

tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN
_n°3/2013_CHF 8.50





nutricalc[®] – le test nutritionnel

Souhaitez-vous savoir si vous vous nourrissez de façon équilibrée ou si vous pouvez optimiser votre alimentation? Trouvez la réponse grâce à Nutricalc[®], le test en ligne de la SSN!

www.nutricalc.ch

EDITORIAL

Si les horaires des repas étaient traditionnellement fixes en Suisse il y a quelques décennies encore, ils sont actuellement largement déterminés par nos agendas surchargés. Or, notre santé ne dépend pas seulement de ce que nous mangeons mais également de quand nous mangeons. Plusieurs études démontrent que prendre ses repas à heures régulières est essentiel au bon fonctionnement des organes. En effet, ceux-ci ont également une horloge propre qui rythme par exemple la production des enzymes digestives et d'insuline ainsi que le métabolisme des sucres et des graisses. Ces horloges s'adaptent au rythme de notre alimentation ou sont réglées en fonction du jour et de la nuit. Le reportage publié en page 4 explique ce rythme et son rôle dans l'alimentation.

S'il ne nous est pas possible d'adopter un horaire régulier pour nos repas, nous nous expo-

sons à des problèmes de santé. Les nombreux travailleurs qui travaillent par équipe selon des horaires irréguliers le savent bien, eux dont l'horloge biologique est en conflit plus ou moins permanent avec les heures des repas. Ce conflit se traduit par des problèmes gastro-intestinaux comme la diarrhée, la constipation, voire des ulcères d'estomac. Vous découvrirez en page 8 comment s'alimenter sainement en dépit d'horaires de travail irréguliers.

En marge du débat sur la nécessité des collations intermédiaires et sur leur nombre, et alors que ce débat fait surgir des différences culturelles, les scientifiques sont assez largement d'accord sur l'opportunité de prendre trois repas principaux. Mais en réalité, plus d'un quart des Suisses sautent le petit-déjeuner. Or, plusieurs études attestent de l'importance de ce repas du point de vue nutritionnel. Lisez à ce sujet en page 14 le résumé de l'étude sur les liens entre la prise d'un petit-déjeuner et les pathologies cardiaques.

THOMAS LANGENEGGER / SSN
Rédacteur en chef Tabula

04_REPORTAGE

Manger en suivant le rythme de l'horloge biologique

Les heures de repas fixes sont de plus en plus rares. Mais au fait: quels sont les avantages de manger à heures régulières et combien de fois par jour faut-il prendre un repas? A quoi faut-il prêter attention lorsqu'on a des horaires de travail irréguliers et que l'on souhaite malgré tout se nourrir sainement?

16_SOUS LA LOUPE

Le kiwi

C'est dans les années quatre-vingt que le kiwi de Nouvelle-Zélande a conquis l'Europe. Depuis lors, ce fruit extrêmement riche en vitamine C est également cultivé en Suisse.

10_RENCONTRE

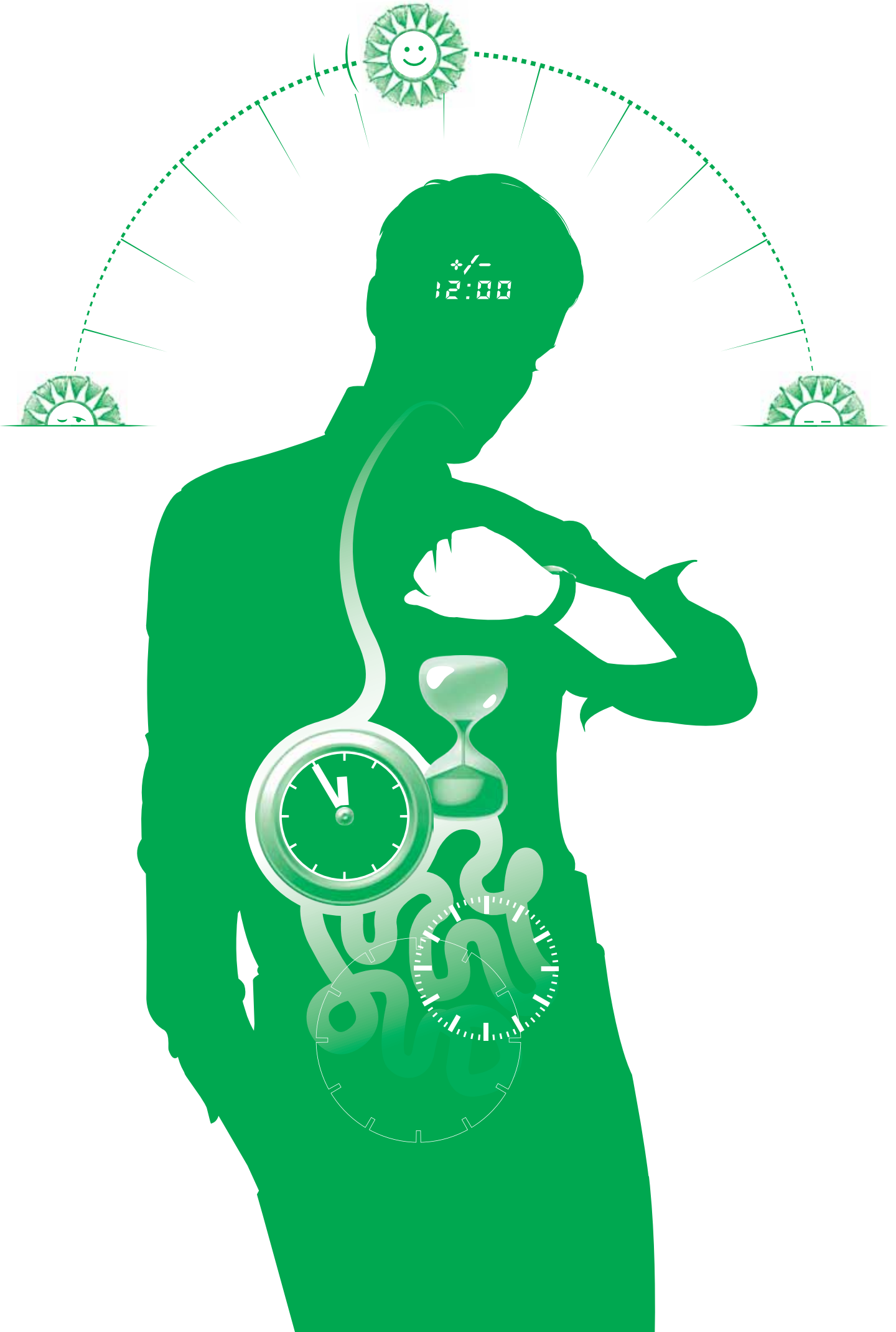
12_POSTER

14_SAVOIR PLUS – MANGER MIEUX

20_LIVRES

22_LA SSN

24_MÉMENTO



+/-
12:00



Les repas

Au rythme de l'horloge biologique

▷ Face à l'agitation, au stress et aux horaires de travail irréguliers, il devient difficile de manger à heures fixes. Nous le faisons quand nous avons le temps et grignotons au fil de la journée. Pourtant, alors qu'il faudrait prendre trois repas par jour, si ce n'est cinq, nombre d'entre nous se contentent tout juste de deux. Quels sont les avantages de prendre des repas à heures régulières, et pourquoi trois, voire cinq?

Dans la Rome antique, on mangeait déjà trois fois par jour: un petit déjeuner léger fait de pain et de laitages, suivi d'un copieux repas chaud l'après-midi et d'une légère collation le soir. Plus tard, dans les couches sociales plus aisées, on introduisit un léger repas froid à midi, repoussant vers le soir le repas principal de l'après-midi. Au Moyen-Age, les règles de jeûne imposées par l'Eglise ne permettaient souvent, notamment au clergé, qu'un seul repas par jour et la noblesse s'est longtemps démarquée du peuple en renonçant au petit déjeuner. En même temps que s'améliorait le niveau de vie, le nombre de repas quotidien augmenta. Aujourd'hui encore, les Anglais sacrifient au rite du cream tea: un goûter composé de thé et de scones servis avec de la crème et de la confiture de fraises. Sur le continent, c'est la pause-café qui s'est imposée. Avec l'industrialisation et l'avènement de l'école obligatoire, les tartines de la pause sont devenues pour les ouvriers et les écoliers un second petit-déjeuner leur permettant de tenir jusqu'au repas de midi. En Suisse, ces collations sont devenues les «dix heures» et les «quatre heures». Mais selon le dernier Rapport sur la nutrition en Suisse, publié en 2012, seule une personne sur sept prend encore un «dix heures» et une sur dix un «quatre heures».

Le rythme des repas au-delà du jour et de la nuit

Il y a cinquante ans, des chercheurs de l'Institut Max-Planck de physiologie comportementale ont réalisé une expérience sensationnelle: des personnes ont été réunies dans un ancien bunker de la Deuxième guerre mondiale complètement isolé du bruit. Il s'agissait d'étudier comment fonctionnait leur horloge interne sans repères temporels. Les participants n'avaient évidemment pas de montre. Seul leur biorythme devait déterminer quand et combien de temps ils dormaient, quand et à quelle fréquence ils mangeaient. Des centaines de sujets

ont, par vagues successives, effectué ce séjour de plusieurs semaines en isolement. Leur rythme habituel de 24 heures s'est rapidement calé sur des périodes allant de 23 à 27 heures, avec une moyenne de 25 heures. Chaque participant a ainsi trouvé son propre rythme journalier, lequel ne correspond qu'approximativement à celui du jour et de la nuit. C'est pourquoi les scientifiques parlent de rythme circadien (en latin: circa = à peu près, dies = jour). La plupart des participants prenaient leur repas à intervalles réguliers, ignorant totalement l'heure. Le plus grand nombre prenait trois repas, certains autres deux. En règle générale, chacun mangeait quelque chose toutes les quatre à cinq heures, sauf pendant les périodes de sommeil.

Un organisme réglé par de nombreuses horloges

Avec l'expérience du bunker, les pionniers de la chronobiologie ont démontré que l'organisme n'est pas réglé uniquement par des repères temporels extérieurs tels que la lumière du soleil, mais également par une horloge interne. En outre, la succession des repas est entrecoupée de périodes de sommeil et d'activité. L'organisme doit donc posséder plusieurs repères temporels internes qu'il sait coordonner de telle sorte que, en dehors du bunker, il s'adapte au rythme du jour et de la nuit. Le professeur Christian Cajochen, chronobiologiste à l'Université de Bâle mène des recherches sur le rôle de la lumière comme repère temporel ultime: l'œil envoie des signaux au noyau suprachiasmatique (NSC), l'horloge centrale de l'organisme située dans l'hypothalamus. Le professeur souligne clairement le fait que l'éclairage nocturne des villes ou la luminescence des écrans d'ordinateur transforment la nuit en jour, perturbant ainsi les hormones qui régulent notre rythme sommeil-veille.

A côté de notre horloge centrale, le NSC, il en existe plusieurs autres telles que le foie, le tissu adipeux, le pancréas, l'estomac ou les intestins qui rythment la production des enzymes digestives, de l'insuline, du sucre et des graisses par l'organisme. Par exemple, la production des sécrétions digestives augmente la journée et diminue la nuit pour atteindre son niveau le plus bas vers minuit. La production d'insuline est aussi clairement réduite la nuit. Alors que notre horloge centrale, située dans

le cerveau, est influencée par les variations de l'intensité lumineuse, différentes horloges «organiques» répondent au rythme des repas. C'est ce que confirment les récentes recherches effectuées par un groupe de travail, emmené par Michael Hottiger de l'Université de Zurich et Ueli Schibler de l'Université de Genève, qui étudie l'influence des aliments sur le rythme métabolique du foie. Ce sont notamment les métabolites qui déterminent l'activité des enzymes à ce niveau. Leur concentration dépend du rythme de nos repas. Celui-ci est lié au mécanisme biomoléculaire de l'homme, précisent les scientifiques. Mais leurs recherches, menées à ce stade avec des souris, ne suffisent pas encore pour formuler des recommandations sur le nombre et la fréquence des repas. Cependant, les rares recherches à court terme effectuées sur l'homme ont mis en évidence une influence mesurable du rythme des repas sur l'horloge interne de certains organes: le passage subit de trois à un seul repas copieux et riche en glucides le matin ou le soir a modifié le cycle circadien de la fréquence du pouls et de la température corporelle, alors que la mélatonine – l'hormone centrale de régulation des rythmes chronobiologiques – échappait à l'influence des variations de l'horaire des repas. Les personnes travaillant par équipes avec des horaires irréguliers sont celles qui souffrent le plus de cette incapacité de l'organisme de s'adapter rapidement à des repères temporels variables: chez elles, le risque de maladies cardio-vasculaires, de diabète ou de

surpoids est nettement plus élevé que la moyenne (voir l'article sur ce sujet en page 8).

Deux repas ne suffisent pas

Le fait de répartir une même quantité de calories sur un ou deux repas peut avoir une incidence sur le contrôle de l'appétit, entraînant la fringale. De nombreuses études le prouvent. Le professeur Stoffel, de l'EPF de Zurich, a fait ce constat chez des participants à une expérience planifiée sur le métabolisme: «Nous voulions savoir comment se modifie le métabolisme selon qu'on répartit une même quantité de calories entre deux ou de nombreux repas. Nous avons vite remarqué, sur la base des résultats, que peu tenaient le rythme sévère de deux repas sans manger quelque chose entre deux. Nous avons hélas dû abandonner cette étude.»

Alors, faut-il privilégier les petites collations intermédiaires, ou celles-ci font-elles prendre du poids comme le prétend la diététique moderne? «Nos recherches montrent que chez les personnes en bonne santé, de nombreux petits repas ne sont pas très bons. Il vaut mieux manger moins souvent mais à sa faim, laissant entre deux place pour la faim. Nous avons prouvé qu'après chaque repas, la sécrétion d'insuline inhibait une protéine endogène appelée Foxa2. Celle-ci stimule la combustion des graisses au niveau du foie et nous motive à bouger davantage», indique le professeur Stoffel. Les personnes qui souhaitent perdre du poids devraient donc limiter le nombre de repas pour permettre au niveau d'insuline dans

LA METHODE DELABOS: UN REGIME CONTROVERSE

Notre organisme fonctionnant comme une horloge complexe, perdre du poids ne serait-il pas plus facile si nous nous adaptions très précisément à celle-ci? C'est du moins ce que nous promet la chrono-nutrition qui se propose de coordonner l'absorption des principaux aliments constituant nos différents repas avec le rythme de notre organisme. Cette théorie élaborée en 1986 par un médecin français, le docteur Alain Delabos, se veut non seulement un régime minceur mais avant tout une forme d'alimentation spécifiquement adaptée au métabolisme. Les nutriments seraient ainsi mieux utilisés et notre organisme moins chargé en diverses substances stockées qu'il ne peut utiliser à bon escient. C'est ce que promet la méthode. Celle-ci s'appuie sur le cycle quotidien de la cortisone produite par l'organisme qui rythme de nombreuses fonctions métaboliques. En raison du pic de production de cortisone qui intervient le matin, le premier repas de la journée sera particulièrement riche en graisse, en protéines et en glucides complexes, mais sans sucre. Le repas de midi sera pris environ cinq heures plus tard, au moment où, selon la théorie du Dr Delabos, se produit la deuxième augmentation de la production de cortisone. Ce sera le moment de manger des pâtes, des pommes de terre, du riz et surtout de grosses portions de viande, mais rien de sucré au dessert. Les douceurs viendront plus tard, à l'heure du goûter, notamment sous forme de fruits, afin de prévenir une baisse de la glycémie. Le repas du soir, enfin, devrait être très léger, composé de poisson, de fruits de mer ou de légumes, avec peu de glucides et de graisse et pourrait même être carrément sauté. Indépendamment du fait que de nombreux postulats propres à la méthode de la chrono-nutrition sont dépassés, notamment en ce qui concerne le rythme déterminé des enzymes digestifs, ce type d'alimentation est jugé particulièrement riche en graisse. Dans un rapport d'experts publié en 2011, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES) qualifie la chrono-nutrition de «régime hyper-lipidique», trop gras, impropre à garantir une alimentation saine et convenant moins encore à la perte de poids.

le sang de baisser et de relancer ainsi l'activité de la protéine Foxa2. Chacun, éprouvant alors une réelle sensation physique de faim, sait que l'heure du prochain repas est venue. Telle est la théorie actuelle fondée sur la biologie moléculaire. Cependant, un examen des rares études à long terme pratiquées sur l'homme montrent que le poids corporel ne varie guère en fonction du nombre de repas. «Il est évident que le nombre de repas ne change rien à cette loi de la nature qui veut que l'on ne prend du poids que si l'on absorbe davantage de calories que l'on en dépense», nous rappelle le professeur Stoffel. Si les quatre heures vous avachissent, évitez-les. Mais s'ils vous aident à maîtriser votre appétit et à réduire le repas du soir, n'hésitez pas! Les experts sont au moins d'accord sur le fait que des repas pris à intervalles réguliers sont propices à la régulation de nos horloges organiques internes. Dans le cadre d'une étude de petite envergure mais très précise et bien considérée entreprise par l'Université de Nottingham avec dix femmes obèses, on a constaté que l'apport calorique et la cholestérolémie diminuaient nettement par le simple fait que les intéressées prenaient des repas à intervalles réguliers sans en varier le nombre. S'alimenter irrégulièrement – un jour deux repas copieux, le lendemain sept petites collations, puis le surlendemain un seul gros repas le soir – mettait l'organisme à rude épreuve, l'empêchant de fonctionner normalement.

Petit déjeuner de roi – Souper de pauvre

Les connaissances actuelles sur les biorythmes confortent parfaitement le dicton de nos grands-parents: «Petit-déjeuner de roi, dîner de prince, souper de pauvre». En effet, l'estomac se vide plus rapidement le matin que le soir. Et puisque l'organisme finit au cours de la nuit de consommer les réserves de glucides, le professeur Stoffel confirme à son tour le dicton. «Un solide petit-déjeuner est indispensable pour être productif pendant la journée». On sait depuis longtemps qu'un petit-déjeuner régulier améliore les performances des écoliers. En outre, treize études sur seize réalisées avec près de 60'000 enfants ont montré que la prise d'un petit-déjeuner prévenait l'apparition de problèmes de poids. Même si la science ne peut expliquer précisément pourquoi. Peut-être cela tient-il au fait que les enfants qui déjeunent marchent, courent et sautent plus facilement. C'est ce qu'a récemment démontré une étude de l'Institut Nutrition et santé de l'EPF de Zurich. Mais les enfants ne sont pas les seuls concernés. Chez les jeunes adultes, prendre régulièrement un petit-déjeuner permet de limiter les risques de diabète et de d'hyperlipidémie. Malgré cela, en

Suisse, un homme sur trois et une femme sur quatre quittent la maison le matin le ventre vide. Il en va tout autrement du repas du soir: les hommes comme les femmes le jugent important. Plus de 80 pour cent d'entre eux prennent un repas copieux le soir. Les chronobiologistes conseillent un repas léger le soir, pris de préférence plusieurs heures avant le coucher, car l'estomac et les intestins mettent la nuit à profit pour se reposer.

Outre l'abandon progressif du petit-déjeuner au profit du repas du soir, le Rapport sur la nutrition en Suisse relève également des aspects positifs: nos concitoyens ne grignotent pratiquement jamais après le souper. Seuls 3% d'entre eux cèdent encore à la tentation tard le soir, voire pendant la nuit. Les experts s'en réjouissent car ce sont précisément les repas tardifs qui perturbent le métabolisme et augmentent le risque de diabète. (Voir l'encadré de la page 8).

La plupart des spécialistes sont aussi unanimes pour recommander trois repas par jour. Seules les collations intermédiaires font actuellement débat. A cet égard, chacun devrait s'écouter car une pratique sportive, les horaires de travail et même l'âge jouent un rôle dans la fréquence à laquelle les réserves de l'organisme doivent être reconstituées. Mais avec ou sans collations, le rythme doit si possible rester régulier. Les repas que nous prenons sont d'importants repères pour notre organisme et des changements continuels dans la succession des repas peuvent, à la longue, dérégler l'organisme au point de favoriser le surpoids et l'apparition de maladies.

Texte

FRIEDRICH BOHLMANN

est nutritionniste diplômé et auteur

Illustrations

JÖRG KÜHNI, TRUC

LIENS SUR LE SUJET

Dépliant «Manger lorsque les autres dorment»

www.sge-ssn.ch/manger-lorsque-les-autres-dorment

Travail en équipes: Informations et astuces

www.seco.admin.ch/dokumentation/publikation/00035/00036/02373/index.html?lang=fr

Centre for Chronobiology

Psychiatric Hospital of the University of Basel

www.chronobiology.ch

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

Le travail par équipe

- ▷ Selon les derniers chiffres publiés par le Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO), un travailleur sur cinq exerce son activité professionnelle par équipes. Les horaires de travail changeants, qui impliquent fréquemment des services de nuit, sont en conflit permanent avec l'horloge biologique de l'homme.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

De nombreuses professions, notamment dans les milieux hospitaliers, dans les grandes entreprises industrielles ou dans les transports, ne coïncident pas avec l'horloge biologique de ceux qui les exercent. Les malades ou les parturientes ont besoin de soins vingt-quatre heures sur vingt-quatre, les journaux doivent être imprimés pour le lendemain matin, le courrier traité la nuit. Gabriela Grubenmann travaille comme spécialiste de la santé dans un service de prénatologie. Son horaire change continuellement: service «tôt», service «tard» et service de nuit. «En fait, j'aime bien ces changements. Cela me permet d'avoir plus fréquemment un jour de congé, notamment après un service de nuit.» Lorsqu'elle travaille de nuit, c'est-à-dire à partir de 22h30, elle prend un bon repas le soir avec sa famille. «J'emporte toujours un Bircher avec moi, bien qu'en fait j'aie rarement faim la nuit. Pourtant, manger quelque chose est le meilleur remède contre l'ennui ou la somnolence.» Elle recourt également au café, aux chips et aux sucreries. Lorsqu'elle rentre à la maison, sa famille est déjà au petit-déjeuner. Quant à elle,

elle ne demande qu'une chose: aller se coucher – après avoir bu un bol de cacao. «Si je ne le prends pas, la faim me réveille prématurément, avant que j'aie dormi mon comptant.» Cette potion somnifère l'aide à retrouver son calme. Le lait, en effet, contient du tryptophane, un acide aminé (composant des protéines). Au niveau du cerveau, le tryptophane est transformé en sérotonine, l'hormone du bien-être, puis en mélatonine, l'une des principales hormones du sommeil. Il est important d'accompagner le lait d'une sucrerie, car les glucides stimulent la production d'insuline qui, elle, facilite le passage du tryptophane dans le cerveau. C'est pourquoi un bol de cacao sucré, des noix, une banane et quelques figues sèches ou des dattes constituent d'excellents moyens de trouver rapidement le sommeil.

Manger à heures régulières pour garder la cadence

Comme les repas jalonnent la journée malgré la valse continue des horaires de travail, Nadia Schwestermann recommande dans son guide «Essen wenn andere schlafen» («Manger pendant que les autres dorment»), notamment à ceux qui travaillent par rotations, de conserver autant que possible le rythme des repas. Lorsque la lumière naturelle du soleil n'est pas là pour rythmer l'horloge biologique, la stabilisation des horaires des repas permet d'y remédier dans une certaine mesure. Le fait de prendre les repas aux heures habituelles en dépit des horaires de travail ir-

EN PYJAMA DEVANT LE FRIGO

Ceux qui, de nuit, sont régulièrement assaillis par la fringale, éprouvant alors un appétit plus grand qu'à l'heure du repas du soir, sont manifestement victimes du syndrome du mangeur nocturne, ou night eating syndrome (NES). Selon la définition de ce syndrome, un quart des calories quotidiennes sont consommées après le dernier repas de la journée. On estime qu'un ou deux pour cent de la population sont concernés par le NES, mais ce phénomène n'a pas encore été considéré à ce jour comme une maladie. Et pourtant, la goinfrerie nocturne chamboule l'ensemble du système digestif. Après minuit, en effet, celui-ci est normalement au repos. La production des sécrétions digestives est considérablement ralentie. Un repas nocturne relance à plein régime, à une heure inhabituelle, les processus complexes de la biochimie digestive. Cela perturbe le rythme général de l'organisme.

Ajoutons à cela qu'après un repas nocturne, on n'a pas faim au petit-déjeuner. Cela désoriente l'horloge biologique et prive l'organisme d'une source d'énergie indispensable à une journée d'intense activité. Le syndrome du mangeur nocturne s'accompagne fréquemment d'un surpoids et même, dans bien des cas, de troubles de l'humeur. On ne connaît pas à ce jour de moyen de traiter ce syndrome. Le docteur Albert Stunkard, qui fut le premier à le décrire en 1955 déjà, soupçonne une carence en sérotonine d'en être à l'origine: la sérotonine, en effet, est l'hormone du bien-être et de la satisfaction. Cela expliquerait pourquoi les mangeurs nocturnes privilégient systématiquement les aliments riches en glucides. « Les glucides stimulent la production d'insuline, laquelle augmente à son tour, au niveau du cerveau, la concentration de tryptophane qui est un précurseur de la sérotonine », explique le Dr Stunkard. Il faut encore ajouter qu'à partir de la sérotonine, l'organisme produit de la mélatonine qui est le meilleur somnifère naturel permettant de passer une nuit tranquillement dans son lit plutôt que devant le frigo en proie à la fringale.

réguliers est la meilleure chose à faire. Nadia Schwes-
termann, diététicienne diplômée, conseille: «Il vaut
mieux renoncer complètement aux aliments à base de
farine blanche, aux sucreries et aux boissons sucrées
durant le service de nuit.» Des études ont en effet mon-
tré que la tolérance au glucose est nettement moindre
la nuit car c'est à ce moment que l'organisme produit
le moins d'insuline. «Une seule nuit sans sommeil fait
diminuer considérablement la tolérance au glucose»,
précise la doctoresse Esther Donga, de l'Université
de Leiden aux Pays-Bas. Cela favorise les risques de
surpoids et de diabète.

Travailler de nuit fait grossir

Outre la moindre tolérance au glucose, le fait de rem-
placer les repas familiaux habituels par du grignotage
et des repas hautement caloriques – chips, fromages,
charcuteries et pain beurré – augmentent considé-
rablement le risque de prendre du poids. Depuis dix
mois, Daniel Folmer, infirmier à l'hôpital cantonal
de Münsterlingen, travaille exclusivement de nuit,
presque douze heures d'affilée. «J'ai rapidement pris
sept kilos et ce n'est que grâce à un entraînement
conséquent – course à pied, vélo – que j'ai pu en re-
perdre trois. Et je ne prends désormais que deux repas
par jour, parfois même un seul, mais nettement plus
substantiel.» Là déjà, c'est probablement une erreur.
Plusieurs repas plus légers au lieu d'un repas plan-
tureux maintiennent un taux de glycémie normal plus
longtemps, ce qui a pour effet de limiter au final les
calories absorbées. Jusqu'à minuit, Daniel Folmer
n'a pas faim. Après, il mange des tartines avec de la
charcuterie et du fromage, parfois de la confiture. Là
encore: attention! Parce que l'activité digestive est au
plus bas entre deux et quatre heures du matin, il est
conseillé de manger quelque chose de léger et peu gras
avant ou autour de minuit, puis de prendre une nou-
velle collation quatre heures plus tard afin de rester
en forme. Nadia Schwesermann nous explique: «L'es-
tomac, les intestins, le foie et la vésicule biliaire sont
moins actifs au cours de la nuit. Cela se traduit par une
production insuffisante de sucs digestifs. La sécrétion
de bile, importante pour la digestion des graisses, di-
minue également.»

Comme on le voit, l'estomac et les intestins n'aiment
pas le travail de nuit. S'ensuit un risque accru de déve-
lopper des troubles tels que constipation ou diarrhée,
voire d'ulcère de l'estomac. Pour éviter autant que
possible l'apparition de ces symptômes, les repas de
nuit doivent être peu gras et digestes, et faire par ail-



leurs le moins de place possible aux aliments sucrés.
Daniel Folmer: «Je sais bien que des repas moins abon-
dants ou des crudités seraient préférables. Mais côté
plaisir, je n'y trouve pas mon compte! Et d'ailleurs, j'ai
très peu faim la nuit.» On mange surtout pour rester
éveillé. La nourriture stimule le métabolisme qui, nor-
malement, atteint la nuit son niveau d'activité le plus
bas. Comme la température corporelle diminue éga-
lement la nuit, Nadia Schwesermann mentionne un
autre point important: «Prendre un repas chaud par
service de nuit afin de prévenir la baisse de la tempé-
rature corporelle.» Et ceux qui, comme Daniel Folmer,
ne prennent pas le temps de se préparer à l'avance
un repas à emporter au travail, devraient manger au
moins une soupe chaude.

Bien boire

Au cours d'une nuit de travail Daniel Folmer boit
jusqu'à trois litres d'eau, plus du café. «Le café, je n'en
bois jamais après minuit car j'ai remarqué que je dor-
mais moins bien.» Cela vaut également, bien sûr, pour
le thé et les boissons sucrées contenant de la caféine.
Le professeur Christian Cajochen, responsable du
centre de chronobiologie de l'Université de Bâle recom-
mande expressément le thé et le café aux travailleurs
de nuit: «Ils augmentent la vigilance, mais il faut arrê-
ter d'en boire quatre heures avant d'aller se coucher.»
Ses recherches ont montré qu'un café ou un thé, même
léger, suffit pour prévenir le micro-sommeil. Il diminue
le nombre des «attaques de paupières», plus particuliè-
rement dangereuses pour les automobilistes.



Luc Polli, gestionnaire de la Maison du Blé et du Pain

◁ A la Maison du Blé et du Pain, musée modèle du Gros de Vaud, Luc Polli est à la fois gestionnaire, boulanger, animateur, guide...

Son nom vous dira forcément quelque chose: il s'affiche en grand, entre miches et baguettes dorées, sur une vingtaine de points de vente de Suisse romande. Luc Polli, de la dynastie boulangère éponyme. Polli, fils et petit-fils de boulanger, rêvait de plus d'autonomie. Il a quitté les cent quarante salariés de l'entreprise familiale pour une structure bien plus modeste, lâché le privé pour une association recourant au bénévolat, préféré la culture tout court à la culture d'entreprise. C'était en 1998 et ce quadra sportif, adepte de plongée et de montagne, ne nourrit apparemment aucun regret.

La Maison du Blé et du Pain à Echallens est née en 1978 de l'enthousiasme de toute une région, dans la foulée d'une vaste manifestation populaire: la première Fête consacrée à cet aliment originel vieux de 10 000 ans, sur le modèle de la Fête des Vignerons. Nous sommes dans le grenier de la Suisse romande, ce terroir céréalier bien nommé Gros de Vaud. L'idée est vouée à prendre de l'ampleur, pourtant elle est audacieuse: il n'existe alors ni collection ni lieu d'exposition pour créer un tel musée. Dix ans plus tard, c'est chose faite. La maison du Blé et du Pain est inaugurée officiellement en 1989. Entre association et exploitation, le musée est désormais bicéphale. «L'exploitation paie les charges fixes du musée, le reste du budget est couvert par les entrées du musée et les cotisations des membres de l'association», explique Luc Polli. D'un côté, le musée lui-même, animé et géré par sa conservatrice et unique salariée Marianne Bataillard; de l'autre, Luc Polli dirige l'exploitation. Au doigt et à la baguette? La partie entrepreneuriale, ça le connaît en effet et il a eu à cœur d'adapter ici certaines techniques de grande entreprise, de moderniser la production et les programmes de cuisson.

En chiffres, la boulangerie modèle du musée consomme 60 tonnes de farine par an, vend 2000 produits chaque semaine et fait vivre une

vingtaine d'employés. Toute l'année, les Challengois peuvent faire l'emplette d'une vingtaine de pains différents, pétris avec les farines et les mélanges des moulins de la région, mais aussi de viennoiseries et pâtisseries. Le préféré de Luc Polli? Le pain à l'épeautre, un délice rustique auquel le levain donne sa petite note acidulée et qui se conserve particulièrement bien. Mais surtout, ce qui attire les visiteurs en nombre – 10 000 par an en moyenne – ce sont les ateliers: «50% des visiteurs du musée apprennent à faire de la tresse», note Luc Polli. Un joli succès – auquel s'ajoutent d'autres ateliers et cours thématiques, particulièrement en fin d'année, à la veille des Fêtes (biscômes, biscuits de Noël) et à Pâques, avec les lapins et les colombes. Autre standard de la maison, les anniversaires. Une salle est alors réservée aux enfants pour le façonnage des tresses, et après la visite du musée, on y prend le goûter avec les gâteaux maison.

Côté musée, le parcours de Ti'Grain a aussi été mis en place ces dernières années par sa collègue Marianne Bataillard: Ti'Grain est un petit personnage rond à mèche qui incarne le grain de blé et sert de fil conducteur aux enfants pour la visite. Chacun reçoit un questionnaire à l'entrée mi-pédagogique, mi-ludique sur les céréales, les trois métiers du blé tels qu'ils sont présentés dans l'exposition permanente: paysan, meunier, boulanger. On y apprend notamment les grandes lignes d'une histoire vieille de dix mille ans: les premières traces de céréales sauvages ont été découvertes dans la zone du Croissant fertile, la première boulangerie artisanale a vu le jour dans l'Antiquité grecque et c'est une Egyptienne étourdie qui aurait inventé le principe du pain au levain, après avoir oublié son pâton le temps qu'il fermente... Un parcours passionnant pour un musée qui a notamment été couronné par le prix européen du Musée de l'Année en 1991.

Texte

VERONIQUE ZBINDEN

Photo

THAI CHRISTEN

AGNEAU MÉDITERRANÉEN

.....
Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 40 Min. / Mise en place: préchauffer le four à 60° C, y glisser des assiettes. / Par personne: lipides 16 g, protéines 31 g, glucides 49 g, 1916 kJ (459 kcal)
.....

4 c. à café d'huile d'olive bien faire chauffer dans une poêle antiadhésive

2 filets d'agneau (d'env. 200 g) saisir la viande env. 3 min sur chaque face

½ de c. à café de sel, un peu de poivre saler et poivrer, réserver au chaud

4 c. à café d'huile d'olive faire chauffer dans la même poêle

Rezept: Betty Bossi

.....
4 oignons, en petits quartiers / **20 olives vertes dénoyautées**, en deux / **2 gousses d'ail**, en deux / faire revenir le tout env. 5 min
.....

8 tomates, en dés / **4 c. à soupe d'origan**, coupé finement / ajouter, faire revenir env. 2 min

1½ de c. à café de sel / **½ de c. à café de poivre noir** saler et poivrer

Présentation:

.....
Répartir les légumes sur les assiettes chaudes, découper la viande en tranches, dresser dessus.

Servir avec: 300 g de baguette rustico
.....

BILAN NUTRITIONNEL



La viande d'agneau: La viande d'agneau provient d'animaux âgés de six à douze mois. La viande de bêtes plus âgées, appelée viande de mouton, provient d'animaux femelles ou de mâles castrés. En raison de son goût très fort, la viande de mouton n'est guère consommée en Europe. La viande d'agneau est riche en protéines, en fer, en zinc et en vitamine B. La portion indiquée dans la recette couvre totalement les besoins quotidiens en vitamine B-12. Le morceau utilisé pour la recette est le plus maigre dans l'agneau. Une côtelette d'agneau contient trois fois plus de graisse que le filet.



Tomates: Du point de vue botanique, la tomate est une baie, mais en raison de l'utilisation que l'on en fait, on ne la classe pas parmi les fruits mais parmi les légumes. Il en existe plus de deux mille variétés dans le monde. Conservées à température ambiante et à l'abri de la lumière, les tomates se gardent environ sept jours après la date d'achat. Lorsqu'on les prépare, il faut toujours enlever la tige car celle-ci contient de la solanine qui, en grande quantité, est toxique. Pour la même raison, il est préférable de ne manger que des tomates bien mûres. Avec 21 kcal par 100 g, les tomates comptent parmi les variétés de légumes les plus pauvres en calories.



Assiette optimale: La recette se compose de légumes, de protéines et de farineux, les proportions correspondant aux recommandations de la pyramide alimentaire suisse. Comme on ne consomme pas régulièrement une portion de légumes à chaque repas, la SSN recommande une portion de légumes de 180 g à midi et le soir. Pour réaliser un repas principal équilibré selon ces recommandations, la quantité préconisée de légumes pourrait être atteinte en ajoutant une ou deux tomates. Par ailleurs, la baguette peut être avantageusement remplacée par du pain complet afin d'accroître la quantité de fibres et la sensation de satiété.

MARION WÄFLER / SSN

BILAN ECOLOGIQUE



La viande d'agneau: Comme le bœuf, l'agneau est un ruminant et son élevage produit une grande quantité de méthane, un gaz à effet de serre. Les émissions de gaz à effet de serre liées à la production de viande de porc et de volaille ne représentent qu'un tiers de celles dues à la viande d'agneau. Si l'on considère l'impact global sur l'environnement, les différences sont un peu moins évidentes. La viande d'agneau distribuée en Suisse vient fréquemment de Nouvelle-Zélande. En ce qui concerne la provenance, on ne sait pas avec certitude laquelle est la plus écologique. En effet, les systèmes de production sont très différents et donc difficilement comparables. Si la viande est importée en Europe par avion, son impact écologique est très important.



Pain: L'impact environnemental du pain peut varier considérablement indépendamment des ingrédients utilisés. Outre des adjonctions particulières d'oléagineux ou de graines, la variété et la qualité de la farine utilisée jouent un rôle essentiel. Celle-ci est déterminée par le degré de mouture. Alors que pour produire de la farine blanche on n'utilise que 65 % du grain, les farines complètes en contiennent 98 %. Il s'ensuit que la quantité de céréales utilisée pour produire un kilo de farine varie. Le reste de céréales non utilisé peut être transformé en d'autres produits alimentaires ou en fourrage pour les animaux. De nombreux résidus alimentaires sont cependant jetés.

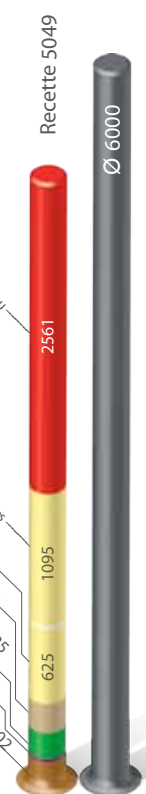
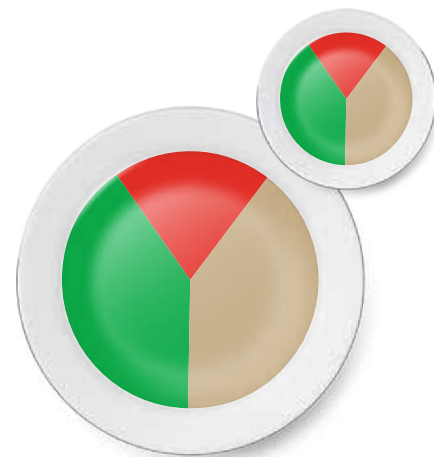


Histogramme: Une portion d'«agneau méditerranéen» représente quelque 5'000 UBP, ce qui la situe légèrement en dessous de la valeur d'un repas moyen. La viande d'agneau engendre près de la moitié de la charge environnementale du menu. Un tiers de celle-ci résulte des olives et de l'huile d'olives. Pour huit cuillères à soupe d'huile, il faut presser une dizaine d'olives. Les autres ingrédients ainsi que l'emballage, la distribution et le conditionnement ne jouent qu'un rôle secondaire.

KARIN FLURY / ESU-SERVICES

▷ Composition de la recette comparée à la **composition optimale d'une assiette** (en haut à droite)

Groupes d'aliments: ■ = Produits laitiers, viande, poisson, oeufs & tofu
 ■ = Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses ■ = Fruits & légumes



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



MANGER LE MATIN: BON POUR LE COEUR

En Suisse, un homme sur trois et une femme sur quatre font l'impasse sur le petit-déjeuner. Et ce bien que des études prouvent que manger le matin peut prévenir le surpoids et le diabète (voir en page 4). Leah Cahill, de la Harvard School of Public Health, avance maintenant un nouvel argument pour prouver les bienfaits du repas du matin: dans le Journal de l'American Heart Association, elle postule que le petit-déjeuner ou les «dix heures» peuvent contribuer à prévenir les affections cardiovasculaires. Pour ce faire, elle s'appuie sur une étude d'observation en cours aux Etats-Unis (*Health Professionals Follow-Up Study*) qui enregistre les données concernant 27 000 hommes américains en bonne santé sur une période de seize ans. La nutritionniste a constaté que pendant cette période, les réfractaires à tout repas avant midi étaient de 27% plus nombreux que leurs congénères à développer une maladie coronarienne.

L'absence de repas le matin ne semble pas être le seul facteur de risque pour ce type d'affection. Egalement en cause le comportement alimentaire nocturne : les hommes qui se relèvent régulièrement pour grignoter présentaient un risque plus élevé de 55%. En revanche,

aucun lien n'a été constaté entre le nombre des repas répartis sur la journée et les maladies coronariennes.

Comme cette étude d'observation englobe également d'autres facteurs de risque comme la démographie, le régime alimentaire général ou le mode de vie, les résultats enregistrés ont pu être analysés isolément de ces facteurs de risque. Dans un deuxième temps, la chercheuse se propose d'examiner si ces résultats seront semblables chez les femmes et dans d'autres pays.

Circulation, the American Heart Association

<http://circ.ahajournals.org/content/128/4/337> (accès gratuit)

Leah E. Cahill et al. (2013). Prospective Study of Breakfast Eating and Incident Coronary Heart Disease in a Cohort of Male US Health Professionals

L'étude présentée ci-dessus ne permet pas d'assurer un lien direct de cause à effet entre la prise d'un petit déjeuner et la prévention des maladies cardiovasculaires et n'informe en rien sur le mécanisme d'action possible. Mais les bonnes raisons de consommer un repas dans la matinée, petit déjeuner ou collation plus tardive, ne manquent pas. Mise à part une énergie bienvenue après une nuit de jeûne, le petit déjeuner fournit une occasion supplémentaire de varier son alimentation. Car les aliments qui le composent sont généralement différents de ceux présents aux repas de midi et du soir.

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.



UNE CONSOMMATION REGULIERE D'OLEAGINEUX TEND A AUGMENTER LA LONGEVITE – Selon deux études publiées dans BMC Medicine, manger plus de trois fois par semaine des oléagineux diminue les risques de cancer et de maladies de cœur. A cet égard, les noix semblent donner les meilleurs résultats.

BMC Medicine / www.biomedcentral.com/presscenter/pressreleases/20130716 (accès gratuit)



PLUS D'ENERGIE GRACE A UNE BONNE MASTICATION – Les amandes sont connues comme un aliment très énergétique. Mais ce qui compte, c'est de mâcher longtemps. Afin d'améliorer l'assimilation de la vitamine E, on pourra donc aussi manger des éclats d'amande, du beurre d'amande ou de l'huile d'amande.

Institute of Food Technologists / www.ift.org/newsroom/news-releases/2013/july/15/chew-more-to-retain-more-energy.aspx

SE COUCHER TARD POURRAIT FAIRE GROSSIR – Une nouvelle étude publiée dans le Sleep-Journal indique que les adultes qui se couchent tard et dorment peu sont davantage sujets à la prise de poids. Ils consomment plus facilement une collation tardive et mangent plus d'aliments gras en journée.

Sleep / <http://journalsleep.org/ViewAbstract.aspx?pid=29022>





MURIEL JAQUET / SSN
Service d'information Nutrinfo®

LES CHAMPIGNONS

Les champignons remplacent-ils la viande?

Les champignons ont parfois cette réputation d'avoir une valeur nutritionnelle proche de celle de la viande. Mais non, les champignons ne sont pas des sources de protéines et de fer équivalentes à la viande ou aux autres aliments protéiques comme le poisson, les œufs ou le tofu. Les champignons ont une composition nutritionnelle plutôt comparable aux légumes et c'est ainsi qu'ils sont classés dans la pyramide alimentaire suisse. Comme les autres légumes, ils sont riches en eau (près de 90%) et pauvres en énergie (calories). Ils représentent une bonne source de fibres alimentaires, de vitamines et de sels minéraux. Contrairement à d'autres légumes, ils sont pauvres en vitamine C, mais fournissent une quantité particulièrement intéressante de vitamine D et de niacine (une vitamine du groupe B).

L'automne est une période propice à la cueillette des champignons. Mais différencier les champignons comestibles de ceux qui ne le sont pas nécessite des connaissances. Si vous n'êtes pas un champignonneur expérimenté, ou en cas de doute, faites vérifier votre cueillette auprès d'un organisme de contrôle des champignons. Vous trouvez l'adresse la plus proche de chez vous sur le site de l'Association des organes officiels de contrôle des champignons www.vapko.ch.

LES BOISSONS ISOTONIQUES

Qu'est-ce qu'une boisson isotonique?

Une boisson isotonique est une boisson dont l'osmolarité est proche de celle du plasma sanguin. L'osmolarité indique le nombre de particules osmotiquement actives (par ex. les sels minéraux) dissoutes dans un litre. Elle s'exprime en mOsmol/litre. L'osmolarité plasmatique est d'environ 280 à 290 mOsmol/l, mais selon la loi suisse, une boisson peut être déclarée isotonique si son osmolarité se situe entre 250 et 340 mOsmol/litre. Une boisson qualifiée d'isotonique achetée dans le commerce peut donc être légèrement hypotonique ou hypertonique. Et il n'est malheureusement pas obligatoire de préciser sur l'étiquetage l'osmolarité du produit.

Les boissons isotoniques sont généralement destinées aux sportifs, et visent à hydrater et fournir des sels

minéraux et de l'énergie. Une boisson légèrement hypotonique hydrate de façon particulièrement efficace, car elle favorise le passage de l'eau de l'intestin vers le sang. Une boisson hypertonique par contre passera plus lentement de l'estomac à l'intestin et de l'intestin vers le sang.

Pour les sportifs amateurs pratiquant moins de 5 heures de sport par semaine, l'eau ou les thés ou tisanes non sucrés sont les boissons idéales. La consommation de boisson sportive ne se justifie que si l'effort est particulièrement intense, de longue durée ou pratiqué dans un objectif de performance.

LE CHOCOLAT AU GUARANA

Je suis enceinte. Puis-je manger du chocolat au guarana?


Le guarana est une plante originaire du Brésil. Ses fruits rouges contiennent une graine particulièrement riche en caféine et en d'autres substances stimulantes. Une boisson ou un aliment à base de guarana contient donc de la caféine. La caféine est une substance excitante qui lorsqu'elle est consommée par la femme enceinte passe la barrière placentaire et se retrouve dans le sang du fœtus. Mais une consommation modérée (équivalente à un maximum de 2 à 3 tasses de café ou 4 à 6 tasses de thé par jour) est sans danger pour la mère comme pour le bébé. Vous pouvez donc consommer du chocolat au guarana, mais en petites quantités.

CARENCE EN VITAMINE D

Mon médecin m'a diagnostiqué une carence en vitamine D et prescrit un supplément. Puis-je remplacer ces gouttes de vitamine D par la consommation d'un lait enrichi en vitamine D?

Non, les aliments enrichis en vitamine D ne permettent pas d'atteindre une dose équivalente à une supplémentation. Selon la législation suisse, une ration journalière d'un aliment enrichi ne peut pas afficher une teneur de plus de 5 µg de vitamine D. Dans le cas du lait, la ration journalière est fixée à 500 ml. Les apports recommandés en vitamine D pour les adultes étant fixés à 15 µg (20 µg dès 60 ans) par jour, la consommation d'un demi litre de lait ne permet de couvrir qu'un tiers voire un quart des besoins journaliers.

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@sgs-ssn.ch | www.nutrinfo.ch



Le kiwi

Un fruit migrateur

◁ Bien qu'il soit aujourd'hui indissociable de la Nouvelle-Zélande, le kiwi est originaire de Chine. Et ce fruit très riche en vitamine C est désormais aussi cultivé en Suisse. Sur les bords idylliques du lac Léman, à Allaman, Dominique Streit et son équipe en produisent plus de 350 tonnes chaque année.

PAR NICOLE HUWYLER

C'est dans les années quatre-vingt que j'ai goûté pour la première fois un kiwi. Au premier abord, ce fruit, encore rare à l'époque, frappait par son aspect exotique et sa pelure bizarrement poilue. Mais une fois coupé en deux, il dévoilait sa beauté intérieure, s'attirant rapidement les faveurs d'un nombre grandissant de consommateurs. C'est notamment la «Nouvelle Cuisine», alors très en vogue, qui lui assura un triomphe culinaire. Dès les années quatre-vingt, les recettes aux kiwis firent leur entrée dans les livres de cuisine suisses. Betty Bossi a imaginé un gratin aux kiwis tandis que d'autres auteurs conviaient leurs lecteurs à réaliser diverses coupes glacées et sorbets au kiwi, ou même des kiwis au rhum. C'est ainsi que ce petit fruit poilu conquiert ses lettres de créance gastronomiques. Aujourd'hui, chacun s'est habitué au kiwi qui a un peu perdu de son caractère exotique. «Les kiwis ont déjà connu des temps meilleurs», nous dit Alexa Gubler, Category Field Manager à la Fédération zurichoise des coopératives Migros. Ils occupent actuellement la vingtième place au palmarès des fruits, après les ananas et les myrtilles.

La densité nutritionnelle d'un fruit introduit en fraude

En 1904, une enseignante néozélandaise, Isabel Fraser, qui avait pris un congé sabbatique, parcourut la Chine avec sa sœur. Elle y découvrit un fruit savoureux appelé «Actinidia deliciosa» dont elle ramena en Nouvelle-Zélande une poignée de graines, et ce au mépris de toutes les prescriptions sur l'importation et la quarantaine que

nous connaissons de nos jours. Elle confia les précieuses semences à un ami, Alexander Allison, un jardinier amateur aux doigts verts qui en obtint quelques années plus tard les premiers fruits et les baptisa «groseilles chinoises». Ce n'est qu'en 1952 que les premiers fruits furent transportés par bateau de Nouvelle-Zélande en Angleterre. Cependant, à cette époque de guerre froide, la connotation «Chine» n'était pas favorable aux affaires. C'est pourquoi des publicitaires et stratèges du marketing pleins d'imagination rebaptisèrent la «groseille chinoise» en lui donnant le nom simple et bien sonnante de «kiwi». Joli coup! En effet, sous leur nouveau nom, ces fruits se vendirent immédiatement beaucoup mieux, révélant du même coup leur origine. En effet, le nom de kiwi désigne non seulement le fruit mais également un oiseau qui est le symbole national néozélandais.

Seuls les cassis contiennent plus de vitamine C que le kiwi.

Aujourd'hui encore, on associe Nouvelle-Zélande et kiwi, et ce malgré le fait que l'Italie est le principal pays producteur pour le marché européen. Mais c'est en Chine que la culture du kiwi est la plus répandue et alimente exclusivement le marché asiatique. Les consommateurs apprécient ce fruit pour sa saveur rafraîchissante, son aspect appétissant et sa forte teneur en vitamine C: 80 mg par 100 g pour le kiwi vert, ce qui représente le double de ce que contient une mandarine. Le kiwi doré, de son côté, en contient même 105 mg. En ce qui concerne la teneur en vitamine C, la famille des kiwis dispute la tête du classement au cassis, lequel contient en outre de la vitamine E et des polyphénols. Avec 50 kilocalories, les kiwis sont riches en nutriments mais pauvres en calo-

ries. On prête des propriétés à la fois positives et négatives à une enzyme contenue dans le kiwi, l'actinidine. D'un côté, cette enzyme a la capacité d'attendrir la viande; de l'autre elle confère une amertume aux laitages. Elle scinde en effet certaines protéines du lait (caséine) en éléments plus petits (peptides, acides aminés), ce qui provoque une saveur amère. Par ailleurs, l'actinidine empêche l'action de la gélatine et est connue pour provoquer des allergies.

Une petite Nouvelle-Zélande en pays vaudois

Après avoir terminé ses études d'ingénieur agronome, Dominique Streit a voyagé professionnellement en Afrique et en Asie. Depuis maintenant quatorze ans, il est administrateur d'une plantation de kiwis créée en 1984 à Allaman (VD). «Au début, on me regardait un peu de travers», nous raconte ce quinquagénaire. La région lémanique est plus connue pour son raisin et ses vins que pour les kiwis. «Le travail de pionnier est toujours ardu. On manque de recul et l'on apprend beaucoup sur le tas», explique Dominique Streit. Aujourd'hui, il cultive avec succès quatorze hectares de kiwis sur le Domaine de la Pêcherie et la Frésaire, avec une employée. Près de 80% de la production suisse – environ 350 tonnes par année – proviennent de son exploitation. La majeure



kiwisuisse.com

△ Récolte sur la plantation de kiwis d'Allaman, au bord du lac Léman. Les cueilleurs récoltent au total près de quatre millions de fruits.

partie de sa production est consacrée à la variété Hayward, mais il cultive aussi quatre hectares de kiwis Italy, qui sont un peu plus petits et plus sucrés. La proximité du lac constitue un atout. En effet, celui-ci est à l'origine d'un microclimat relativement doux et équilibré. D'autre part, Dominique Streit y pompe l'importante quantité d'eau dont il a besoin: 50 litres par semaine et par plante. En outre, l'exploitation est certifiée «bio» depuis 1994. Cela signifie que la culture se fait sans engrais azotés, que le désherbage est effectué à la machine ou à la main et que l'utilisation de traitements chimiques – herbicides et fongicides – est proscrite. «Par chance, nous avons été préservés des nuisibles jusqu'à présent» raconte Dominique Streit. En Nouvelle-Zélande et en Italie, ce n'est pas le cas. Dans neuf exploitations sur dix, les fruits sont frappés par la bactérie PSA et l'on s'attend à d'énormes pertes. Ce sont surtout les kiwis dorés, sucrés et sans duvet, particulièrement appréciés en ce moment qui sont concernés. Dominique Streit, pour sa part, n'en cultive pas. Non pas qu'il ne le souhaite pas, mais parce qu'il n'en a pas obtenu l'autorisation. En effet, les fruits commercialisés sous ce nom sont protégés par des droits de licence. Il a déposé une demande de licence pour le kiwi doré auprès des autorités néozélandaises. «Mais la Suisse ne figure pas sur le plan de marketing des grandes sociétés» ajoute-t-il détaché. Le marché suisse est beaucoup trop petit pour les «Global Players» de la culture du kiwi. Aujourd'hui il s'en réjouit, car ses kiwis, plus anciens et plus résistants, ont été préservés de la bactérie tueuse. Dominique Streit ne peut empêcher ni influencer les phénomènes climatiques tels que le gel

QUELQUES CONSEILS

- Un kiwi mûr cède légèrement à une pression du pouce.
- Conservez vos kiwis au réfrigérateur. En revanche, un kiwi immature mûrira à température ambiante ou à côté de pommes ou de bananes. Cela ira plus vite si vous placez les fruits dans un sachet.
- Le kiwi est incomparable pour attendrir la viande: avant de placer votre rôti au four, badigeonnez-le avec la tranche d'un kiwi coupé.
- Pour préparer des mets au lait avec du kiwi: blanchissez brièvement les tranches de kiwi; la chaleur inactivera l'actinidine, cette enzyme qui donne au lait un goût amer.
- Les kiwis dorés ne contiennent que des traces d'actinidine et se prêtent donc mieux aux combinaisons avec des produits laitiers que leurs cousins verts. Ils se distinguent principalement des kiwis verts par leur teneur élevée en sucre, leur chair jaune et leur pelure lisse.
- Les kiwis ne conviennent pas aux cultures sur balcon. En effet, leurs racines ont besoin de beaucoup de place.

ou la grêle. Il garde un souvenir cuisant de l'année 2003. «En automne, le gel a détruit 70% de la récolte» se souvient-il. Le froid ne convient pas du tout aux kiwis, que ce soit au printemps ou en automne. Ni les fleurs ni les fruits n'aiment les températures inférieures à 5 degrés.

Travail manuel et météo clémente

La culture du kiwi nécessite un travail manuel pénible. Il s'agit d'une plante grimpante qui peut atteindre dix mètres de long. Il faut s'en occuper et la soigner toute l'année. En outre, une plante femelle ne porte des fruits qu'après quatre ans. Au printemps, avant la floraison, les cultivateurs d'Allaman guident les longues lianes en tonnelles, contrôlent le système d'arrosage et, jusqu'en été, élaguent les branches qui n'ont ni fleur ni fruit. Dans les rangées de 8,5 mètres, une plante sur dix est mâle. En effet, les kiwis sont dioïques et ne peuvent se polliniser elles-mêmes. Ce travail incombe aux abeilles. Et pas n'importe lesquelles. Dominique Streit commande chaque printemps des «abeilles de location». «Le vent à lui seul et nos abeilles locales d'Allaman ne pourraient jamais féconder toutes les fleurs» explique le cultivateur. Et lorsque les fleurs ne sont pas suffisamment pollinisées, on n'obtient pas de beaux fruits bien ronds. Pendant l'été, les allées de kiwis sont consciencieusement arrosées, les lianes sont éclaircies et les mauvaises herbes éliminées. Le tout à la main. Pour cela, l'administrateur du domaine a souvent recouru à des «woofers». Ce sont des volontaires qui, dans le monde entier, proposent leurs services dans des fermes biologiques, échangeant quatre heures de travail quotidiennes contre table et logis. «Le bio, on l'a surtout dans le cœur et pas seulement sur un certificat» nous dit Dominique Streit. Cela n'est qu'une des raisons pour lesquelles il est affilié à cette organisation bio mondiale. Et l'autre? Il accueille ainsi à sa table des jeunes de tous les pays. «Et c'est un grand bonheur» nous dit Dominique Streit, lui-même ancien grand voyageur.

Lorsque les nuits fraîchissent l'automne venu, le temps de la récolte est venu. Une quarantaine d'auxiliaires venus du village même et de France voisine cueillent trois semaines durant près de quatre millions de kiwis. Cela représente environ 200 à 300 fruits par plante. Le moment de la ré-

Salade de kiwi (Entrée pour quatre personnes)

Ingrédients

6 kiwis
100 g de lardons
2 pommes rouges
½ cuiller à dessert de moutarde
½ cuiller à dessert de concentré de tomate
½ bouquet de persil
4 cuillers à soupe d'huile de colza
3 cuillers à soupe de vinaigre de pommes ou de kiwis
Jus de pommes ou cidre
Sel, poivre
2 cuillers à soupe de noisettes concassées

Préparation

Faire revenir les lardons dans une poêle sans corps gras et les égoutter sur du papier absorbant. Peler les kiwis et les détailler en petits dés. Couper les pommes en petits dés avec leur pelure mais sans le trognon. Pour la sauce : Mélanger la moutarde, le concentré de tomates, le persil, le vinaigre et l'huile. Rectifier l'assaisonnement avec le jus de pommes, du sel et du poivre. Juste avant de servir, dresser les dés de pommes et de kiwis dans des coupes, napper de sauce et garnir avec les lardons et les noisettes concassées.

colte est venu lorsque Dominique Streit constate que les graines du fruit sont noires et que la teneur en sucre atteint 7-8 pour cent. Il mesure celle-ci à l'aide d'un réfractomètre. Mais les fruits ne sont pas comestibles à la récolte. Leur saveur sucrée ne se forme qu'en cours de stockage: une fois cueillis, les fruits doivent donc terminer leur maturation. Conservés sur place dans des grandes caisses en bois à une température constante de 0 degré et une humidité de 98 pour cent, leur amidon se transforme en sucre par un processus enzymatique. Les kiwis Summer contiennent jusqu'à 18 pour cent de sucre, les Hayward environ 12 pour cent. Ensuite, les deux variétés sont conservées sous réfrigération à moins 0.5 degrés jusqu'à la vente. «Nous les laissons un peu dormir» explique Dominique Streit. Si on ne les réfrigère pas, ils mûrissent trop vite.

Les kiwis bios d'Allaman sont distribués par Migros et la Coop entre la mi-octobre et la fin du mois d'avril. Ils sont acycliques par rapport à la saison du kiwi néozélandais mais en concurrence avec les fruits de nos voisins italiens. Le pionnier vaudois préfère manger ses fruits frais en salade, dans une crème Budwig ou comme accompagnement dans un plat de chasse.



L'INTUITIVE EATING

Jan Chozen Bays

MANGEZ EN PLEINE CONSCIENCE

LA MÉTHODE DES SENSATIONS ET DES ÉMOTIONS

Ed. Les Arènes, 2013 / 270 pages / CHF 40.10 / ISBN 978-2-352-04234-1

Tendance depuis quelques années dans nos sociétés, la pleine conscience (acte par lequel nous portons une attention entière et dénuée de tout jugement à l'expérience du moment présent) focalise ici uniquement sur l'alimentation. L'auteur, pédiatre et professeur de zen et de méditation, enseigne l'alimentation en pleine conscience depuis plus de vingt ans à des professionnels de la santé, entre autres. La préface est écrite par le Dr. Apfeldorfer, psychiatre de renommée et spécialiste des troubles du comportement alimentaire, et la postface par John Kabat-Zin, professeur émérite à l'Université du Massachusetts, à qui l'on doit l'introduction de la méditation dans la médecine, ainsi que le MBSR (programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience).

L'ouvrage explore les manières d'utiliser cette pleine conscience pour se libérer des habitudes alimentaires malsaines et améliorer notre qualité de vie

dans son ensemble. En pratiquant cette méthode, le lecteur aura la possibilité de redécouvrir la faim, le rassasiement, la satiété, les différences appétences, sensations et émotions qui traduisent ses besoins. En distinguant plus finement ses besoins, il sera capable de consommer «les justes quantités des justes aliments au juste moment».

BILAN: ⊕ *Un CD de 14 exercices pratiques (de 3 à 8 minutes chacun) est inclus, avec l'agréable voix de la comédienne et méditante Philippine Leroy-Beaulieu* ⊖ *le bandeau promotionnel vantant «L'anti-régime qui fait maigrir», un peu trop choc!*

VIVRE HEUREUX «TOUT VÉGÉTAL»!

Eva Theytaz

70 RECETTES VÉGÉTALIENNES

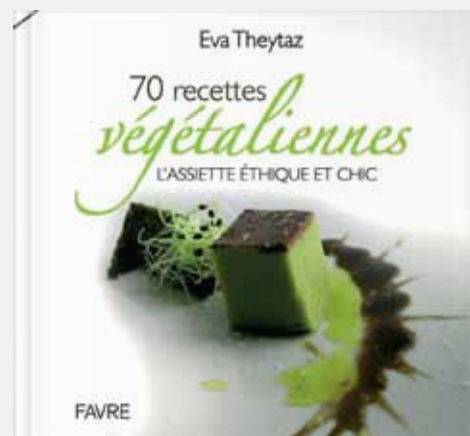
L'ASSIETTE ÉTHIQUE ET CHIC

Editions Favre 2013 / 112 pages / CHF 29.- / ISBN 978-2-8289-1333-5

L'auteur a voyagé, tâté des saveurs d'un peu partout. Elle a un parcours varié et coloré à son actif: artiste plasticienne, cuisinière, formée à l'analyse sensorielle et à l'École du vin à Changins, ou encore à l'Institut Paul Bocuse à Lyon! Suite à la constatation des aberrations alimentaires de nos pays occidentaux (protéines animales à chaque repas, notamment), ainsi qu'à une intolérance aux produits laitiers, elle s'est sensibilisée au régime végétalien. Le végétalisme est donc une alimentation sans viande, et sans aucun produit provenant d'animaux, comprenant aussi les laitages. Toutefois, dans son introduction, l'auteur prône un végétalisme modéré, précisant que, pour elle consommer à l'occasion quelques produits d'origine animale «n'est pas mortel»! Surtout lors d'invitation et de moments de convivialité.

L'ouvrage est composé de septante recettes végétaliennes: la qualité des photos et le côté extrêmement travaillé des associations et des couleurs des préparations stimulent le regard et met en éveil les papilles gustatives du lecteur. Pour exemple: un petit salé aux lentilles (si si sans viande!) avec échalotes confites, accompagné d'un Madiran ou d'un Bourgueil. Chaque recette comporte une précision nutritionnelle précieuse en italique; les entrées et plats principaux, une proposition de vin ou autre boisson recommandée.

BILAN: ⊕ *un glossaire bien pratique pour les non habitués. La tendance modérée du «petit topo question potte» en introduction* ⊖ *même avec des précisions sur la couverture en protéines, calcium et en fer possible à couvrir par les végétaux, la diététicienne que je suis n'en est pas toujours convaincue.*



POUR UNE NOUVELLE DONNE AGRO-ALIMENTAIRE!

René Longet

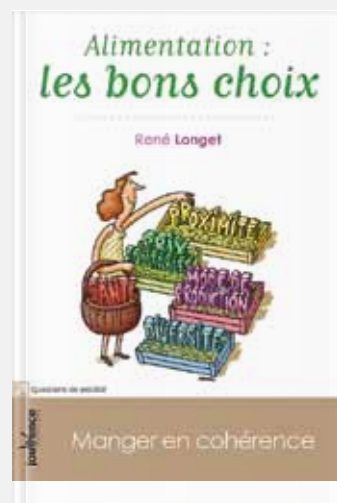
**ALIMENTATION: LES BONS CHOIX
MANGER EN COHÉRENCE**

Ed. Jouvence 2013 / 159 pages / CHF 12.90 / ISBN 978-2-88911-417-7

Offrir aux consommatrices et consommateurs un outil pratique pour faciliter leur choix alimentaire au quotidien et ceci dans une démarche globale et cohérente. L'auteur engagé en est à son 18^{ème} titre; il a une pratique confirmée de la vulgarisation et de la promotion d'idées concrètes et accessibles dans les domaines de l'agriculture et de l'alimentation.

Suite à l'industrialisation massive, ces dernières décennies ont vu des «dérèglements»: pêches et élevages industriels pillent les océans et polluent la terre, de grands groupes visent le monopole des semences, l'agro-business (et sa conséquence le fast food) sont omniprésents, etc. Tout cela au détriment de notre santé, du goût et de la diversité. Afin de reconstruire des équilibres fiables et vivables et retrouver notre souveraineté alimentaire, cinq critères (= cinq chapitres) sont à respecter. La santé, la proximité, la diversité, l'équité et le mode de production naturel. Il est indispensable que ces critères soient conjugués ensemble, car «manger bio, c'est bien, mais si le bio vient surtout de loin, il y a un problème» relève l'auteur tout en cohérence. Petit ouvrage costaud et extrêmement bien documenté: quelque 220 références l'étayent!

BILAN: ⊕ une présentation agréable, aérée avec de nombreux encarts pratiques et passionnants, notamment, celui intitulé «Et maintenant, que puis-je faire?» ⊖ ouvrage presque trop touffu, pouvant nécessiter une seconde lecture, même partielle.



LA STRATÉGIE DU BON SENS

Christian Chevolet

GARDEZ LA LIGNE

Ed. Bon à Savoir, 2013 / 137 pages / CHF 37.50 / ISBN 978-3-909676-46-0

Partant du constat des échecs des régimes amaigrissants et de l'augmentation des problèmes de surpoids et d'obésité ces dernières années, l'ouvrage propose de changer d'approche et d'adopter une stratégie raisonnable pour mieux maîtriser son poids. Dans un premier chapitre, il est question de comprendre les besoins du corps (comment je grossis, je maigris?), tout en mettant en garde contre l'obsession de la balance et les dangers des régimes amaigrissants. On y propose également d'analyser son comportement alimentaire, par la pratique du carnet alimentaire. Puis, trois axes prioritaires sont exposés et développés: celui de l'écoute et du respect des sensations alimentaires (faim, rassasiement, satiété), de l'équilibre alimentaire et de l'activité physique (l'utilisation du podomètre est valorisée).

L'auteur, journaliste et fondateur de la revue «Bon à Savoir», s'est documenté de façon rigoureuse et actualisée. Le concept réellement novateur de l'ouvrage est le système synoptique nommé «Pan Metron», adage d'origine grec signifiant «de la mesure en toute chose». Basé sur des outils récents (les scores nutritionnels), il permet de mesurer la qualité nutritionnelle des aliments. Ces derniers sont classés en quatre catégories et couleurs différentes, tenant compte de ces scores et pondérés par la densité énergétique de chaque aliment.

BILAN: ⊕ La valorisation d'une approche modérée pour gérer son poids ⊖ même si l'insistance est mise sur la non-focalisation des calories et des chiffres, on en ressort la tête bien pleine!

NICOLE MÉGROZ TARABORI

diététicienne dipl. ES

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



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



CHRISTIAN RYSER
est directeur de la SSN

► ILS SE VALENT TOUS...

Le débat sur la distinction entre aliments sains et aliments malsains, qui sévit au niveau européen autour de la définition du terme «*nutrient profiling*», ne laisse évidemment pas la SSN indifférente. C'est la raison pour laquelle nous avons organisé, dans le cadre de l'assemblée générale 2013, un atelier consacré à cette question (voir le numéro de Tabula 2/2013). Cet atelier a été très suivi et la discussion y fut extrêmement passionnée, faisant apparaître des opinions très divergentes qui n'ont évidemment pas pu être conciliées. Lisez le rapport y relatif en cliquant sur [www.sge-ssn.ch/projet-consommateur!](http://www.sge-ssn.ch/projet-consommateur)

► LES COMMISSIONS DE LA SSN

De nombreux lecteurs en ignorent l'existence. Pourtant, elles travaillent dans l'ombre et rendent de précieux services: Nous voulons parler des commissions de la SSN! Chacune présidée par un membre du comité, ces instances spécialisées conseillent et secondent le comité de la SSN et le secrétariat. Constituées de façon dynamique, elles se réunissent à fréquence variable. Grâce à ce soutien technique, la SSN peut s'assurer le concours de compétences supplémentaires, intégrer dans son travail des perspectives externes et baser ses activités sur une base plus large. Voici la composition actuelle des commissions et quelques exemples des sujets qu'elles traitent:

Ecole et formation:

- Critères de qualité concernant les moyens pédagogiques et les publications
- Enquêtes sur les besoins des enseignants
- Définition des critères de qualité et de la santé

Membres:

- Monika Neidhart, enseignante en économie familiale (présidence)
- Isabel Fankhauser, LCH
- Priska Gnägi, diététicienne diplômée HES

- Christine Imhof, enseignante en économie familiale
- Dr. Carmen Keller, EPF de Zurich
- Nathalie Faller, SSN

Communication et médias:

- Concept de communication et d'image
- Relance du site de la SSN
- Présence sur Facebook

Membres:

- Barbara Pfenniger, Fédération romande des consommateurs FRC (présidence)
- Viviane Bühler, Journaliste scientifique de la RTS
- Urs Ostermann, Communications Manager Hayworth
- Prof. Michael Siegrist, EPF de Zurich
- Heinrich von Grünigen, Fondation Suisse de l'obésité FOSO
- Isabel Zihlmann, Santé publique Suisse
- Christine Duddle-Crevoisier, SSN
- Thomas Langenegger, SSN

Sciences et promotion de la santé:

- Congrès national de la SSN
- Assemblée générale de la SSN
- Accompagnement de projets scientifiques

Membres:

- Prof. Roger Darioli (présidence)
- Dr. Isabelle Aeberli, EPF de Zurich
- Beatrice Conrad-Frey, diététicienne diplômée HES
- Dr. Nathalie Farpour-Lambert
- Dr. Annette Matzke
- Daniel Gianelli, ASDD
- Dr. Robert Sempach, Fédération des coopératives Migros
- Dr. Bertino Somaini, Public Health Promotion GmbH
- Esther Infanger, SSN
- Christian Ryser, SSN

► NOUVEAUX MEMBRES DONATEURS

La SSN a le plaisir d'accueillir de nouveaux membres donateurs: Pastinella Orior Menu AG (catégorie 2) et Milupa SA (catégorie 3). Par ailleurs, SV Suisse SA passe en catégorie 3.

► UN NOUVEAU VENU DANS LA SSN

A partir de la mi-octobre, Nicolas Frautschi rejoindra l'équipe de la SSN à titre d'intérimaire. Il remplacera Karin Amatucci qui attend un heureux événement.

RECETTES POUR UNE ASSIETTE OPTIMALE



▷ L'assiette optimale, déclinaison pratique de la pyramide alimentaire suisse, trouve application dans de nombreux domaines de la promotion de la santé. L'assiette optimale actuelle, illustrée d'icônes représentant les aliments, indique clairement ses différents composants tout en conservant une marge d'interprétation. A l'aide de photos des plats préparés en tenant compte des proportions préconisées par l'assiette optimale, la SSN et Proviande affichent leur intention de proposer des exemples concrets.

PAR MARION WÄFLER, SSN

Le choix des recettes repose sur les critères suivants:

- simplicité de préparation
- typiquement suisse
- avec viande ou poisson, ou végétarien
- équilibré (selon les recommandations de la pyramide alimentaire)

Par ailleurs, nous souhaitons voir réaliser non seulement des plats «à trois composantes» classiques tels que l'émincé de veau à la zurichoise, rösti, salade, mais également des mets «tout en un» comme le bircher. En effet, ces derniers suscitent régulièrement des questions quant à leur mise en œuvre selon le modèle de l'assiette optimale.

Les critères des recettes

Les recettes choisies ont ensuite été adaptées aux préceptes de la pyramide alimentaire suisse et remplissent les critères suivants:

Par portion:

- Une part de protéines (p.ex. 100–120 g de viande, de poisson, de tofu ou 30 g de fromage à pâte dure, etc.)
- Une part d'aliments farineux (p.ex. 45 -75 g de flocons, de farine, de riz (sec), de pâtes (sèches, etc.)
- 1,5 part de légumes ou de fruits (180 g)

- Chaque portion fournit entre 400 et 600 Kcal (calcul effectué avec Prodi 6.0)
- La taille des portions correspond à un besoin calorique de 2000 Kcal.
- Pour un plat de spaghettis, on a compté 80 g de pâtes (sèches) par personne.

Les photos

Chacune des seize recettes s'accompagne d'une liste de courses. Pendant deux jours, la cuisinière Florina Manz, assistée d'une diététicienne de la SSN et d'une représentante de Proviande, a réalisé ces recettes dans le studio photo de Jules Moser. Au moment du service sur assiette, la diététicienne vérifiait que les quantités servies correspondent aux recettes et aux valeurs nutritionnelles calculées. Ensuite, Jules Moser, le photographe, intervenait, prenant de chaque assiette autant de photos que nécessaire pour que tout le monde soit satisfait.

Le résultat

Ce travail a débouché sur seize recettes mentionnant les valeurs nutritives par portion (énergie, protéines, glucides et lipides). Ces recettes sont prévues pour être utilisées en consultation diététique, pour des formations ou conférences, en priorité par des diététiciens et diététiciennes. Des représentants de ces derniers ont participé à l'élaboration du projet afin que cet outil corresponde au mieux aux besoins de la profession.

Les recettes de l'assiette optimale sont disponibles gratuitement sur le site de la SSN. Actuellement, elles ne sont publiées qu'en allemand, mais d'ici la fin de l'année, vous les trouverez également en français et en italien.

www.sge-ssn.ch/recettes-assiette-optimale

www.proviande.ch

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

MEMENTO

2 OCTOBRE

Les enjeux du petit enfant à table: entre plaisirs et résistances. Lieu: Lausanne.

► www.espace-prevention.ch/lausanne

3 OCTOBRE

Symposium de la Division d'Endocrinologie, Diabétologie et Obésité pédiatrique DMCP, Centre hospitalier universitaire vaudois CHUV: «Traitement de l'enfant obèse: multiples facettes». Lieu: Lausanne Palace, Lausanne.

► www.chuv.ch

DU 8 AU 9 OCTOBRE

Cours société suisse de nutrition clinique: Cours de base en nutrition clinique. Lieu: CHUV.

► www.chuv.ch

18 OCTOBRE

8° Simposio Ticinese di Nutrizione Clinica «Nutrizione clinica e cure palliative». Corso certificato SSNC/GESKES, in collaborazione con la Commissione Nutrizione EOC. Luogo: Ospedale Regionale Bellinzona

► www.geskes.ch

25 OCTOBRE

Plate-forme sur l'alimentation: organisée par l'OFSP et la Commission fédérale de l'alimentation (COFA) la plate-forme a pour objectif l'échange d'informations entre l'OFSP, la COFA et les pro-

fessionnels. Des intervenants et des auditeurs issus du domaine de la promotion de la santé par l'alimentation et l'exercice physique participent à ces manifestations.

► www.bag.admin.ch

11 / 12 / 13 NOVEMBRE

Nutrition en chirurgie et aux soins intensifs: SSNC-Cours de Certificat en Nutrition Clinique. Inscription avant le 15 octobre. Lieu: Hôpitaux universitaires de Genève HUG.

► www.hug-ge.ch

DU 17 AU 20 NOVEMBRE

2nd GRF One Health Summit 2013: One Health – One Planet – One Future. Risks and Opportunities. In Davos.

► onehealth.grforum.org

22 NOVEMBRE

Journée d'Actualité en Nutrition du Sportif organisée par La Société Française du Nutrition du Sport. Lieu: Paris, France.

► onehealth.grforum.org

DU 11 AU 13 DECEMBRE

Journées Francophones de Nutrition (JFN), organisées conjointement par la Société Française de Nutrition et la Société Francophone Nutrition Clinique et Métabolisme. Lieu: Bordeaux, France.

► www.lesjfn.fr



DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO



tabula N° 4/2013 Le gaspillage alimentaire pose problème. Que font les producteurs et les grossistes? Quelles sont les pistes étudiées et quelle pourrait être la contribution des consommateurs pour y remédier?

Exemplaires gratuits du Tabula N°4/2013

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: