids plus faible que les adultes sont plus facilement susceptibles d'atteindre les DJA. La dose journalière admissible de la plupart des édulcorants n'est pas facilement atteinte, mais ce n'est pas le cas de celle du cyclamate. Ce dernier a un pouvoir sucrant plus faible que les autres, et il en faut donc une plus grande quantité pour atteindre le même goût sucré. Un petit enfant de 3 ans avec un poids de 15 kg dépasse déjà la DJA avec 4 dl de certaines boissons édulcorées au cyclamate. La DJA est atteinte avec 1.7 litre de la même boisson par une femme de 60 kg. Un cumul de boissons ou d'autres produits édulcorés peut donc mener dans certaines situations à dépasser les doses journalières admissibles.

Les boissons «light» ou «zero» entretiennent la préférence pour une saveur sucrée très marquée et sont souvent riches en acides corrosifs pour l'email des dents. Même si les DJA ne sont pas dépassées, leur consommation en grande quantité n'est pas conseillée. Ces boissons se classent d'ailleurs avec les sucreries et snacks salés au sommet de la pyramide alimentaire.

## ETIQUETAGE


*Que signifie la lettre «e» placée après l'indication de poids sur un emballage?*

La lettre «e» apposée à côté de l'indication de poids sur l'emballage d'un produit alimentaire, signifie que la mesure quantitative satisfait aux exigences d'une directive européenne. Cette dernière définit entre autres les unités de mesure à utiliser, la marge d'erreur admissible et les modalités de contrôle.



△ Un exemple d'un «e» sur l'emballage.

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 8333, CH-3001 Berne  
T+41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sgs-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sgs-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)





## Le gibier

### Un délice dans votre assiette

◁ Civet de chevreuil, spätzli et marrons, l'automne et l'ouverture de la chasse sont chaque année attendus ardemment par de nombreux gourmets! Mais la venaison, cette viande saisonnière, a bien plus à offrir qu'un simple épisode goûteux. Au plan nutritionnel et physiologique, elle se distingue par la qualité de ses acides gras.

#### PAR NICOLE HUWYLER

En Suisse, de nos jours, plus personne ne chasse pour mettre quelque chose dans son assiette. Il en allait tout autrement autrefois. Les os et les dents d'un ours des cavernes, découverts dans les grottes du Wildkirchli près du Säntis, témoignent par exemple que les hommes du Neandertal pratiquaient l'art de la chasse. Plus tard, l'agriculture et l'élevage du bétail remplacèrent la culture de la chasse, et la chasse utile fit bientôt place à la chasse de protection. Il s'agissait alors de protéger hommes, troupeaux et cultures des méfaits des animaux sauvages.

Dans les anciens livres de cuisine, on trouve des recettes de civet de blaireau ou de jeunes corneilles, qui sont plutôt particulières pour notre culture. Et l'on a même, en Suisse, dégusté du civet de renard jusque dans les années 1980. Un plat qu'appréciaient surtout les chasseurs. Aujourd'hui, il est interdit d'en consommer. L'ordonnance sur les denrées alimentaires d'origine animale décrète en effet que les blaireaux et les renards, tout comme les autres carnivores d'ailleurs (à l'exception des ours), ne peuvent plus être commercialisés. Et l'on ne chasse plus le renard que pour protéger le gibier. Cette interdiction a aussi l'avantage de limiter le risque de transmission de virus (la rage) ou parasites (tenia du renard) à l'homme.

#### Bonne chasse!

Alors qu'au Moyen Age le droit de tuer du gibier était l'apanage des nobles, la corporation des chasseurs est devenue, depuis lors, un groupe des plus hétérogènes. Parmi les quelque 30 000 chasseurs officiant en Suisse, figurent aussi bien des agriculteurs

que des directeurs de banque. Mais tout le monde ne peut chasser. Dans notre pays, la condition sine qua non pour le faire est l'obtention d'un permis de chasse, et chaque canton réglemente l'ouverture et la fermeture de la chasse, ainsi que les contingents d'animaux qu'il est permis de tirer.

#### Des pensionnaires très dociles

Ursula Küchler ne va pas à la chasse. Elle se consacre à l'élevage. Depuis 2005, elle élève des daims sur les terres de la Panoramahof Tschädigen, à Meggen. Et pas n'importe lesquels! Il s'agit en l'occurrence de ce qu'on appelle des Neumühle-Riswicker. Ce nom très spécial, ils le doivent aux deux établissements de recherche et d'enseignement agricole Neumühle et Riswick, sis en Allemagne. C'est là que les daims sont élevés par sélection. Ces animaux sont plus calmes et plus résistants au stress que l'espèce

**Parmi les quelque 30 000 chasseurs en Suisse, figurent aussi bien des agriculteurs que des directeurs de banque.**

originelle et se laissent attraper sans qu'il soit nécessaire de les endormir. Et parce qu'ils sont plus dociles, ils se prêtent particulièrement bien à l'élevage en enclos. 60 à 80 daims vivent à la Panoramahof, sous l'égide de cette agricultrice très qualifiée. Ils gambadent toute l'année en plein air, ont accès à un espace couvert et, en été, se mettent à l'ombre sous une septantaine d'arbres fruitiers à haute tige. «Par principe, je bannis tout fourrage concentré!» affirme Ursula Küchler. Seule exception à la règle, des vitamines en poudre, que notre éleveuse de daims distribue à ses protégés. En été, l'aire de repas se garnit d'herbe fraîche coupée sur la propriété et, en hiver, l'on y trouve de l'herbe ensilée et du foin. Et les daims sont également très friands des fruits du verger. Lorsque les animaux atteignent près de 15 mois,



△ «Par principe, pas de fourrage concentré!»: Ursula Kùchler, s'exprimant à propos de l'alimentation de ses daims.

vient alors l'instant, si redouté par notre éleveuse, de se séparer de la plupart d'entre eux. Nombre de ses pupilles s'en vont, en tant qu'animaux d'élevage, dans d'autres exploitations agricoles, et elle vend aussi de la viande de daim, directement à la ferme.

Ursula Kùchler n'est pas la seule à exercer cette activité: pendant longtemps le gibier a essentiellement été chassé, mais il y a en Suisse, de plus en plus d'élevages de cervidés. Ce qui explique pourquoi, actuellement, une grande partie de cette viande provient d'élevages privés, tant amateurs que professionnels.

### **Saine et délicieuse**

Il n'est pas possible, cependant, d'avoir chaque jour de la venaison dans son assiette, l'offre étant limitée aux mois de septembre et d'octobre. Et ce surtout en raison de la tradition. «Dans l'intervalle, c'est moins d'un tiers de la viande qui est originaire du pays, la plus grande partie étant importée», déclare Mike Schneider, directeur de la statistique chez Proviande Suisse. Suivant le type de viande, elle nous vient de Nouvelle-Zélande, d'Allemagne et d'Autriche, et ensuite d'Afrique du Sud et de Slovénie. Notons que, pour le gibier en provenance de l'étranger aussi, la part de viande d'élevage est toujours plus importante. Rien d'étonnant à cela, les restaurants comme les grossistes en proposant de plus en plus.

Comme les chevreuil et autres gibiers sont constamment en mouvement, leur viande a tendance à inclure une part plus élevée de muscles et moins de tissus gras. De plus, en raison de la composition de leur alimentation, la viande des animaux sau-

vages possède une plus grande proportion d'acides gras insaturés. La teneur en acides gras insaturés de cette viande diffère suivant les sources. Elle dépend du degré de mobilité et de la qualité de l'alimentation du gibier. Plus ces animaux mangent de plantes riches en acides gras insaturés, et plus importante est la part de ces mêmes acides gras dans leur viande. Une viande plus riche en acides gras insaturés se conserve moins longtemps. Elle est plus rapidement sujette au rancissement, même lors de la congélation.

### **Pleins feux sur la qualité**

Pour que la venaison soit savoureuse, il faut que l'animal soit abattu dans les règles de l'art, et que sa viande soit parée par un boucher digne de ce nom. Les chasseurs apportent les bêtes déjà vidées, le boucher peaufine le travail, puis suspend l'animal, toujours revêtu de son pelage mais sans la tête ni les pieds, dans une pièce à part. Le pelage empêche la viande de se dessécher. Les animaux plus petits demeurent ainsi trois à quatre jours, les plus gros, une dizaine de jours.

Le processus, cependant, démarre plus tôt, à la chasse. A la vérité, le gibier n'est nullement soumis à une inspection réglementaire, mais chaque chasseur est tenu par la loi de ne mettre dans le commerce qu'une viande irréprochable. Il est donc impératif de préparer sa chasse d'une façon optimale. Un tir précis et aucun coup de feu hasardeux, telles sont deux des nombreuses conditions essentielles à respecter. Car, si un animal n'est que blessé (blessé à mort), qu'il s'enfuit et que le chasseur ne le trouve qu'après des heures de traque, la qualité de la viande est déjà fortement dépréciée. Le facteur temps est décisif: le chasseur a l'obligation de «vider» le gibier en l'espace d'une heure – de l'étripier selon le terme précis – sinon il se pourrait que les bactéries colonisant l'estomac et l'intestin se répandent dans le corps tout entier, rendant ainsi la viande inconsommable. Souvent, les gardes-chasse sont obligés de tuer des cervidés victimes d'accidents ou des animaux vieux et malades. «En outre, si le chasseur soupçonne, et ce doute peut être infime, que la viande peut être avariée ou que l'animal tiré était malade, il doit l'éliminer», précise Manuel Wyss, directeur remplaçant de l'Inspectorat cantonal de la chasse du canton de Berne.

«Tout achat de gibier implique une certaine dose de confiance. Et mes escalopes de cerf, je ne les

achète que chez le boucher du village, auquel je me fie entièrement», proclame Ursula Lauper de Münchenbuchsee. Pour cette cuisinière confirmée, auteure de livres de recettes et conseillère culinaire, l'origine locale et la traçabilité de la viande sont plus importantes que jamais. «Je conseille à tout le monde de préparer le gibier à la maison», déclare cette professionnelle. La plupart des gens,

### **Les animaux sauvages étant sans cesse en mouvement, leur viande est plus maigre.**

cependant, mangent la chasse au restaurant. «Cuisiner le gibier demande de l'expérience», ajoute Ursula Lauper. Ce qui explique pourquoi nombre de gourmets s'en vont savourer ce délice à l'extérieur. Aux débutants, elle recommande d'utiliser un livre de cuisine, de manière à franchir les paliers le plus simplement possible.

#### **Avec garniture, je vous prie!**

Entre septembre et novembre, Edith Aebi, la tenancière de «las alps», à Berne, propose à ses hôtes des assiettes de gibier très appréciées. «Mais pour trouver du gibier chassé, il faut aujourd'hui avoir des relations », clame haut et fort la «reine» du restaurant du Musée alpin, qui propose de préférence du gibier provenant de chasseurs qu'elle connaît. «Et si ce n'est pas possible, je me rabats sur de la viande d'élevage», dit-elle. Une viande qui doit être impérativement suisse! Mais encore plus que ses civets de chevreuil et autres, ce sont les fameuses assiettes de chasse végétariennes d'Edith dont les habitués raffolent. Et pas seulement les végétariens, croyez-moi! Comme cela prend du temps de cuisiner chez soi les garnitures du gibier comme les spätzli et le chou rouge, les clients sont toujours plus nombreux à savourer une «Wild-Vegi», abondamment garnie de mets d'automne classiques, tels que spätzli nappés de sauce aux champignons, chou rouge, choux de Bruxelles, marrons glacés et pommes, le tout accompagné d'airelles. Et que vous soyez carnivore ou végétarien, gastronomiquement parlant, les semaines qui s'annoncent auront, une fois encore, pleine de bonnes choses à offrir!

#### **Conseil culinaire**

Goûteuse, aromatique, la venaison n'en sera que meilleure si on la fait mariner. Pour les papilles délicates, à épicer avec modération!

#### **Le cerf d'Europe (cerf commun)**

*Nourriture:* herbe, plantes aromatiques, bourgeons, baies des forêts et des champs.

*Viande:* foncée, brun rouge, maigre avec de longues fibres. Plutôt consistante. La viande des animaux plus âgés étant plus forte en goût, on la fera, de préférence, mariner.

*Préparation:* civet, émincé, escalope, saucisse de cerf (saucisse à rôtir ou saucisson sec, p. ex.).

#### **Le daim (d'élevage)**

*Viande:* brun rouge, tendre. Elle a moins de goût et est plus juteuse/grasse que la viande des daims vivant à l'état sauvage.

*Préparation:* civet, émincé, escalope, steak à griller, jarrets de daim braisé, côtelettes, rôti haché, farce pour ravioli.

#### **Le chevreuil**

*Nourriture:* ils sont plutôt sélectifs en la matière, mais dégustent de préférence des plantes aromatiques, de l'herbe, des feuilles et des bourgeons. Et, en automne, des baies et des champignons, des glands, faines et châtaignes.

*Viande:* Le mode d'alimentation du chevreuil se répercute sur le goût de la viande. Qui est tendre et très goûteuse. Fibres courtes, brun rouge, maigre.

*Préparation:* en raison de sa saveur particulière, et de sa viande tendre et délicate, il est préférable de ne pas la faire mariner. La viande de chevreuil se prête tout particulièrement aux préparations suivantes: escalopes, filets ou steaks dans la noix. Ou pour un civet, une selle de chevreuil ou une terrine.

#### **Le chamois**

*Viande:* c'est une viande de couleur foncée, aromatique et goûteuse. Peut être quelque peu suiffeuse (grasse). La viande des chamois plus âgés a un goût plutôt prononcé, et on la laissera donc, en principe, mariner plus longtemps.

*Préparation:* civet, selle et saucisses.

#### **Le sanglier**

*Nourriture:* ils sont tous omnivores.

*Viande:* c'est une viande goûteuse, consistante et épicée. Plus pauvre en graisse, plus ferme et plus aromatique que celle du porc domestique.

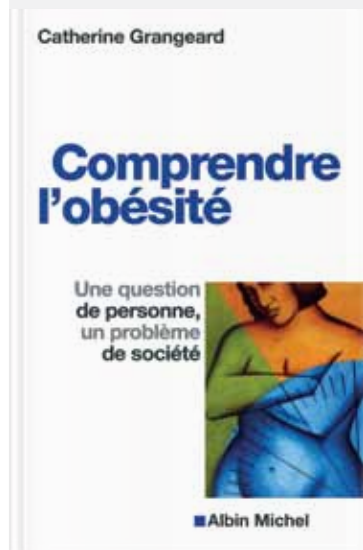
*Préparation:* daube de sanglier ou ragoût, steaks à griller ou à saisir, spareribs, produits de charcuterie tel que le jambon de sanglier. Cette viande doit toujours être cuite, car on relève, chez les omnivores, la présence de trichines, d'où le risque de contracter une maladie parasitaire, la trichinose! Pour tuer ce parasite, il est nécessaire que la température au cœur de la viande atteigne 75 degrés.

## S'APPROCHER D'AVANTAGE DE LA PERSONNE

Catherine Grangeard

### COMPRENDRE L'OBÉSITÉ

Ed. Albin Michel, Paris 2012 / 214 pages / CHF 28.40 / ISBN 978-2-226-23091-1



L'auteur, psychanalyste et membre de réseaux de prise en charge de personnes obèses donne la parole aux principaux concernés: ses patients. Cet ouvrage se veut un porte-voix: le plus important n'est pas le symptôme, mais bien la personne! Les cas sont représentatifs, de tout âge, de tout milieu, hommes et femmes. Chacun des récits est donc à la fois un témoignage poignant et lucide, accompagné d'éclaircissements et d'hypothèses professionnels. On y rencontre Lucas, qui vit un conflit de loyauté vis-à-vis de sa famille, où tout le monde est gros. Mais aussi une patiente au surnom évocatif «35 tonnes», qui souligne notamment l'ambiguïté d'un système qui pousse à consommer et qui en même temps prône une maigreur aux antipodes! On apprend à connaître encore «Karamel» et «le chat»! Ce dernier sait que «c'est la peur qui le fait bouffer, dévorer, s'empiffrer et que ça calme sa violence»! Se remplir pour retrouver la sérénité est un point commun à des nombreux humains, relève l'auteur et pas seulement aux personnes obèses. L'auteur fait également une critique virulente des différents régimes, et dénonce particulièrement les professionnels (ou non) qui continuent d'en prescrire.

**BILAN:** ⊕ la force des témoignages et l'intérêt de chercher le sens caché des kilos accumulés, avant d'envisager de maigrir. ⊖ quelques analyses forcément très (trop) psychanalytiques pour un lecteur non initié.

## DES TROUBLES ALIMENTAIRES ATYPIQUES

Sophie Vust

### QUAND L'ALIMENTATION POSE PROBLÈME...

Ed. Médecine & Hygiène, Genève 2012 / 168 pages / CHF 26.- / ISBN 978-2-88049-301-1

«Parents pauvres» des troubles du comportement alimentaire (TCA), les troubles alimentaires atypiques sont pourtant fréquents et répandus; ils engendrent d'évidentes souffrances et constituent un enjeu de Santé publique prioritaire. Ils représentent la majorité des demandes de consultation pour troubles alimentaires et pourtant, ils sont très peu étudiés. Grâce à l'ouvrage de Sophie Vust, psychologue-psychothérapeute qui travaille depuis plus de 10 ans dans une unité spécialisée dans le traitement des problèmes de santé au CHUV, cette lacune est en partie comblée. S'ils sont nommés atypiques, c'est qu'ils ne remplissent pas les critères pour un diagnostic strict d'anorexie ou de boulimie. Ils se caractérisent par un important envahissement de la pensée, par des préoccupations tournant autour du poids, de l'apparence et de l'alimentation. Et peuvent se manifester sous différentes formes, comme des vomissements auto-induits, des restrictions drastiques suivies d'abus de nourriture, des régimes yoyos et des fixations quasi obsessionnelles sur l'image de soi et les modes alimentaires. L'ouvrage mêle théorie et témoignages (articles classés par thématiques) de jeunes femmes souffrant de ces troubles atypiques et qui participent à des groupes thérapeutiques. Vingt quatre jeunes filles ont été interviewées plusieurs mois après la fin de leurs traitements. Elles livrent leur histoire de vie et leurs expériences comme patiente sur les soins reçus et l'évolution de leurs troubles.



**BILAN:** ⊕ l'existence même de l'ouvrage qui traite de ces troubles délaissés, tout en permettant de ne pas les banaliser. ⊖ une lecture ressentie pénible par la taille (petite) et la couleur des caractères.

## STOP A LA DESINFORMATION!

Jean-Marie Bourre

**LE LAIT: VRAIS ET FAUX DANGERS**

Editions Odile Jacob (poches) / 495 pages / CHF 16.50 / ISBN 978-2-7381-2777-8

L'auteur est connu depuis bien des années par ses écrits percutants et parfois déroutants dans le milieu de la diététique: on se souvient de «La diététique du cerveau» ou «La vérité sur les oméga-3» ou encore «Bien manger: vrais et faux dangers». Il revient ici avec un thème porteur et sujet à polémique: le lait! Il est vrai qu'aujourd'hui, on entend et lit de nombreuses critiques sur le lait de vache et ses dérivés et leurs effets potentiellement néfastes sur la santé (cancer, diabète, obésité, ostéoporose pour les troubles les plus cités). L'auteur souhaite faire la part des choses (ou «remettre les pendules à l'heure») et à coup de longues explications et bases scientifiques remet quasiment toutes les critiques à néant. A tel point, que même si le discours et les données sont passionnantes et que l'objectif est louable au niveau de l'information, le lecteur peut ressentir ça comme un «parti pris» pour les laitages, sans beaucoup de nuances. Hormis cette critique, le livre traite beaucoup plus largement de la nutrition et le lecteur curieux et passionné s'y retrouve largement. Sur le plan de la forme, bien que touffu, l'ouvrage propose des encarts intitulés «Le saviez-vous?» qui mettent en exergue des arguments importants ou encore des anecdotes amusantes autant qu'instructives. Des paragraphes (à typographie différentes) «Pour en savoir plus, éventuellement» invite le lecteur, si il le souhaite, à aller plus loin encore.

**BILAN:** ☉ les connaissances (sans fond) de l'auteur sur la nutrition en général! ☹ le côté revendicatif, voire irrespectueux de l'auteur, qui fatigue à la longue. Que du «pro» lait, aucune place à la remise en question!



## NOS CROYANCES ALIMENTAIRES A REVOIR!

Catherine Chegrani-Conan

**400 IDÉES REÇUES SUR NOTRE ALIMENTATION**

Ed. IDEO, 2012 / 239 pages / CHF 27.30 / ISBN 978-2-35288-820-8



Même si le créneau des idées reçues est un peu surtrahé ces derniers temps dans le domaine de la santé, il n'en reste pas moins que ce type d'ouvrage peut se révéler aidant et plaisant. Celui-ci propose 400 idées reçues, regroupées en différents thèmes: aliments; nutriments; autour du repas; les modes de cuisson; la conservation des aliments; information et protection du consommateur et enfin les régimes et les modes alimentaires. L'auteur est nutritionniste en région parisienne et semble se baser sur ses propres connaissances et expériences uniquement. A relever qu'il n'y a que peu de nuance dans les réponses, qui sont toujours dans le «vrai» ou le «faux». Pas mal de ces idées reçues risquent de peu surprendre le lecteur connaisseur du sujet, particulièrement celles concernant les thèmes purement diététiques. Des thèmes plus alléchants et moins traités dans ce genre d'ouvrage sont toutefois à relever ici. Notamment, celui sur les idées reçues autour du repas. Même si peu de notions sur le contexte et l'environnement du repas sont livrées, on y trouve l'explication de l'intérêt de manger lentement, par exemple. Est démythifié aussi le fait que l'on mange forcément déséquilibrés dans différents restaurants (au fast-food, à la pizzeria...). En réalité, chaque consommateur a une part de marge de manœuvre et des responsabilités dans ses choix.

**BILAN:** ☉ la facilité de trouver ce que l'on cherche, grâce à un index détaillé ☹ le côté «livre vérité» et le minimalisme des illustrations noir-blanc. L'absence de référence peut faire douter de l'origine scientifique de ces affirmations.

**NICOLE MÉGROZ TARABORI**

diététicienne diplômée ES

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*

### ► A L'ECOUTE DES SENS

Ce numéro de Tabula est consacré aux sens. Animés par ce sujet, nous nous demandons une fois de plus si notre action dans le domaine de l'alimentation a vraiment un sens. Nos recommandations alimentaires sont-elles pertinentes? Notre message est-il compréhensible? Parvenons-nous à atteindre les personnes visées? Et cetera. Afin de cerner le cadre de ces interrogations, la SSN ouvre une réflexion. En d'autres termes: La stratégie 2007-2012 arrive à son terme et doit être revue afin d'en dégager les grandes lignes de la période suivante qui couvrira les années 2013-2017. C'est la tâche à laquelle s'attachent actuellement le comité, les commissions et le secrétariat. Disons-le d'emblée: il ne faut pas s'attendre de la part de la SSN à un changement de cap radical qui n'est d'ailleurs pas nécessaire. Mais une importance croissante sera accordée à la promotion de l'activité physique, à la détente et à la durabilité. Implicitement, ces nouvelles dimensions feront davantage appel aux sens. Une étape de plus, du moins nous l'espérons, vers une alimentation alliant plaisir et bon sens!

### ► IL EST INSENSE...

...de vouloir arrêter de fumer sans penser à son poids. Notre brochure «Arrêter de fumer – sans prendre de poids» vous propose une solution. Publiée en 2008 par la SSN, elle a connu un grand succès et vient d'être rééditée avec le soutien de Pfizer et de la Ligue pulmonaire des deux Bâle. Profitez de la souscription qui sera lancée dès la fin du mois d'octobre sur [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) pour commander cette publication!

### ► UNE TV SENSEE!

Le coffret «Schnitz&Schwartz. Une télévision intelligente pour les enfants» contient six dossiers thématiques conçus pour l'enseignement et nommés d'après la série télévisée homonyme. Le cahier qui accompagne les deux DVD contient quantité de suggestions concrètes pour une

intégration ludique et littéralement «goûteuse» de l'éducation aux médias dans le programme de la troisième à la cinquième année à partir des thèmes de l'alimentation et de l'activité physique. Les membres de la SSN bénéficient du prix de souscription sur [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop) jusqu'à la fin du mois d'octobre.

### ► DES REFERENCES QUI ONT UN SENS

Le congrès des sociétés allemande, autrichienne et suisse de nutrition («Congrès des Trois Nations») se tiendra à Vienne les 27 et 28 septembre prochain! Il sera entièrement consacré aux valeurs de référence DACH actuellement en cours de révision. Toutes les informations sur le programme de cette manifestation et les modalités d'inscription sont disponibles à l'adresse [www.sge-ssn.ch/memento](http://www.sge-ssn.ch/memento).

### ► UNE NOUVELLE ETAPE DE LA VIE...

...s'ouvre devant Regina Meyer dont nous prenons congé dans le présent numéro de Tabula. Après quinze années passées à la SSN où elle s'est occupée de l'administration des membres et principalement de l'organisation du congrès national de la SSN, elle va prendre une retraite bien méritée. Nous remercions très chaleureusement Regina pour tout le travail accompli et lui adressons nos meilleurs vœux pour les années à venir!



△ Regina Meyer

### ► CONGE MATERNITE

Autre étape de la vie également pour Angelika Hayer, responsable du domaine Sciences de l'alimentation et promotion de la santé, qui va prendre un congé maternité à la fin de l'année. Nous lui souhaitons d'ores et déjà beaucoup de joie et de bonheur!

#### MANIFESTATIONS

► *Symposium: «100 Years of Vitamins – past, present, future: Micronutrients – macro impact», 30.11.2012 à l'université de Bâle. Programme et inscription à l'adresse [www.sge-ssn.ch/memento](http://www.sge-ssn.ch/memento)*



Brochure, format A5: 21 cm x 14.8 cm, 110 pages, 1<sup>re</sup> édition 2012

Prix membre de la SSN: CHF 17.60, plus frais d'expédition

Prix non-membre: CHF 22.-, plus frais d'expédition

ex. Table de composition nutritionnelle suisse

ex. Schweizer Nährwerttabelle

ex. Tabella svizzera dei valori nutritivi

Je suis membre de la SSN.

Mon numéro de membre est .....

Nom/prénom
E-mail / téléphone:
Profession:
Rue
NPA/lieu

La Table de composition nutritionnelle suisse propose:

- Des données actualisées sur les denrées alimentaires suisses
- Des indications sur 33 nutriments de plus de 700 denrées alimentaires
- Inédit: des indications concernant l'iode
- Des valeurs de référence sur les apports énergétiques et nutritionnels pour les adolescents et les adultes
- Des informations sur une alimentation alliant plaisir et équilibre
- Des tableaux présentant la perte de vitamines et de sels minéraux en fonction du mode de préparation

Merci d'envoyer ou de faxer ce bulletin de commande à Schulverlag plus SA, Belpstrasse 48, case postale 366, 3000 Berne 14 / fax +41 58 268 14 15.

## UNE BASE DE DONNÉES VERSION PAPIER

plus attrayant à cet ouvrage. Nous

En fait, de nos jours, on fait plutôt le contraire: tout ce qui est sur papier, on le numérise pour le stocker dans des banques de données. Pourquoi acheter un livre de plus alors qu'il en existe tant sur Internet? C'est la question que nous nous sommes posée lorsque nous avons lancé le projet de remaniement de la «Table de composition nutritionnelle suisse». Au terme de longues discussions, le groupe de projet constitué de collaborateurs et collaboratrices de la SSN, de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et de l'EPF de Zurich est parvenu à la conclusion que les livres sont accessibles à tout un chacun, même à ceux qui ne disposent pas d'une connexion Internet ou de connaissances suffisantes en informatique. De plus, un livre est plus vite ouvert que l'ordinateur, n'est pas sujet aux virus et ne «plante» pas.

A partir des recommandations pour une alimentation alliant équilibre et plaisir fondées sur les données de la récente Pyramide alimentaire suisse, on a trouvé un accès simple et pratique à un recueil de chiffres plutôt austère. En adoptant une nouvelle page de couverture et une présentation en couleurs, nous avons tenté de donner un aspect

espérons ainsi avoir comblé le fossé qui peut séparer les lecteurs profanes et les utilisateurs professionnels. D'autre part, la «Table de composition nutritionnelle suisse» réunit les données sur les valeurs nutritives des différentes denrées alimentaires dont de nombreux aliments typiquement suisses. Mais cet ouvrage ne constitue pas qu'une collection de données: il explique également celles-ci. Outre des recommandations concernant les apports en vitamines, sels minéraux, protéines, lipides et glucides, nous avons accordé une attention particulière aux besoins spécifiques des jeunes d'une part, à ceux des adultes d'un certain âge d'autre part.

La «Table de composition nutritionnelle suisse» a été revue à intervalles réguliers, mais hélas, pour des raisons de coût, pas systématiquement dans les trois langues nationales. Or, grâce au généreux soutien du canton du Tessin, nous avons finalement pu éditer une version de la «Table de composition nutritionnelle suisse» destinée au public italophone.

**STEFFI SCHLÜCHTER / SSN** Responsable de projet

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

## \_MEMENTO\_

### 2 OCTOBRE

Mini-symposium pour les professionnels de la santé et les médias. A Lausanne, CHUV, auditorio Charlotte Olivier. ► [www.stiftungstillen.ch](http://www.stiftungstillen.ch)

### 9 OCTOBRE

Plats uniques «All in one»: Atelier de cuisine adultes. A Nyon. ► [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

### DU 8 AU 10 OCTOBRE

Cours de nutrition: Chirurgie – Soins Intensifs. SSNC-Cours de Certificat en Nutrition Clinique. A l' hôpitaux universitaires de Genève. ► [www.hcuge.ch](http://www.hcuge.ch)

### DU 26 AU 27 OCTOBRE

6. conference of EFAD (European Federation of the Associations of Dietitians) Life Long Learning for a Secure Nutrition Future. In Portoroz, Slovenia. ► [www.efad.org](http://www.efad.org)

### DU 31 OCTOBRE AU 4 NOVEMBRE

Goûts et terroirs – Le salon suisse des saveurs authentiques. A l'espace gruyère Bulle. ► [www.gouts-et-terroirs.ch](http://www.gouts-et-terroirs.ch)

### 8 NOVEMBRE

«Les enjeux du petit enfant à table, entre plaisirs et résistances»: Comment éveiller le goût des bébés sans surcharger les parents? A Nyon. ► [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

### 8 NOVEMBRE

2e Forum Diabète: «Des Recommandations c'est bien pratique!». A Vevey. ► [www.sgedssed.ch](http://www.sgedssed.ch)

### DU 9 AU 11 NOVEMBRE

Foire Slow Food: Des petits producteurs présentent leurs spécialités et leur savoir-faire. De plus, le Slow Food Market propose aux visiteurs d'éduquer et de perfectionner leur goût à travers l'Oenothèque et les laboratoires du goût. A Zurich. ► [www.slowfood.ch](http://www.slowfood.ch)

### 16 NOVEMBRE

«Aliments et mangeurs – un dialogue complexe». Ce colloque veut aller au-delà d'une approche purement nutritionnelle de l'alimentation. Une vision résolument plurielle et porteuse de sens y sera développée. Aux Casernes à Sion. ► [www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

### 21 NOVEMBRE

Hepa: 5<sup>e</sup> rencontre national des réseaux: Partie 1: Développement du programme «Alimentation et activité physique» à l'échelon national / Partie 2: «Vers une vieillesse dynamique». A Macolin. ► [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

### 30 NOVEMBRE

Symposium «100 Years of Vitamins – past, present, future: Micronutrients – macro impact». Organisation: Société Suisse de Nutrition SSN, Österreichische Gesellschaft für Ernährung ÖGE. A l'université de Bâle, Vesalianum. ► [www.sge-ssn.ch/memento](http://www.sge-ssn.ch/memento)



## \_DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO\_



**tabula N° 4/2012** \_Le prochain Tabula va poser cette question: quelle est la part Suisse dans les produits alimentaires helvétiques? Nous accompagnerons également un pêcheur romand au cours de son travail et partirons à la découverte du safran (il existe, là aussi, une variante indigène).

#### Exemplaires gratuits du Tabula N°4/2012

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: