

tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN
n°1/2012

Les régimes

LES TROIS PRODUITS LES PLUS APPRECIÉS

en relation avec la pyramide alimentaire ont été actualisés et sont bientôt disponibles dans la boutique en ligne de la SSN.



La brochure «A table!»

Format A5, illustré, 24 pages

Prix membres SSN: CHF 1.60

Prix non-membres: CHF 2.00

La pyramide 3D

Pyramide à plier 21,5 x 18,5 cm (pliée)

Prix membres SSN: CHF 4.-

Prix non-membres: CHF 5.-



Poster A1 de la pyramide alimentaire

Prix membres SSN: CHF 8.-

Prix non-membres: CHF 10.-

www.sge-ssn.ch/shop-fr

Les membres de la SSN profitent d'un rabais de 40 % jusqu'à la date de parution du 30 avril 2012!

EDITORIAL

Bien qu'habituee à entendre pas mal de choses sur l'idéal minceur dans le cadre de mon travail de diététicienne à la SSN, j'ai récemment fait une expérience effarante: Après avoir acheté un petit vêtement pour la poupée Barbie de ma fille, qui est en fait la vieille poupée avec laquelle je jouais autrefois, j'ai été surprise de constater que j'avais des difficultés à le lui enfiler. Mais lorsqu'il a fallu actionner la fermeture Eclair, le doute n'a plus été permis: le nouveau vêtement était trop serré! Une comparaison avec une nouvelle Barbie a tout expliqué: la silhouette de l'époque ne correspond plus au canon d'aujourd'hui. «L'ancienne Barbie est trop grosse!» me suis-je exclamée. Heureusement, ma fille ne m'a pas entendue!

Il n'y a pas de miracle: chaque année, au printemps, les marchands de régimes s'arrachent les faveurs de ceux qui souhaitent perdre du poids. L'offre est immense et manque de visibilité. Notre service d'information Nutrinfo est assailli de questions sur la façon la plus sûre de perdre du poids et sur les meilleurs régimes. Or, même si leur «emballage» change à chaque fois, les différents régimes proposés se résument en fin de compte à quelques rares concepts alimentaires:

régimes équilibrés réduits en graisse, régimes hypoglucidiques (p. ex. Atkins), régimes dissociés (p. ex. Montignac) et mono-régimes (p. ex. le régime «soupe au chou» ou «ananas») et enfin les régimes de jeûne. Sans oublier, évidemment, la panoplie habituelle des pilules miracle – qui va des compléments alimentaires aux brûle graisse.

Les différentes offres se distinguent non seulement par leur concept nutritionnel mais également par les modalités de leur mise en œuvre. Et dans ce domaine, l'innovation a été reine ces dernières années: les propositions vont de la rencontre régulière aux offres sur Internet en passant par d'innombrables communautés au sein desquelles les coreligionnaires échangent des expériences. On pose des questions, on y répond, on recommande, déconseille, encourage et félicite.

Malgré d'innombrables déclinaisons individuelles, le principe fondamental demeure: Qui veut perdre des kilos et conserver son nouveau poids n'y parviendra pas en se contentant d'un régime. Il doit encore révolutionner durablement son alimentation et son mode de vie et garder à jamais intacte sa motivation.

A propos, ce n'est pas la vieille Barbie qui porte le petit vêtement, mais sa petite sœur Skipper. Il lui va très bien!

MARION WÄFLER / SSN
diététicienne diplômée ES / Nutrinfo*

04_ REPORTAGE

Les régimes

Et voilà revenu le temps des régimes. De nombreux candidats à la perte de poids ont encore des idées préconçues solidement ancrées sur la manière d'éliminer les kilos superflus. Notre rapport précise ce qui est vraiment important et donne un aperçu des différentes approches thérapeutiques du surpoids.

16_ SOUS LA LOUPE

La grenade

Que ce soit pour sa couleur intense ou en raison de sa structure particulière, la grenade a alimenté de nombreux mythes et autres histoires fabuleuses. Si elle a autrefois stimulé la fantaisie des artistes et des écrivains, les scientifiques s'intéressent de plus en plus aujourd'hui au fruit lui-même et à ses vertus pour la santé.

10_ RENCONTRE

12_ POSTER

14_ SAVOIR PLUS – MANGER MIEUX

20_ LIVRES

22_ LA SSN

24_ MÉMENTO

Impressum:

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

Les régimes Pour perdre du poids, il faut suivre un régime. Plus il sera strict, mieux ce sera. C'est ce que pensent encore beaucoup de personnes souffrant d'un excès de poids. Et ce, en dépit de tous les arguments contraires mis en avant par les nutritionnistes. L'espoir subsiste envers et contre tout et le rêve d'un régime miracle reste intact.

A peine la vague des régimes d'après Noël est-elle retombée qu'on voit réapparaître celle qui anticipe la saison des plages, relayée par les premières pages alléchantes des magazines féminins dont les rubriques de diététique et les annonces publicitaires débordent de promesses amaigrissantes relevant du miracle.

L'espoir, un modèle commercial

Toutes ces perspectives ont un point commun: elles misent sur le rêve et se vendent bien. La palme revient actuellement à la méthode Dukan (n° 1 des succès de librairie à la mi-mars). Cet ouvrage d'un médecin français a déjà été vendu à plus de 8 millions d'exemplaires dans le monde. Pierre Dukan y vante un régime riche en protéines censé avoir permis à la star hollywoodienne Jennifer Lopez de retrouver une ligne de rêve. Outre le «glamour» des célébrités, Pierre Dukan utilise des slogans accrocheurs où il est question de «phase d'attaque» ou d'«apparte-

ment minceur» (synonyme de cuisine). Si agréablement évocatrices soient-elles, Beatrice Conrad, diététicienne diplômée, ne se laisse pas impressionner par ces formules. «Au cours de mes vingt-huit ans de carrière, je n'ai encore jamais rencontré de régime miracle qui ait marché!» Elle n'est pas la seule à penser de la sorte. Les nutritionnistes sont unanimes: les régimes font plus de mal que de bien. La croyance aveugle en un remède miracle peut même comporter des risques. «Ces dernières années, on a vu apparaître sur le marché quantité de produits «amaigrissants» potentiellement dangereux pour la santé, notamment en provenance d'Asie», nous dit Daniel Lüthi, porte-parole adjoint de Swissmedic. Les douanes suisses interceptent régulièrement des substances amaigrissantes interdites et les envoient à Swissmedic pour analyse. Le résultat est surprenant et effrayant: la plupart des 122 produits «amaigrissants» analysés au mois de juin 2011 étaient non seulement illégaux mais également dangereux pour la santé. «Il ne nous reste rien d'autre à faire que d'attirer encore et toujours l'attention de la population sur les risques encourus et de lui fournir les explications nécessaires», ajoute Daniel Lüthi.

La Suisse en a-t-elle besoin?

Toujours plus nombreuses sont les études qui le constatent: la Suisse est confrontée à un énorme problème de surpoids. Cependant, ce phénomène mérite une analyse approfondie: Comment définit-on l'excès de poids? Prend-on en considération l'indice de masse corporelle et/ou la circonférence abdominale? Existe-t-il d'autres facteurs de risques comme l'hypertension artérielle par exemple? Les candidats



à la perte de poids le souhaitent-ils pour des raisons de santé ou ne sont-ils animés que par le désir de se sentir mieux et d'améliorer leur aspect physique? La volonté de perdre du poids peut avoir diverses origines; la santé n'est pas toujours au premier plan.

Les nutritionnistes sont unanimes: les régimes font plus de mal que de bien.

A une époque où les personnes sveltes semblent avoir de meilleures perspectives professionnelles et si l'on considère que près d'une jeune Européenne de l'Ouest sur deux a déjà tenté un régime entre 11 et 13 ans, cela n'est pas étonnant. Erika Toman, psychologue et psychothérapeute, confirme la tendance selon laquelle des idéaux de beauté trompeurs entraînent une multiplication du nombre de

régimes. Près de dix pourcent de la population s'est lancée dans un, voire plusieurs régimes au cours de ces trois dernières années. Trois pourcent sont même au régime en permanence. «Hélas, des fillettes élèves de l'école primaire ont déjà fait l'expérience d'un régime», rapporte Erika Toman. Nombre de ses patientes sont installées à long terme dans des régimes minceur, parfois même depuis près de vingt ans. «Le processus de perte de poids s'inscrit dans la durée. Rien ne sert de courir! En règle générale, il s'agit tout d'abord de retrouver des habitudes normales, par exemple écouter les sensations de faim», explique Erika Toman. Elle explique la méthode à suivre pour y parvenir dans son livre «Mehr Ich, weniger Waage.» («Plus de moi, moins de balance»).

De temps à autre «à discrétion»

Bruno C., l'envie de perdre des kilos, il connaît! Mais l'effet yo-yo aussi, hélas. «Il y a une dizaine d'années, je me suis tellement restreint que j'ai

IL VAUT LA PEINE D'Y REGARDER A DEUX FOIS

La pratique d'un régime n'est pas sans effet sur la santé. La prudence est particulièrement de mise lorsque:

- certains aliments sont proscrits ou que seules des combinaisons exclusives sont autorisées;
- la publicité faite pour un régime avance des slogans tels que «Plus jamais gros!» ou «Maigrir sans rien changer à vos habitudes alimentaires»;
- l'apport calorique est inférieur à 1200-1500 Kcal;
- très peu, voire aucun glucides, ne sont autorisés;
- la publicité promet une perte de poids supérieure à un kilo par semaine

perdu quinze kilos en trois mois», raconte ce chauffeur, père de famille. Cette perte de poids rapide obtenue grâce à une diète absolue a suscité des sensations d'euphorie. «Mais le contrecoup ne s'est pas fait attendre. Deux ans plus tard, je pesais même dix kilos de plus qu'avant mon régime. Du coup, la frustration est revenue», se confie le quadragénaire. Il a beaucoup appris en matière de nutrition au cours de ces dernières années, mais l'espoir de trouver un régime miracle ne l'a pas quitté pour autant. Il n'est pas le seul à connaître des hauts et des bas. Quiconque maigrit rapidement en suivant un régime radical ne perd des kilos qu'en apparence. L'élimination commence par l'eau et la masse musculaire, et non par la graisse comme on le souhaiterait. Résultat: moins on absorbe de protéines au cours d'un régime, plus on perd de la masse musculaire et plus le métabolisme de base est faible. En outre, en période de vaches maigres ou lors d'un régime, l'organisme se met automatiquement en mode économique et consomme moins d'énergie qu'à l'ordinaire. Mais, lorsqu'au terme du régime on retrouve un mode d'alimentation normal, les kilos reviennent vite. Ces feintes de l'organisme, qui relèvent de la génétique, sont vaines dans une société où l'accès à la nourriture est assuré 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Autrefois, du temps de nos ancêtres, il s'agissait d'un mécanisme de protection essentiel. Et c'est précisément ce petit plus que nous a apporté l'évolution qui rend la vie si difficile à beaucoup d'entre nous.

Manger moins, éliminer davantage

Mais il serait faux de mettre tous les torts sur les gènes. Notre mode de vie, le manque d'exercice physique, le fait de manger par ennui ou à cause du stress ne sont que quelques facteurs parmi d'autres qui expliquent l'épidémie de surpoids qui frappe les pays industrialisés. En fin de compte, tout se résume à un problème de physique: un bilan énergétique positif – observé lorsqu'on absorbe davantage de calories qu'on en dépense – entraîne à plus ou moins long terme un excès de poids. A ce stade, l'origine de cette énergie est une question secondaire. Si l'on a accusé un jour la graisse, on a ensuite incriminé les glucides. Un régime hypo-lipidique paraissait-il approprié aujourd'hui, on lui aura préféré demain une diminution de la quantité de glucides. Entretemps, on

est parvenu à la conclusion que la solution, en fin de compte, réside uniquement dans le bilan calorique. Les régimes «low carb» affichent certes, au départ, une perte de poids plus importante que les régimes pauvres en graisse et riches en glucides. Mais, après une année au plus, les différences entre les deux méthodes ont cessé d'exister. Cependant, il n'y a pas que ce que l'on absorbe qui compte: il convient de également veiller à ce que

Il a beaucoup appris en matière de nutrition, mais l'espoir de trouver un régime miracle ne l'a pas quitté pour autant.

l'on élimine. La pratique d'un sport et l'exercice quotidien sont des éléments essentiels pour la perte de poids. Des petits changements d'habitudes dans la vie de tous les jours, par exemple aller au travail en vélo, emprunter les escaliers au lieu d'ascenseurs ou faire une petite promenade procurent à eux seuls des sensations physiques nouvelles. Fabian Lüthy, diplômé en sciences du sport à l'Office fédéral du sport de Macolin, résume ainsi: «En matière d'exercice physique, on observe également cette trilogie: au début, il faut se forcer; ensuite, on s'habitue, et puis cela devient finalement un besoin. Le plus important, c'est la motivation. Sans elle, on n'arrive à rien!»

Fais un vœu!

Robert Sempach, psycho-nutritionniste et responsable de la promotion de la santé à la direction des affaires sociales et culturelles de la Fédération des coopératives Migros connaît, lui aussi, les attentes passionnées des personnes en surpoids à l'égard du régime miracle. Et il est conscient que les avertissements de nombreux diététiciens contre les cures trop rapides et leurs exhortations à privilégier une perte de poids lente et progressive sont en décalage avec les attentes des personnes concernées. «Dans le pire des cas, un client ne reviendra pas si son désir de perte de poids rapide est contrecarré par la préconisation d'une alimentation saine privilégiant une perte de poids lente», déclare Robert Sempach. Beaucoup de ses clients s'imposent

Approches thérapeutiques de l'obésité

Objectifs thérapeutiques:

- ▶ Objectifs individuels réalistes.
- ▶ Diminution de poids à long terme de l'ordre de 5 à 10%.
- ▶ Amélioration des facteurs de risque et des maladies liés à l'obésité (par exemple l'hypertension artérielle, augmentation du taux de cholestérol, etc.).
- ▶ Renforcement de l'autogestion.
- ▶ Amélioration de la qualité de vie.

Les traitements de base sont la **thérapie nutritionnelle**, la **thérapie par l'activité physique** et la **thérapie comportementale**. Les concepts d'intégration à long terme qui combinent ces trois traitements de base montrent sur la durée de meilleurs résultats que ceux qui se fondent sur une seule forme de traitement.

LA THÉRAPIE NUTRITIONNELLE

Objectifs:

- ▶ Perte de poids (de 5-10%) et maintien du nouveau poids.
- ▶ Alimentation équilibrée sur le modèle de la pyramide alimentaire.

Principe:

- ▶ Analyse des habitudes alimentaires.
- ▶ Restriction des aliments à haute densité énergétique et adoption progressive d'une alimentation équilibrée et d'un rythme alimentaire individuel.
- ▶ Adaptation des quantités à l'appétit et à la satiété.
- ▶ Amélioration des connaissances nutritionnelles.
- ▶ Transmission du plaisir de manger sans sentiment de restriction.

LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE

La thérapie comportementale est importante pour le succès des traitements à long terme. Ses effets sont perceptibles et elle est bien validée.

Objectifs:

- ▶ Evaluation de la motivation initiale du patient et maintien permanent de cette motivation.
- ▶ Examen des fonctions du comportement alimentaire.
- ▶ Quels sont les sentiments douloureux que le fait de manger a aidé à surmonter? Comment ces sentiments peuvent-ils être supportés lorsqu'ils ne sont pas compensés par la nourriture?
- ▶ Mettre en évidence des alternatives pour le long terme (activité de loisir, entretien de relations sociales, s'occuper de soi).

THÉRAPIE MÉDICAMENTEUSE

La prise de médicaments pour perdre du poids doit être envisagée avec retenue, limitée dans le temps et prescrite par un médecin uniquement en combinaison avec un traitement de base (thérapie nutritionnelle et activité physique).

- ▶ **Inhibition de la lipase pancréatique (Orlistat):** Admis par les caisses maladies pour un traitement d'une durée de six mois. Effets secondaires possibles: selles grasses, flatulences, incontinence des selles.
- ▶ **Antidépresseurs fluoxétine:** En cas d'hyperphagie boulimique, d'envies irrésistibles ou de prédilection excessive pour les aliments sucrés, accompagnées ou non d'une humeur dépressive. Est efficace pour près de 50% des patients.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Objectifs:

- ▶ Dans un premier temps, 30 à 45 minutes d'activité physique (aérobie) 3 à 5 fois par semaine.
- ▶ Par après, 30 minutes de mouvement sont souhaitables au quotidien
- ▶ Augmenter en plus les activités quotidiennes courantes (monter les escaliers, déplacements à vélo).

Principe:

- ▶ Une combinaison de la thérapie nutritionnelle et de la thérapie par l'activité physique est plus efficace qu'un traitement unique.
- ▶ Il convient de veiller tout particulièrement à maintenir une activité physique régulière après avoir obtenu la perte de poids souhaitée en vue de la stabilisation.
- ▶ La thérapie par l'exercice physique procure des sensations physiques positives, peut diminuer le stress et les angoisses et (si elle est pratiquée en groupe) prévenir l'isolement social.

TRAITEMENT CHIRURGICAL

Conditions:

- ▶ IMC ≥ 35 (depuis le 1er janvier 2012).
- ▶ Pas de limite d'âge (depuis le 1er janvier 2012).
- ▶ Echec d'une thérapie anti-obésité adaptée suivie pendant deux ans.

Bien que la chirurgie bariatrique donne de bons résultats en termes de perte de poids, elle n'est pas sans risques et comporte des effets secondaires:

- ▶ **Anneau gastrique adapté:** Certains composants alimentaires fibreux ou non digestes peuvent entraver le passage et entraîner des complications douloureuses. La pose d'un anneau gastrique ne devrait pas être effectuée chez les patients souffrant d'hyperphagie boulimique.
- ▶ **Dérivation gastrique:** Risque de carences nutritionnelles et de dumping (symptômes circulatoires) lors de consommation de sucres à résorption rapide. Ces interventions ne doivent être effectuées que dans des cliniques spécialisées capables d'assurer un suivi adapté.



△ Ils ne s'attaquent pas uniquement aux kilos superflus mais également à la santé et au portemonnaie: voici une sélection de remèdes minceur.

même des restrictions très sévères et en parlent sous forme de phrases telles que «On ne peut maigrir que si l'on est conséquent et qu'on renonce à tout» ou «Je dois rigoureusement déconnecter mon estomac, sinon j'ai toujours faim.» Le psycho-nutritionniste indique que «les études menées sur cette question et mon expérience montrent cependant que des conditions trop restrictives, même lorsque c'est l'intéressé lui-même qui se les impose, sont vouées à l'échec». Les régimes trop stricts qui excluent certains aliments ou qui fournissent moins de 1200-1500 kilocalories par jour ne sont donc pas une solution pour lui. «Et pourtant, le spécialiste que je suis doit prendre au sérieux le désir de ces clients qui veulent suivre un tel régime. Je dois donc négocier avec eux une espèce de compromis», ajoute Robert Sempach. Le psycho-nutritionniste doit donc apprendre à vivre avec les propositions de régime qui reviennent chaque année ainsi que les régimes «tendance». «Autrefois, je m'énervais à chaque nouveau régime; aujourd'hui, cependant, je considère tout cela comme faisant partie de mon travail», reconnaît-il calmement. «Je trouve plus dérangeants les comptes-rendus qui ne laissent aucune perspective de réussite aux interventions diététiques et préconisent des mesures chirurgicales.»

Sourdine programmée

Franziska Widmer Howald, responsable du programme d'action «Poids corporel sain» du canton d'Argovie est, elle-aussi, consciente du décalage observé entre le désir de découvrir un régime miracle et la promotion d'une alimentation saine. «J'ai souvent entendu chez mes clients s'effondrer le château de

cartes qu'ils avaient construit en leur for intérieur au moment où je leur conseillais, au lieu d'un régime, d'équilibrer plutôt leur alimentation à long terme», indique la diététicienne. «Mais généralement, cela les amène à prendre un nouveau départ satisfaisant pour les deux parties. En ma qualité de diététicienne, je peux délivrer des recommandations scientifiquement correctes ; mon client, de son côté, est conscient des inconvénients propres aux régimes et sait pourquoi une alimentation équilibrée combinée à un programme d'exercices physiques individualisé donnent de meilleurs résultats à long terme», déclare Franziska Widmer Howald.

En résumé, le régime miracle que d'aucuns attendent avec tant de ferveur n'a pas encore vu le jour en 2012. La vérité, comme toujours, se situe dans le juste milieu: manger équilibré, diminuer la quantité des aliments à haute densité énergétique, ne pas imposer à l'organisme des hauts et des bas répétés à coup de régimes draconiens et entreprendre activement quelque chose contre le manque d'exercice. Ces messages n'ont rien de nouveau ni de mystérieux; ils ne sont pas non plus destinés à remplir les pages d'un nouvel ouvrage de diététique. Et pourtant, on peut les regrouper sous la notion de régime, mais dans le bon sens du terme: pour les anciens grecs, une diète (*diaita*) était simplement un mode de vie. Et cela implique bien plus qu'un produit miracle ou un processus de perte de poids rapide et à courte vue.

NICOLE HUWYLER

est rédactrice et diététicienne diplômée ES

LIENS SUR LE SUJET

Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement
www.anses.fr/Documents/NUT2009sa0099Ra.pdf

Fondation suisse de l'obésité FOSO
www.saps.ch/fr

Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent
www.akj-ch.ch

Réseau Troubles Alimentaires Suisse
www.tr-alimentaires.ch

Guide «Maigrir en bonne santé»
www.sge-ssn.ch/fr/shop/

«RETROUVER LE PLAISIR DE MANGER»

Nathalie Meyer dirige la consultation diététique ambulatoire du centre de compétence «Psychologie alimentaire et obésité» à l'Hôpital de l'Île à Berne. Avec son équipe, elle s'occupe de personnes en surpoids et obèses dans le cadre d'un programme interdisciplinaire de trois ans. Tout ce qui concerne les régimes représente son pain quotidien.

Tabula: Madame Meyer, mettez-vous vos clients au régime?

Nathalie Meyer: Pas dans le sens habituel du terme si l'on entend par là un régime miracle ou la renonciation à certains aliments. Notre programme se déroule sur le long terme et la plupart des participants viennent nous consulter après avoir vainement essayé de nombreux régimes et au terme d'un long parcours de douloureux échecs. Notre but est de les amener à retrouver un comportement alimentaire équilibré et le plaisir de manger détendu. Celui qui veut perdre du poids doit économiser les calories, ce qui suppose quelques adaptations de son comportement alimentaire. Pour réussir à perdre durablement du poids, on a davantage intérêt à équilibrer son alimentation qu'à s'imposer un régime strict et sans joie.

Quelle est l'attente des clients qui viennent vous consulter?

NM: Perdre des kilos le plus rapidement possible. Nombreux sont ceux qui s'attendent à devoir suivre un régime très strict, des règles rigides et des plans imposés et ils pensent que ce qui est sévère, fait mal et impose des restrictions fonctionnera forcément et vous permettra de réussir. Dans un premier temps, cela semble effectivement plus simple de devoir se conformer à des règles prescrites. Mais à plus long terme, il s'agira d'apprendre à gérer sagement le choix des aliments, les quantités consommées et la fréquence de consommation. C'est la raison pour laquelle nos clients ne reçoivent pas des plans rigides ni de règles strictes.

La remise d'un plan alimentaire est-elle contre-productive?

NM: Un plan fixe est très difficile à intégrer à long terme dans la vie quotidienne et comporte des risques d'échec. Il peut servir de fil conducteur mais ne remplacera jamais des recommandations individuelles. On ne peut tout de même pas conseiller à un charcutier de ne manger qu'une fois par semaine de la saucisse. Il ne reviendrait plus. En fin de compte, le conseil nutritionnel consiste à trouver ensemble des compromis et élaborer

d'un commun accord des solutions optimales pour une alimentation équilibrée.

Fournissez-vous des recettes de cuisine diététiques?

NM: Non. Je souhaite raviver chez nos clients le plaisir de manger qu'ils ont souvent perdu. C'est pourquoi je cuisine avec eux et je travaille avec des recettes gourmandes qui procurent de la joie. S'ils apprennent comment adapter et optimiser eux-mêmes des recettes sans dépendre de formules de régime ni de produits diététiques, le transfert dans la vie quotidienne, on le sait par expérience, est bien meilleur.

Quels contenus transmettez-vous lors des consultations?

NM: Nous abordons généralement des questions comme le bilan énergétique, la pyramide alimentaire, les principes d'une composition équilibrée des repas et l'adaptation des quantités. Et la théorie s'arrête là. En effet, les exemples pratiques sont beaucoup plus parlants que des théories nutritionnelles abstraites. Je trouve plus important de montrer à nos clients ce qu'ils peuvent faire lorsqu'ils ont commis quelques excès alimentaires ou à quelle fréquence ils peuvent intégrer leurs plats favoris au programme. Des instructions concrètes pour tous les jours sont plus judicieuses que des connaissances détaillées sur les nutriments.

Lorsqu'on tape «maigrir» sur Google, on obtient plus de 31 millions de résultats. Internet est-il une malédiction ou une bénédiction pour le conseil nutritionnel?

NM: Ce qui complique les choses, c'est qu'on trouve sur Internet quantité d'informations contradictoires ou erronées qui ne correspondent pas à l'état actuel des connaissances scientifiques en matière de nutrition. Cela sème la confusion et déconcerte les gens. Il est donc important qu'en tant que spécialiste, je montre pourquoi telle ou telle information est fautive et quel est le point de vue scientifique sur la question.



△ Nathalie Meyer



Sœur Françoise Marie, cuisinière à l'Abbaye de la Fille-Dieu

◁ Sœur Françoise Marie est responsable de la restauration de ses coreligionnaires au monastère cistercien de Romont. Comme il se doit, les menus sont simples, ce qui ne les dispense pas d'être sains et variés. Ce n'est pas une sinécure!

La cuisine est une autre manière de prier, dit-elle en substance. Sœur Françoise Marie n'a pas choisi de devenir sœur cuisinière, c'est la mission que lui a confié la mère abbesse voici deux ans, en remplacement d'une novice retournée vivre dans le monde. «Quand je suis arrivée, voici près de trente ans, on préparait la soupe dans cet énorme chaudron, si ventru que mes bras ne suffisaient pas à en faire le tour: des potages et des soupes de légumes frais pour quarante personnes.» La soupe aujourd'hui se résume parfois à un simple minestrone toute prête, faute de temps et faute de bras... Sœur Françoise Marie est entrée comme novice à la Fille-Dieu, à Romont, à l'âge de vingt-cinq ans. La communauté cistercienne comptait alors de nombreuses âmes, un vaste potager pour les nourritures terrestres, des poules et plusieurs vergers. C'était le début des années nonante. Vingt ans plus tard, la crise des vocations pesant, les moniales ne sont plus qu'une quinzaine. Née Françoise Schær voici cinquante-trois ans dans une famille chrétienne de Vevey, elle a choisi la vie contemplative – à une mission ou à un engagement paroissial – car elle s'est sentie bien dès son arrivée à la Fille-Dieu. Entre-temps, chacune est appelée à vaquer aux tâches que lui confie la communauté: entretien de la maison, lessive, repassage, jardinage... «C'est un peu comme une maison familiale, en plus grand. Une fois par semaine, quelqu'un fait les grandes courses. Sinon, les fournisseurs viennent nous livrer la plupart des produits frais...» Ce qu'elle cuisine? Jamais de viande – les cisterciennes de la stricte observance se l'interdisent – sauf en cas de faiblesse particulière. Les menus sont établis chaque fin de semaine, de manière aussi variée et équilibrée que possible: «toujours un féculent, beaucoup de légumes et de crudités, une fois par semaine du poisson, des mets au œufs et au fromage. Simple et sain.» Mercredi, c'était polenta,

poisson et céleri pomme, puis une compote de rhubarbe. Mardi, croûtes au fromage et chou rouge. Jeudi, pâtes, haricots et œuf sur le plat. «Nous n'avons pas assez de mains et nous sommes parfois réduites à recourir à des solutions vites faites.» Sœur Françoise Marie a fait revenir, avant notre arrivée, des galettes de tofu que préparent les frères cisterciens vietnamiens d'Orsonnens. Elle n'aura plus qu'à les réchauffer, tout à l'heure, avec la sauce aux herbes de Sœur Claire. Le repas sera complété par un minestrone déjà prêt, des haricots et des pommes de terre, quelques fruits pour le dessert. Sœur Claire? Il s'agit de la sœur cellérier (intendante) qui a lancé une gamme de moutardes artisanales, afin d'assurer de nouveaux revenus à la communauté. «En plus des quelques chambres d'hôtes accueillant des visiteurs ou des pèlerins, l'essentiel des ressources était assuré jusqu'ici par la fabrication et la vente des hosties. Avec la désaffectation des églises, il a fallu imaginer de nouveaux débouchés.» Une amie de la communauté leur ayant suggéré de confectonner de la moutarde à l'ancienne, elles s'y sont lancées voici quelques années et leurs spécialités rencontrent un succès croissant. Trois recettes bios à base d'ingrédients naturels: extra forte, au miel et forte. Plus récemment, Sœur Claire a imaginé deux nouvelles sauces, dont celle aux herbes qui accompagne aujourd'hui les galettes de tofu. «Nous utilisons les restes de la dernière fabrication de sœur Claire.» Les étiquettes arborent la médaille d'or gagnée en 2009 au concours jurassien de produits du terroir. «On mange vite, en une demie-heure, en silence, excepté la lecture que fait l'une de nous.» Le soir, c'est encore plus simple. «On réchauffe les restes et on fait café complet: pain, fromages, confitures, yoghurts et compotes en self service. Après les Vêpres, ce sera les Complies, le dernier office qui se termine par le grand chant du Salve.»

Texte

VÉRONIQUE ZBINDEN

Photo

THAI CHRISTEN



© Société Suisse de Nutrition SSN, Promotion Santé Suisse / 2011

Un repas équilibré se compose de:



BOISSONS

Eau du réseau ou minérale, tisanes/thés et cafés non sucrés



LÉGUMES ET/OU FRUITS

(AU MOINS 2/5 DE L'ASSIETTE)

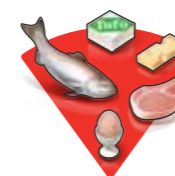
crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, en dessert sous forme de crudités à croquer ou sous forme de soupe.



ALIMENTS FARINEUX

(ENVIRON 2/5 DE L'ASSIETTE)

Par ex. pommes de terre, produits céréaliers (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...), manioc, quinoa...



ALIMENTS PROTÉIQUES

(ENVIRON 1/5 DE L'ASSIETTE)

Une fois par jour, une petite portion de viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn ou seitan. Aux autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, yogourt, séré, blanc battu, cottage cheese ou fromage.



LEGUMINEUSES: DU FER QUI COMPTE

Le manque de fer est actuellement considéré comme la première carence alimentaire de notre temps. Les végétariens notamment doivent souvent recourir aux compléments alimentaires. Les résultats d'une étude menée par le Children's Hospital Oakland Research Institute (CHORI) sont de nature à leur redonner quelque espoir: les légumineuses constituent, après la viande, une précieuse source de fer. On savait déjà qu'elles contiennent une grande quantité de fer sous forme de ferritine (protéine de stockage du fer), mais on ne savait pas précisément comment cette ferritine était utilisée par l'organisme. L'étude réalisée par une équipe internationale emmenée par le Dr. Elizabeth Thiel montre que la ferritine subit la digestion pratiquement sans dommage et que son absorption n'est pas contrariée par la présence d'autres formes de fer. Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs ont administré à des femmes, à jeun, de la ferritine traçable en même temps qu'à un sel de fer ou à du fer hémique (tel qu'on le trouve dans la viande). Dans les deux cas, les chercheurs ont constaté que la présence d'autres fers n'avait aucune influence sur l'absorption de la ferritine. Alors que les préparations à base de fer ont souvent des effets secondaires indésirables tels que ballonnements

ou diarrhées, la prise de ferritine ménagerait davantage l'intestin. La ferritine est absorbée toute entière avec tous ses atomes de fer, alors que dans le cas des compléments alimentaires, chaque atome de fer est absorbé séparément.

Des études plus poussées sont nécessaires pour comprendre le mécanisme exact de l'absorption de la ferritine. Mais les résultats publiés à ce jour redonnent de l'importance et de la visibilité à la forte teneur en fer des légumineuses.

THOMAS LANGENEGGER – American Society for Nutrition / <http://jn.nutrition.org/content/142/3/478.abstract>

Les légumineuses (lentilles, haricots rouges, soja...), certains légumes (salsifis, épinard, bette...) et les graines oléagineuses (tournesol, sésame...) sont, parmi les végétaux, les meilleurs fournisseurs de fer. Mais, en situation de repas, l'absorption du fer des végétaux est faible (5 à 10%), et influencée par les autres aliments. Elle est améliorée en présence de viande, de poisson et d'aliments riches en vitamine C et est diminuée en présence de son, de café et de thé par exemple, en raison de leur teneur en fibres alimentaires, tanins ou phytates notamment.

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.



LES CODES DE COULEUR FAVORISENT UN CHOIX ALIMENTAIRE PLUS SAIN

Des chercheurs du Massachusetts General Hospital (MGH) ont réparti les aliments vendus à la cantine de l'hôpital selon un schéma simple basé sur trois couleurs: le vert, le jaune et le rouge, et ont étiqueté les produits en conséquence. Résultat: les produits les plus sains se vendaient le mieux.

American Public Health Association / <http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2011.300391>



L'ENVIE DE SEL VIENT TRES TOT – Selon une étude du Monell Center de Philadelphie, l'alimentation des nouveau-nés pourrait influencer l'envie de sel pour le reste de la vie. Les chercheurs ont constaté qu'une alimentation riche en sel administrée à des bébés de six mois avait des effets sur le comportement alimentaire à l'âge de cinq ans.

The American Journal of Clinical Nutrition / www.ajcn.org/content/95/1/123.abstract

LA DIMINUTION DU SUCRE ET DES AROMES DANS LES YOGHOURTS PASSE BIEN

Une enquête réalisée auprès d'un large public par l'institut de recherches Agroscope Liefeld Posieux ALP-Haras a montré que les consommateurs donnaient une appréciation positive aux yoghourts contenant moins de sucre et d'agents de sapidité que les produits conventionnels.

Agroscope / <http://www.agroscope.admin.ch/aktuell/00198/00199/05037/05495/index.html?lang=fr&msg-id=42541>



MURIEL JAQUET / SSN
Service d'information Nutrinfo®

SOJA ET ISOFLAVONES

Peut-on donner des produits à base de soja aux jeunes garçons?

Oui, sans exagérer. Les isoflavones sont des substances présentes naturellement dans certains végétaux et plus particulièrement dans les produits à base de soja, comme le tofu, le «lait» de soja ou autres «yogourts» de soja. Lorsque les isoflavones sont ingérés en grandes quantités, ils ont dans l'organisme un effet apparenté à l'œstrogène, une hormone féminine. L'effet positif ou négatif de quantités importantes d'isoflavones n'est pas clairement établi. Par mesure de précaution, l'Office fédéral de la santé publique préconise pour les enfants et adolescents, filles ou garçons, une consommation modérée de produits à base de soja (une à deux portions par jour).

Les produits à base de soja ont leur place dans une alimentation équilibrée. Le tofu, riche en protéines peut remplacer la viande, le poisson ou les œufs dans un repas. Les produits comme le lait de soja ou les yogourts de soja dont le nom évoque les produits laitiers, ne sont par contre pas toujours équivalents à ces derniers. Si la teneur en protéines est comparable, le contenu naturel en calcium des produits à base de soja est nettement plus faible que celui des produits laitiers.

HUILE PRESSÉE À FROID

L'huile pressée à froid convient-elle à la préparation des purées pour nourrissons?

Oui. Il n'est pas rare de trouver dans des publications électroniques ou papier une recommandation concernant l'huile à utiliser pour la préparation des purées pour nourrissons. Certaines sources recommandent d'utiliser exclusivement une huile raffinée et d'autres au contraire une huile pressée à froid. La justification de telles recommandations n'est pas toujours clairement énoncée. En réalité, les huiles pressées à froid et raffinées ont chacune leurs avantages et leurs inconvénients et les connaissances actuelles ne permettent pas d'assurer que l'utilisation de l'une plutôt que de l'autre aura une répercussion sur la santé du nourrisson.

La diversification alimentaire peut commencer progressivement dès l'âge de 4 mois révolus, mais elle devient

indispensable à l'âge de six mois. L'huile fait partie des aliments nécessaires pour permettre au nourrisson de couvrir ses besoins nutritionnels. Elle fournit des acides gras riches en énergie, dont certains sont essentiels. Il est recommandé d'ajouter chaque jour un peu d'huile crue dans une purée. Choisir une huile à haute valeur nutritionnelle comme l'huile de colza, de noix ou de germes de blé permet d'assurer un apport suffisant en tous les acides gras essentiels. Cette huile peut aussi bien être raffinée que pressée à froid.

BIÈRE

La bière est-elle une bombe calorique?


L'apport calorique de la bière est lié à sa teneur en glucides et en alcool. 1 dl d'une bière blonde standard contient 2.3 g de glucides et 3.8 g d'alcool, qui fournissent à eux deux 38 kcal. Cet apport énergétique est comparable à celui d'une boisson sucrée comme une limonade ou une boisson au cola, mais est inférieur à celui du vin (environ 70 kcal par dl). Comme pour les boissons sucrées, l'apport calorique de la bière pour 1 dl n'est pas énorme, mais les portions standard dans lesquels ces boissons sont proposées vont de 2 à 5 dl. Si elles sont consommées régulièrement plusieurs fois par jour, leur apport calorique global peut rapidement devenir trop important et déséquilibrer l'alimentation. Les boissons alcoolisées et les boissons sucrées, apportent des calories que l'on qualifie de vides, car elles ne sont pas accompagnées de nutriments essentiels comme des vitamines ou des sels minéraux.

ASPERGE

Pourquoi la consommation d'asperges modifie-t-elle l'odeur de l'urine?

L'odeur particulière que prend l'urine après la consommation d'asperges est attribuable à la présence de diverses substances odorantes issues de la dégradation de certains acides aminés (composantes des protéines) contenus dans l'asperge. Tout le monde ne produit pas ces substances odorantes après consommation d'asperges et tout le monde n'a pas un odorat capable de les détecter. Cela explique la diversité des expériences personnelles.

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 | www.nutrinfo.ch

La grenade

Cinq siècles de mythes et de plaisir

▷ Relativement inconnue chez nous, la grenade est, sous d'autres cieux, utilisée de multiples façons. Et même la médecine s'intéresse de plus en plus au potentiel de ce superbe fruit rouge.

PAR MONIKA MÜLLER

C'était il y a quelques années dans les premiers jours de novembre, lors d'une balade à travers Antalya. A chaque coin de rue, elles étaient là, les voiturettes chargées de grenades brillantes et flanquées d'une presse à fruits. Un vrai poème que ce jus frais d'un pourpre sombre, savoureux, riche en éléments nutritifs. Je n'en avais encore jamais bu de pareil! Mais maintenant je le sais: le goût du sirop de grenadine de mon enfance et celui de ces fruits malingres que l'on achète au supermarché de Berne n'étaient que la triste et pâle copie d'une véritable grenade.

La grenade dans différentes cuisines

Dans la cuisine helvétique traditionnelle, la grenade est pour ainsi dire inexistante. Souvent, nous ne la connaissons que sous la forme d'un sirop qui édulcore et fait rougir la bière, et qui donne au Tequila Sunrise et à d'autres cocktails la couleur d'un coucher de soleil. Il arrive aussi que, dans nos contrées, le sirop de grenadine qu'on nous propose ne contienne en général pas la moindre goutte de... jus de grenade. En revanche, dans la cuisine du Nord de l'Inde, la grenade est omniprésente. Mon amie indienne Madhu Venkattan, qui m'a révélé de nombreux secrets de la gastronomie de son pays, précise: «Nous utilisons principalement les graines séchées de la grenade comme épice. Sur le marché, les commerçants proposent aux clients des grenades artistement ouvertes, si bien qu'elles ressemblent à de gigantesques fleurs.» En Turquie également, la grenade fait l'objet de multiples utilisations. Mehmet Erhalec, le propriétaire de mon épicerie turque préférée dans le quartier de Bethlehem à Berne, me raconte: «Mon épouse emploie de la

sauce à la grenade pour préparer la viande. Et on en met quelques gouttes dans chaque sauce et chaque marinade. En Turquie, on peut les acheter partout sous le nom de *Nar Sos*.»

Ravi Jacob, un parfumeur globe-trotteur qui pour une importante société française parcourt le monde, à la recherche de senteurs et d'essences, parle en ces termes des grenades iraniennes, les meilleures qu'il ait jamais goûtées: «Durant la saison, à Téhéran, les «Blood Bars» ouvrent tout grand leurs portes. Dès potron-minet et jusqu'à 23:00 heures, ils ne servent que du jus de grenade. Et deux fois par jour, les clients viennent siroter un verre de jus de grenade, pour purifier leur sang et abaisser leur taux de cholestérol.»

La grenade est un colorant

La grenade possède une écorce épaisse, façon cuir, des péricarpes et quelque 400 à 600 graines. Chaque graine est enveloppée d'un mince petit sac plein à craquer de jus et de pulpe de fruit, qui va du rose pâle (non colorant) au pourpre foncé

«Durant la saison, à Téhéran, les «Blood Bars» ouvrent tout grand leurs portes.»

(fortement colorant). Ces graines sont comestibles, ont un goût sucré et éclatent facilement: ce qui, lorsqu'on les apprête, peut provoquer de vilaines taches. Et mieux vaut anticiper, car ces taches sont quasiment impossibles à enlever. C'est ce qui explique que la grenade est, depuis toujours, utilisée pour la coloration des tissus. L'écorce de la grenade sert de base à la teinture des tapis d'Orient. Et si on la fait bouillir, on obtient une encre noire comme du jais. En Inde, on se sert de cette encre pour teindre la laine en noir. Quant à l'extrait des racines de grenadier,



il donne, avec l'aide d'un mordant à base de fer, des tons d'un bleu profond.

La grenade en Suisse

Cela fait déjà des milliers d'années que ce fruit aux graines pourpres accompagne l'humanité. L'origine exacte de la grenade n'est pas très claire, mais l'on suppose que, selon toute vraisemblance, elle vient d'une région qui s'étend de l'Inde à l'Iran, en passant par l'Afghanistan.

En Europe, la grenade n'a pas, jusqu'ici, réussi à s'imposer. Elle reste un fruit exotique que l'on trouve l'hiver dans les supermarchés, et qui nous vient la plupart du temps d'Israël ou de Turquie. Mais en Suisse, dans le temps, la grenade n'était peut-être pas si inconnue que ça. Des fouilles effectuées dans les années 1990, à Vindonissa (l'actuel Windisch) près de Brugg ont révélé une colonie digne du plus grand intérêt, qui a été habitée jusqu'au 14^{ème} environ apr. J.-C. Les archéologues y ont découvert l'entrepôt d'un commerçant qui, dans son assortiment, comptait des grenades. Dénrée de luxe importée à l'intention des légions romaines?

On a également trouvé une mention intéressante concernant le Valais. C'est ainsi que figure, dans l'Universal-Lexicon de Johann Heinrich Zedler – l'œuvre encyclopédique la plus riche du 18^{ème} siècle – le passage suivant: «Sur les montagnes, il y a plein de bétail; dans la vallée, cependant, on trouve partout des fruits du verger, des amandes, des figues et des grenades, de même que des herbages, du froment et un vin délicieux en abondance.» Qu'il y ait eu effectivement des grenades en Valais, au dix-huitième siècle, n'est en définitive nullement évident. Les recherches agronomiques effectuées actuellement en Suisse par la Haute Ecole zurichoise des sciences appliquées, à Wädenswil, sont maintenant terminées en ce qui concerne les plantes qui aiment la chaleur, et c'est à déplorer. Le professeur Jürg Boos, directeur du centre d'horticulture, explique: «Malheureusement, parmi les 15 arbres plantés en 2008, il n'en reste aujourd'hui qu'un seul. La plupart d'entre eux ayant gelé le premier hiver déjà. En fait, nous avons choisi un site quelque peu exposé, à Wädenswil. Mais nos recherches ont clairement montré qu'en Suisse alémanique la grenade ne peut être, à l'heure actuelle, cultivée commercialement.» Au Tessin par contre, autour du lac Majeur, on trouve aujourd'hui des grenadiers qui poussent en plein air. Ils n'ont pas d'exigences particulières quant au



Flickr/Michael Harris

△ Du jus de grenade fraîchement pressé.

sol et résistent extrêmement bien à la sécheresse. D'autre part, il se peut que des amateurs de plantes méditerranéennes réussissent à faire pousser, dans un endroit protégé, à l'abri des frimas, un grenadier qui survivra aux hivers d'Europe centrale.

Thème favori des contes et des légendes

Symbole légendaire de la jeunesse éternelle et de la fécondité, la grenade est également l'incarnation du globe (impérial) et de la puissance. Elle est citée dans tous les grands Livres de religion – Bible, Talmud, Coran, Védas. La grenade est également fameuse grâce au mythe grec de Perséphone, fille de Déméter, déesse de la fécondité. Lorsque Perséphone fut enlevée par Hadès, et qu'il lui donna à goûter un pépin de grenade, elle fut, par la grâce de ce symbole de l'amour et de la fécondité, liée à jamais à Hadès. Et elle ne fut autorisée à revenir des Enfers que pour passer l'été auprès de sa mère, dans le royaume des vivants. La grenade a été le thème préféré d'innombrables poètes et écrivains: Goethe, Schiller et Oscar Wilde. Et même l'alouette dans «Roméo et Juliette» de Shakespeare est perchée dans la ramure d'un grenadier.

La science s'y intéresse

L'intérêt scientifique à l'égard de la grenade va croissant. On lui prête surtout une action positive en cas d'affections cardiaques et circulatoires, de cancer ou d'arthrite. Cependant, la plupart des

études se limitent à des recherches in vitro, avec cultures cellulaires, ou à des expériences sur les animaux. Ses effets sur l'homme demeurent donc encore peu clairs.

La grenade comprend un large spectre de substances végétales secondaires. Citons plus particulièrement une forte proportion de différentes anthocyanidines et de tannins typiques de son espèce, dont on a rap-

«Dans la vallée, cependant, on trouve partout des fruits du verger, des amandes, des figues et des grenades.»

porté les effets antiviraux. En ce qui concerne la gamme des acides gras, on note la présence d'acide punique. Il s'agit là de la forme cis-trans-cis de l'acide octadécatriénoïque 9,11,13, et donc de l'un des rares acides gras trans naturels du monde végétal. On trouve aussi dans les graines, le jus et l'écorce de la grenade des substances œstrogènes-actives, non stéroïdales. Ce fruit est riche en potassium, calcium, fer et vitamine C. A la vérité, il contient moins d'acide oxalique que la rhubarbe mais plus que les fruits ordinaires. Et c'est grâce aux substances œstrogènes-actives que l'extrait de grenade contribue à lénifier les troubles dus à la ménopause.

Où acheter et comment utiliser la grenade?

Pour la consommation courante, les grenades doivent être cueillies à maturité, car elles ne continuent pas à mûrir. Elles seront conservées de préférence à température ambiante, et on peut les garder plusieurs semaines, à condition que l'hygrométrie soit suffisante. A l'instar des airelles rouges, leurs graines peuvent être utilisées pour apporter une touche raffinée à certains plats. C'est ainsi qu'elles viennent enrichir le gibier et les rôtis. Dans les pays où la grenade est chez elle, on se sert de mélasse de grenade pour apprêter les sauces et les marinades de viande. On peut également employer des graines de grenade pour décorer les desserts aux fruits ou pour le muesli du petit déjeuner.

Et où acheter en Suisse, de septembre à janvier, les plus luisantes, les plus grosses, les plus juteuses, les plus goûteuses, les plus authentiques et en même temps les plus avantageuses des grenades? Non, ce

Comment «récolter» le plus facilement du monde les graines de grenade?

Nombreux sont celles et ceux qui n'osent pas mettre une grenade dans leur panier ou leur caddy – et cela en dépit de leur teneur élevée en éléments essentiels – car ils ne savent pas comment l'ouvrir. Alors, comment «récolter» le plus facilement du monde les graines de grenade?

Des graines de grenade pour vos salades et vos desserts

1^{ère} méthode

A l'aide d'un couteau bien affûté, coupez la grenade en deux, horizontalement. Plus le couteau est affûté, moins on perd de jus, si précieux. Prenez ensuite l'une des moitiés de grenade dans la paume d'une main, la surface coupée vers le bas, au-dessus d'un saladier, puis, avec un ustensile en bois (une spatule, p. ex.), tapez plusieurs fois, légèrement et délicatement, sur l'écorce. Voyez, les graines sortent déjà!

2^{ème} méthode

Grâce à cette méthode, vous éviterez, avec élégance, que le jus ne gicle. A l'aide d'un couteau bien affûté, entailler l'écorce tout autour de la grenade sans abîmer les graines, comme si vous prépariez une orange avant de la peler. Planter la pointe du couteau à la naissance de la fleur (la petite couronne au sommet du fruit), et l'ouvrir. Plonger ensuite le fruit ainsi découpé dans un gros saladier contenant de l'eau et, sous l'eau et avec les doigts, extraire délicatement les graines. Ces dernières tombent au fond du saladier, tandis que les morceaux d'écorce et les péricarpes qui nagent à la surface sont ensuite faciles à éliminer. A la fin, verser l'eau et récupérer les graines.

Jus de grenade

1^{ère} méthode

Partager le fruit en deux au moyen d'un couteau bien affûté, et presser chaque moitié sur un presse-citron. Pour ce faire, il est impératif de porter un tablier, car les taches de grenade sont indélébiles.

2^{ème} méthode

Faites rouler une grenade, dont l'écorce est intacte, sur une planche en bois jusqu'à ce qu'elle devienne molle. Puis percer un trou dans l'écorce et buvez le jus de la grenade à l'aide d'une paille.

n'est pas dans un supermarché, ni dans un magasin de diététique et encore moins dans un magasin bio, mais directement dans une épicerie turque. N'oubliez surtout pas de demander au vendeur ou à un client turc qui, à côté de vous, choisit les meilleurs fruits, des trucs et des astuces pour déguster ce fruit légendaire. Dans une épicerie turque, vous trouverez aussi de la mélasse, de la sauce, du thé et du véritable sirop de grenade (à ne pas confondre avec le sirop de grenadine). Dans une épicerie indienne, vous achèterez des épices à base de grenade séchée et, du mois de juin au mois d'août, des grenades fraîches.

LES MENUS DE LA FEMME AMELIORES

Louise Lambert-Lagacé

LE NOUVEAU DEFI ALIMENTAIRE DE LA FEMME

Ed. Marabout, 2011 / 191 pages / CHF 31.20 / ISBN 978-2-501-06406-4



L'auteur, 20 ans après la parution et le succès de l'ouvrage intitulé alors «Le défi alimentaire de la femme», a tenu à souligner cet anniversaire. Il est vrai que la situation et l'alimentation de la femme ont bien changé au fil des ans. Ce récent ouvrage est à considérer davantage comme un outil, plutôt qu'une nouvelle théorie alimentaire. Il apporte des réponses actualisées et surtout des suggestions concrètes pour viser à des menus améliorés qui non seulement soulageront la femme dans son quotidien, mais lui permettront également de retrouver une belle énergie et une meilleure résistance. Il attire l'attention sur la vulnérabilité nutritionnelle des femmes et souligne l'écart existant entre la situation de l'homme et de la femme. Louise Lambert-Lagacé conteste ouvertement les régimes amaigrissants et met l'accent sur les nombreux obstacles qui empêchent de combler adéquatement les besoins nutritionnels de la femme dans ses différentes périodes de vie. Et ceci sans la culpabiliser! Parmi ces obstacles (certains peuvent ressembler à de «fausses» excuses), citons notamment l'obsession de la minceur, le manque de temps, les repas à l'extérieur, la solitude. Quelques thèmes plus spécifiquement nutritionnels sont traités ici: les protéines (garantir un bon apport et une bonne répartition), le fer, les «bons gras» (oméga 3), le magnésium et la vitamine D.

BILAN: un abord positif de l'alimentation, soit ce qu'il faut veiller à consommer et non ce qu'il faut supprimer. quelques exemples de menus typiquement québécois, qui risquent de moins plaire aux Européens (quartiers de pommes tartinés de beurre de cacahuètes!).

LES COULISSES DE L'ALIMENTATION!

Pascal Lardellier

OPERA BOUFFE

UNE ANTHROPOLOGIE GOURMANDE DE NOS MODES ALIMENTAIRES

Ed. EMS, 2011 / 266 pages / CHF 30.40 / ISBN 978-2-84769-302-7

«Une anthropologie gourmande de nos modes alimentaires» sous-titre cet ouvrage et donne le ton. L'auteur, qui a grandi auprès d'une mère restauratrice, est Professeur à l'Université de Bourgogne et chercheur. A ses yeux, on vit «à l'ère de l'hyper-food, de la méga bouffe ad nauseam», et en même temps l'alimentation conserve une dimension théâtrale et ritualisée. La table représente un véritable théâtre relationnel, lieu de partage et de plaisir, parfois aussi de conflits et de tensions. La famille y parle, se livre: ne dit-on pas d'ailleurs dans le jargon policier et judiciaire «passer à table» pour «faire ses aveux»? Et même si l'on y passe de moins en moins de temps (du moins la semaine), la table reste un lieu de sens, de transmission de valeurs et aussi de sensualité. Des analyses fouillées de nature ethnographique (sur le buffet à volonté et les fast-food), alternent avec des courts chapitres plein d'humour sur des tendances alimentaires actuelles (lounges, brunchs ou encore les sushis et les repas en avion). L'ouvrage permet de s'attarder sur ce qu'on mange, mais surtout où, avec qui et comment? L'Homme mange des signes, des règles, des codes et des lois et quand il ingurgite, il incorpore aussi de la mémoire et de l'histoire. Au travers cette lecture, on découvre encore plus clairement les innombrables choix alimentaires auxquels le consommateur occidental se heurte: quoi manger? Cuisines ethnique, fusion, fast-food, végétarienne, biologique, de proximité, gastronomique...



BILAN: les descriptions cocasses et réalistes de certaines scènes alimentaires. peu, voire pas de regards sur la cuisine industrielle et le développement durable.

DANS LA PEAU D'UNE ANOREXIQUE

Aysseline

LES AVENTURES D'UNE FILLE QUI AVAIT TOUT LE TEMPS FAIM.

CARNET DE BORD D'UNE ANOREXIQUE

Ed. Jean-Claude Gawsewitch, 2011 / 107 pages / CHF 30.10 / ISBN :978-2-35013-269-3

Un regard lucide, émouvant et drôle à la fois sur ce trouble. L'ouvrage touche et bouscule. A l'aide de croquis et de réflexions qui font mouche et avec une certaine ironie, Aysseline décrit sa descente dans l'enfer de l'anorexie-boulimie, et sa remontée vers la guérison. Parmi les différentes parties décrivant un parcours de vie chaotique (un vécu de 22 ans de ce trouble), toutes émeuvent à leur manière. La première relate le tout début de vie: de la naissance prématurée, en passant par l'arrivée du petit frère, puis de la petite sœur (Aysseline peine à trouver sa place) jusqu'au collège. Puis, vers 14 ans, c'est le premier régime pour maigrir, l'obsession de la balance et des calories. Les caractéristiques classiques du comportement anorexique apparaissent: hyperactivité, vision déformée du corps, yoyo du poids... et déjà l'alternance anorexie-boulimie. Les souffrances, les difficultés à ne pas pouvoir vivre et partager avec les autres, la solitude sont finement décrites. Aysseline aborde également les mensonges et nombreux préjugés, l'entourage qu'elle voit et qu'elle sent désorienté, ébranlé, impuissant! La dernière partie, particulièrement émouvante, relate comment elle s'en est sortie: le passage obligé d'une thérapie qui l'a aidé à se reconstruire, à «trier les pièces du puzzle et à les rassembler».



BILAN: des croquis extrêmement bien faits et esthétiques, des formulations percutantes et de belles métaphores (celle de la chrysalide, notamment)! moins abordables pour les personnes connaissant peu ce trouble.

ALIMENTATION: RESTEZ CURIEUX!

Lina Scarpellini

ALIMENTAIRE MON CHER WATSON!

Ed. Broquet, 2011 / 112 pages / CHF 22.50 / ISBN 978-2-89654-233-8



L'ouvrage de la canadienne Lina Scarpellini (détentrice d'un baccalauréat et d'une maîtrise en nutrition de l'Université de Montréal) aborde ici 365 questions et réponses liées de près ou de loin à l'alimentation. Le lecteur part donc à la découverte de notions de chimie et de physique, et aussi du corps humain; il apprend à mieux connaître l'origine et la compréhension d'expressions et de dictons de la langue française, les us et coutumes, tout en parcourant l'évolution de la société et de la technologie. C'est avec curiosité et amusement que l'on peut aborder l'une ou l'autre de ces questions, au gré de l'environnement du moment. Une illustration, lorsque l'on mange une simple pizza: qui d'entre nous a connaissance que l'ancêtre de cette préparation remonte à 3000 ans? C'était une sorte de pain plat sans levain que l'on cuisait sur des pierres avant la découverte de la levure par les Egyptiens. Le terme pizza vient du mot latin «pinsa» qui est le participe passé du verbe «pinsere» qui signifie «étaler». La découverte de la tomate va ensuite révolutionner la pizza. Rapportée par Christophe Colomb, elle sera d'abord cultivée à Naples. Et c'est bien dans cette ville qu'en 1780 la première pizza moderne fut élaborée. Ou encore, parmi d'autres questions: pourquoi fait-on quelque chose «pour des prunes»? D'où vient le terme «cordon-bleu»? Qui connaît l'origine du Nutella?

BILAN: un certain nombre de messages à tendance écologique (commerce équitable) jalonnent l'ouvrage et encouragent le lecteur à suivre ces principes. des questions purement québécoises qui concernent moins l'Européen.

NICOLE MEGROZ TARABORI

diététicienne diplômée ES

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



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



CHRISTIAN RYSER
est directeur de la SSN

► **L'UNION FAIT LA FORCE!**

La SSN fait tout son possible pour déployer ses activités sur un front élargi et exploiter ainsi toutes les synergies possibles. Cette politique s'appuie avant tout sur des coopérations avec les principales organisations œuvrant dans le domaine de la nutrition et également, avec toujours plus de succès, avec des entreprises qui s'efforcent activement d'améliorer les comportements alimentaires et la situation nutritionnelle. Ces entreprises peuvent bénéficier des prestations variées de la SSN: analyses et conseils en matière de communication, concepts, campagnes, publications, etc. Vous trouverez à la page suivante un exemple d'une telle coopération.

► **FOURCHETTE VERTE S'ETABLIT EN SUISSE ALEMANIQUE**



La collaboration avec Fourchette Verte s'inscrit également dans le cadre de l'exploitation des synergies. Ce label, qui est bien connu en Suisse romande, a désormais pris pied en Suisse alémanique, plus précisément dans les cantons de

Soleure, d'Argovie et de Berne. Cette implantation outre Sarine est coordonnée à partir de Berne. A cette fin, Fourchette Verte a installé dans les locaux de la SSN son propre service de coordination qui est assuré depuis le mois de janvier par Madame Esther Jost-Honegger, une diététicienne diplômée extrêmement compétente et expérimentée. Ce rapprochement, qui existait déjà sur la base des recommandations nutritionnelles et qui prend maintenant une dimension structurelle, permettra aux deux organisations de renforcer leur présence auprès des autorités cantonales et dans les entreprises de restauration. Dès le 1er avril, Madame Jost travaillera également à temps partiel pour la SSN pour l'assistance aux cantons (dans le cadre des pro-



△ Esther Jost

grammes d'action cantonaux de Promotion Santé Suisse) et dans le domaine de la restauration collective. Nous lui souhaitons la bienvenue au secrétariat de la SSN!

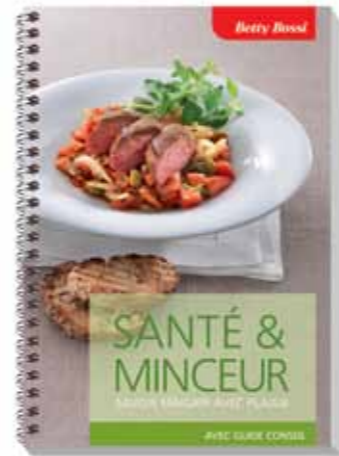
► **NOUVEAUX DONATEURS ET PUBLICATIONS**

Les efforts entrepris dans le domaine des coopérations ont porté leurs fruits, notamment par l'adhésion de deux nouveaux membres donateurs: nous avons en effet le plaisir d'accueillir les sociétés Pfizer et Bayer, deux nouveaux membres de catégorie 2, ainsi que DSM Nutritional Products et l'Association Tradilin, deux nouveaux membres de catégorie 1. Nous les remercions très chaleureusement pour leur soutien, de même que tous nos autres membres donateurs, dont certains le sont de longue date et nous nous réjouissons de continuer à collaborer avec eux! La coopération désormais bien établie avec Schulverlag plus AG dans le segment publications et distribution se développe de façon réjouissante. Les publications communes prévues pour cette année sont le dépliant bien connu «A table», le poster de la pyramide alimentaire, la pyramide en 3D et la nouvelle édition de la table de composition nutritionnelle. Les lecteurs de Tabula et du bulletin d'information de la SSN seront informés en temps utile de l'ouverture de la souscription pour les membres de la SSN!

Vous trouverez dans le rapport annuel 2011 un compte-rendu détaillé des activités de l'année dernière. Vous verrez que la SSN a commencé l'année ragaillardie et confiante, prête à relever les défis qui s'offrent à elle, comme par exemple son positionnement dans le domaine de la prévention (l'élaboration de la stratégie de la SSN pour la période 2013-2018 a commencé...).

MANIFESTATIONS

- **Assemblée générale de la SSN: 3.5.2012 dans les locaux de la Haute école spécialisée bernoise. Le programme de cette manifestation est annexé à ce numéro!**
- **Congrès de printemps Nutrinet: 11.5.2012. Le congrès du réseau Nutrinet se déroulera à Berne sous le titre «Aliments prêts à consommer: zéro valeur ajoutée». Vous en trouverez le programme à l'adresse www.nutrinet.ch!**
- **Congrès de la SSN: 7.9.2012. Vous trouverez le programme du prochain congrès national de la SSN, «Les 1000 premiers jours – L'alimentation pendant la grossesse et dans les deux premières années de vie», dans le présent numéro!**



Santé & minceur – Savoir maigrir avec plaisir

Exemplaires du «Santé et minceur»

Prix: CHF 19.90, plus des frais d'envoi

Devenir membre de la SSN

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

Je suis parrainé par:

Nom: _____

Numéro de membre _____

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

Envoyer le coupon à: Société Suisse de Nutrition SSN, Schwarztörstrasse 87, Case postale 8333, 3001 Berne
tél +41 31 385 00 00 / fax +41 31 385 00 05 / info@sge-ssn.ch

COOPERATION AVEC BETTY BOSSI nouvelle pyramide alimentaire. En contrepartie,

Dans le cadre de diverses coopérations, la SSN s'efforce d'utiliser à son profit la présence publique de certaines entreprises. En contrepartie, celles-ci peuvent bénéficier du soutien technique de la SSN.

La collaboration avec Betty Bossi est un exemple parmi d'autres de coopérations de ce type. Le nouveau livre de recettes «Santé et minceur» associe de savoureuses recettes et des informations scientifiques sur la perte de poids présentées de façon accessible à chacun. Pour compléter cet ouvrage, la SSN a élaboré un chapitre contenant des conseils pratiques et des astuces très utiles. L'un des principaux éléments de ce chapitre est évidemment la

Betty Bossi offre à la SSN un accès privilégié au public et participe ainsi à la diffusion des recommandations prônant une alimentation à la fois gourmande et équilibrée. Les lecteurs de Tabula ont la possibilité de commander ce livre de recettes au moyen du bulletin de commande ci-dessus. Ce livre vous sera offert si vous parrainez un nouveau membre!

Autre solution: Vous nous accompagnez le 3 mai à la Haute école spécialisée bernoise et lors de l'assemblée générale de la SSN, nous tirerons au sort cinq exemplaires de ce livre pour les personnes présentes!

CHRISTIAN RYSER / SSN

Le forum des lecteurs

Mention: Réussi! Le nouveau Tabula avec ses nouvelles rubriques me plaît énormément. J'aime tout particulièrement le regard posé sur les personnes qui travaillent dans le secteur alimentaire et y donnent des signes forts. Les métiers de la nutrition acquièrent ainsi une valeur sociale et politique propre qui s'ajoute à l'aspect purement «santé». Personnellement, j'ai beaucoup apprécié la nouvelle pyramide alimentaire et le dossier consacré aux compléments alimentaires qui reviennent

régulièrement sur le tapis dans mes consultations; en effet, les distributeurs de ces produits s'y entendent pour capter les acheteurs et déstabiliser les gens.
Dr. med. Marion Eckert-Krause,
Winterthur ZH

Le Tabula nouvelle formule m'a totalement enthousiasmée – toutes mes félicitations! Son style rajeuni, moderne, compétent me plaît vraiment beaucoup. La nouvelle pyramide alimentaire est, elle

aussi, très réussie; je trouvais l'ancienne légèrement démodée du point de vue graphique! Je me réjouis dès maintenant du prochain numéro!
Katrin Meister, FÜRIGEN NW

Mes compliments pour le nouveau design de Tabula! Lecture aisée, typographie agréable, belles illustrations, articles compétents. En un mot comme en cent: voilà une revue que l'on a envie de lire!
Claude Bürki, Journaliste, MÄNNEDORF ZH

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

MEMENTO

24 AVRIL

De la tétée à la cuillère: Des informations sur la diversification de l'alimentation chez le petit enfant, des astuces et des conseils pratiques. A Lausanne.

► www.espace-prevention.ch

30 AVRIL / 12 JUIN

Ateliers de cuisine. Un peu de théorie pour commencer, beaucoup de pratique pour s'exercer, un repas à déguster et des nouvelles recettes à emporter!

► www.espace-prevention.ch

DU 27 AU 30 AVRIL

World Nutrition Rio2012: International congress of the World Public Health Nutrition Association with Abrasco (the Brazilian Association of Collective Health) with the overall theme of Knowledge, Policy and Action. In Rio de Janeiro, Brazil.

► www.worldnutritionrio2012.com

3 MAI

L'assemblée générale de la SSN: Le programme de cette manifestation figure dans ce numéro. A la haute-école bernoise.

► www.sge-ssn.ch

8 MAI

«Textures modifiées: pour qui, pourquoi et comment?» Formation continue du HEdS Genève. A Lausanne.

► www.heds-ge.ch

DU 15 AU 16 MAI

«Nutrition et Diététique: approche systémique des prestations et posture professionnelle»: Formation continue du HEdS Genève. A Genève.

► www.heds-ge.ch

11 MAI

Congrès de printemps Nutrinet: Le congrès du réseau Nutrinet se déroulera à Berne sous le titre «Les aliments fonctionnels n'ont aucune valeur ajoutée».

► www.nutrinet.ch

DU 23 AU 25 MAI

2nd International Vitamin Conference. Topics: The triage theory, Folate: a holistic view, biosynthesis of vitamins: technical and economic issues, promising biomarkers for vitamin status, analytical quality and optimal diet: Beneficial intake of vitamins and food. In Copenhagen, Denmark.

► www.vitaminconference.com

13 JUIN

Journée d'étude nationale: «Comment réussir à ancrer durablement la promotion de la santé dans les écoles?» Rencontre nationale organisée par éducation + santé Réseau suisse (é+s). A l'Université de Berne.

► www.radix.ch

7 SEPTEMBRE

Congrès national de la SSN: «Les 1000 premiers jours – L'alimentation pendant la grossesse et dans les deux premières années de vie». A Berne.

► www.sge-ssn.ch



DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO



Tabula N° 2/2012 _Comment certaines substances toxiques passent-elles de l'emballage à l'aliment qu'il contient et comment éviter cela? Qu'y a-t-il de si spécial dans l'unique plantation de thé en Suisse? Rendez-vous dans le prochain numéro de Tabula!

Exemplaires gratuits du Tabula N°2/2012

Exclusivement pour les membres de la SSN ou abonné/e 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: