

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



Alimentation et pauvreté en Suisse

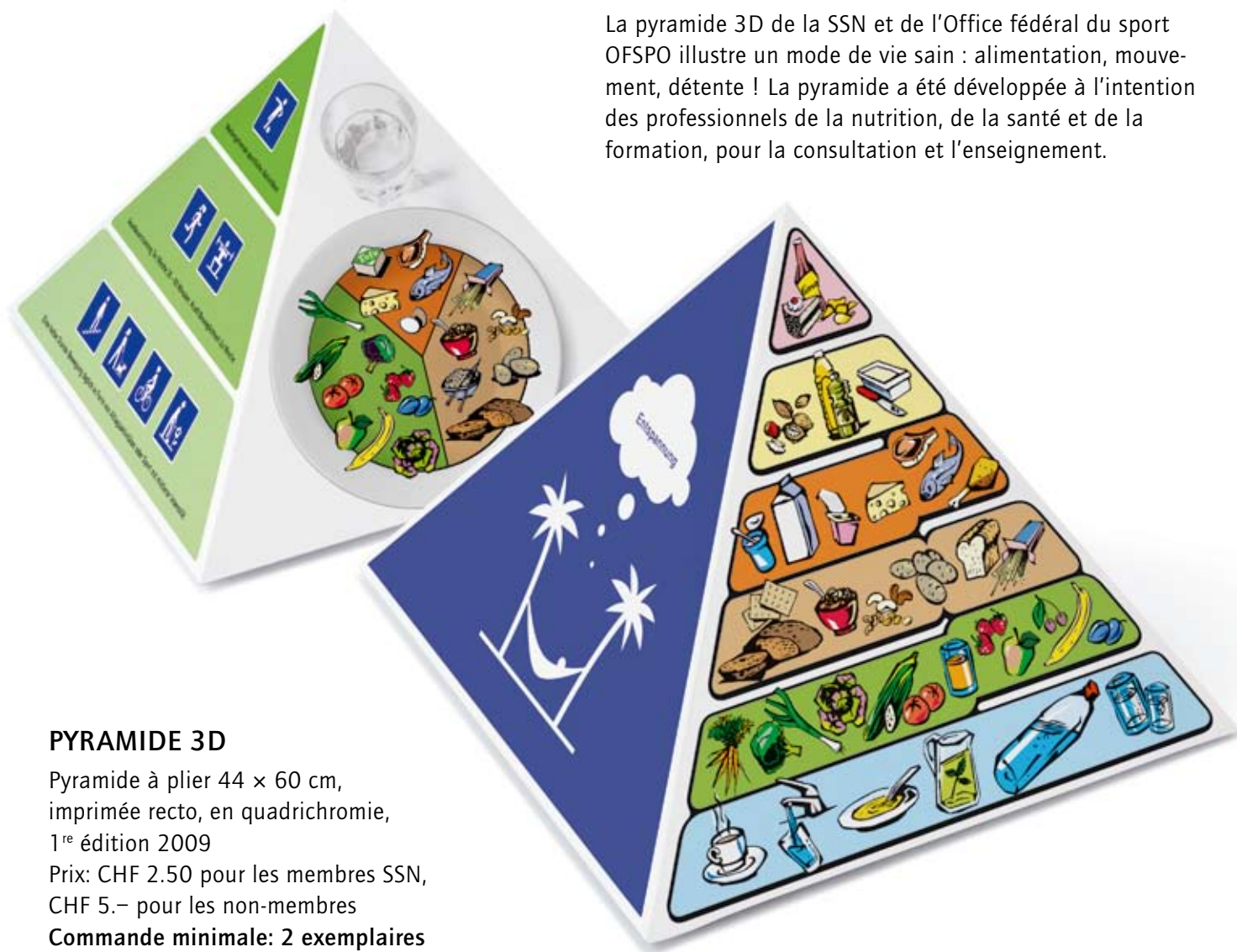


SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

ALIMENTATION, MOUVEMENT, DÉTENTE

La pyramide en trois dimensions pour la consultation et la formation

La pyramide 3D de la SSN et de l'Office fédéral du sport OFSPO illustre un mode de vie sain : alimentation, mouvement, détente ! La pyramide a été développée à l'intention des professionnels de la nutrition, de la santé et de la formation, pour la consultation et l'enseignement.



PYRAMIDE 3D

Pyramide à plier 44 x 60 cm,
imprimée recto, en quadrichromie,
1^{re} édition 2009

Prix: CHF 2.50 pour les membres SSN,
CHF 5.- pour les non-membres

Commande minimale: 2 exemplaires

COMMANDE

Je commande

___ ex. n° 1534B *Pyramide 3D « Alimentation, mouvement, détente »* à CHF 2.50 + frais d'expédition (membres SSN)

___ ex. n° 1534B *Pyramide 3D « Alimentation, mouvement, détente »* à CHF 5.- + frais d'expédition (non-membres)

Nom/Prénom _____

Rue _____

NPA/Lieu _____



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Veillez envoyer le coupon de commande rempli à :
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen,
tél. 031 919 13 06, fax 031 919 13 14, e-mail shop@sge-ssn.ch

- 4 **REPORTAGE**
Une alimentation saine – seulement pour les riches ?
- 8 **SPÉCIAL**
Vendre à bas prix au lieu de jeter : grâce à Caritas, des gens à bas revenus arrivent à mieux s'en sortir
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
La cuisine turque entre Méditerranée et lointain Orient
- 12 **DIDACTIQUE**
Série « Les emballages – qu'y lit-on ? »
1^{re} partie : les ingrédients
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de Caroline Bernet
- 15 **ACTUALITÉ**
Quand on mange tout le temps, on devient indolent
- 16 **À LA LOUPE**
Rhubarbe : tout ce qu'on peut faire avec ce légume en tiges
- 20 **LIVRES**
Lus pour vous
- 22 **ENTRE NOUS**
Informations aux membres de la SSN
- 23 **MÉMENTO**
Manifestations, formations continues
- 24 **AVANT-PROGRAMME**
Coup d'œil sur le prochain TABULA

IMPRESSUM

TABULA : Publication trimestrielle de la Société Suisse de Nutrition (SSN) avec le soutien de la Loterie Romande
Editeur : SSN, Schwarztorstrasse 87, 3001 Berne, tél. 031 385 00 00
Pour vos dons à la SSN : PC 30-33105-8
E-mail info@tabula.ch
Internet www.tabula.ch

Rédaction : Monika Müller, Andreas Baumgartner

Comité de rédaction : Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold, Annette Matzke, Françoise Michel

Impression : Stämpfli Publications SA, Berne
Page de couverture : Gaetan Bally/Keystone

Soupe et pain



Ueli Mäder est professeur de sociologie à l'Université de Bâle et à la Haute école du travail social.

La santé est importante, affirment beaucoup de gens. Elle implique aussi un bien-être psychique, mais elle ne va pas de soi. Nous devons nous-mêmes faire quelque chose pour ça, par exemple surveiller notre alimentation. Et discuter pendant les repas. Ce qui vaut mieux que des appels moralisants.

Pour quatre cinquièmes de la population suisse, la santé a une grande valeur. Ils se soucient régulièrement de leurs habitudes alimentaires. C'est davantage le cas chez les nantis que chez les défavorisés. Pareil avec l'espérance de vie : elle augmente constamment des plus bas aux plus

hauts revenus. Les basses couches sociales connaissent une mortalité infantile plus élevée, avec un taux de mortalité deux fois plus élevé pour les accidents. A cela s'ajoute une mauvaise alimentation, le surpoids et la consommation de fast food. C'est davantage le cas dans les familles pauvres que dans les familles riches.

A part une alimentation saine, la pratique régulière d'un sport est importante. Dans les plus bas revenus, la proportion de personnes qui ne font aucun sport est la plus élevée (43%). Alors la question se pose : que faire ? La réponse est claire : devenir plus riche. Nous devons relever les bas salaires. Ça aide, mais ça ne suffit pas. Car les privilégiés aussi ont leurs soucis et se demandent ce qui est vraiment important dans la vie. De plus, nous ne pouvons pas attendre jusqu'à ce que tout le monde soit financièrement plus à l'aise.

Ce qui est déjà possible aujourd'hui et demain : même la soupe la plus simple est meilleure quand nous la dégustons lentement et nous nous entretenons agréablement. Pas besoin de manger tout le temps du caviar. Nous pouvons aussi apprécier de la soupe et du pain. Mais nous devons tous en être conscients.

L'alimentation saine : réservée aux riches ?

En temps de crise, bien des ménages doivent se serrer la ceinture, même en Suisse, pour boucler leur budget. Au contraire des coûts fixes comme le loyer, la caisse-maladie et les assurances qui plombent leur budget mais ne peuvent être comprimés, les achats alimentaires quotidiens offrent une possibilité concrète d'économiser. Et c'est ce qui arrive, comme le montrent les chiffres de l'Enquête sur les revenus et la consommation (ERC) de l'Office fédéral de la statistique. Une alimentation saine est-elle encore possible dans ces conditions ?

PAR KATHARINA LIEWALD

Katharina Liewald, dipl. œc. troph., est collaboratrice à la division santé de la Croix-Rouge Suisse. Elle est co-auteure de l'étude « Gesundheitliche Chancengleichheit im Billigtrend » de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Berne (lire encadré page 7).

Nous vivons dans un monde paradoxal. Autrefois, on reconnaissait la pauvreté aux signes de sous-alimentation et à la maigreur de ceux qui en étaient affectés. Aujourd'hui, c'est le contraire : les couches défavorisées de la population sont davantage touchées par le surpoids et l'obésité que le reste de la société. On le constate dans pratiquement tous les pays industrialisés occidentaux. Les chiffres sont particulièrement préoccupants chez les enfants et les jeunes. Les données sur le poids pour 2007/2008 fournies par les services médico-scolaires des villes de Bâle, Berne et Zurich montrent d'impressionnantes différences liées aux origines sociales (métier des parents) et au poids des écoliers. Les enfants de parents sans formation professionnelle sont, suivant le degré scolaire, trois fois plus nombreux à souffrir de surpoids et même jusqu'à neuf fois plus nombreux à souffrir d'obésité que les enfants de

parents bénéficiant d'une formation supérieure (Stamm HP et al. 2009). Les conséquences sur leur santé sont terribles. Le risque d'attraper des maladies liées à l'alimentation comme le diabète, les affections cardiovasculaires et certains cancers augmente. Ces conséquences n'apparaissent en partie que plus tard, au cours de leur vie. Mais elles peuvent quand même surgir durant l'enfance : de plus en plus d'enfants en surpoids souffrent aujourd'hui du diabète de type 2 (appelé autrefois diabète de l'âge) qui ne se manifeste normalement qu'à l'âge adulte.

Inégalité sociale et sanitaire de la population

Que l'inégalité sociale influence l'état de santé des individus, plus besoin de le démontrer, ce fait est prouvé scientifiquement. Réduire cette situation est une des tâches principales de la santé publique. Le



rapport entre statut social et surpoids est étayé empiriquement par de nombreuses études. Mais une explication suffisante démontrant l'influence des facteurs socio-économiques par exemple sur l'obésité est plus difficile. D'où naît cette inégalité ? Les pauvres mangent-ils moins sain ? En savent-ils trop peu sur le rapport entre alimentation et santé ?

Compétence alimentaire

L'aptitude et l'habileté des gens à organiser eux-mêmes leur alimentation journalière en étant conscients de leur responsabilité et en y prenant du plaisir porte un nom dans les cercles professionnels, « la compétence alimentaire » (food literacy). Quand on la possède, on peut se nourrir assez sainement même avec un budget serré (encadré page 6). Il faut des compétences pour gérer un ménage, répartir avec mesure le budget à disposition et faire des achats



ALESSANDRO DELLA BELLA / KEYSTONE

modérés en étant attentifs aux coûts. Cela signifie qu'en pratique, par exemple, on fait attention aux promotions et aux offres spéciales de denrées alimentaires, on suit les saisons, et qu'au supermarché on respecte sa liste d'achats sans se laisser détourner par des offres séduisantes. Il faut, bien sûr, aussi savoir comment on peut préparer un menu équilibré avec un choix relativement simple d'aliments. Ce n'est pas toujours facile mais d'autant plus important de transmettre ces notions à l'école. Ce qui est de moins en moins fréquent.

L'enseignement ménager fait, certes, partie du programme scolaire en Suisse. Cependant, son importance pour le développement de cette fameuse compétence alimentaire est trop peu reconnue : ces dernières années, en effet, le nombre de ces cours a diminué. Ça pourrait être une des raisons pour lesquelles ces compétences disparaissent toujours plus

dans notre société moderne, surtout dans les couches défavorisées de la population dont l'alimentation de plus en plus incorrecte est un signe.

Il n'existe pas de solution simple à ce problème complexe et à ses graves conséquences pour les gens concernés. La prévention et la promotion de la santé tentent par différentes méthodes et projets d'aller à l'encontre de ces développements. De vastes campagnes nationales devraient sensibiliser la population aux rapports qui existent entre le comportement alimentaire et le mouvement, d'une part, et l'obésité, d'autre part. Des projets préventifs dans les écoles et les crèches doivent montrer comment apprêter au jour le jour une alimentation saine. Mais les couches socio-économiques les plus faibles sont les plus difficiles à toucher lors de ces interventions et projets de prévention. Les mesures pour promouvoir la santé ne touchent

souvent pas ceux qui en auraient le plus besoin.

Le prix d'une alimentation saine

Dans cette optique, quel rôle le prix des denrées alimentaires joue-t-il ? Dans la société actuelle, la nourriture est surabondante, le choix énorme et l'accès aux produits de toutes natures assuré à tous moments. La fourchette de prix, elle aussi, est large. Elle s'étend du produit exclusif pour gourmand patenté aux super-promos niveau discount. Aujourd'hui, le problème ne consiste pas à manger à sa faim. Il réside bien plus dans l'offre surabondante de denrées alimentaires avantageuses mais fortement transformées, riches en énergie mais pauvres en nutriments, destinées aux couches socio-économiques les plus faibles de la population.

De nombreuses études ont montré combien la qualité des aliments et leur prix s'influencent mutuellement (lire encadré page 7) : il y a un rapport inverse entre la densité énergétique et le coût de l'énergie (coût par unité d'énergie) des denrées alimentaires. C'est ainsi dû au fait que les aliments très énergétiques contiennent souvent davantage de sucre et de graisses ajoutés ainsi que des céréales moulues, matières de base négociées à tout petits prix sur le marché mondial. Elles permettent donc de maintenir bas les coûts de production des aliments transformés. En revanche, les aliments sains et équilibrés à basse énergie mais à densité nutritive plus élevées, ces aliments recommandés que sont les fruits, les légumes, la viande maigre et le poisson, sont relativement chers. Ils chargent le

budget familial plus lourdement que des aliments riches en graisses et en sucre.

Les ménages socialement plus faibles doivent consacrer une part relativement plus importante de leur budget à leur alimentation que les nantis. A

part les autres dépenses fixes d'un ménage (loyer, caisse-maladie, assurances, etc), le budget alimentation offre apparemment la possibilité la plus évidente d'économiser. On prend tous les jours des décisions d'achat au supermarché et il est

Que coûte une alimentation saine ?

L'idée selon laquelle une alimentation saine est particulièrement chère et seulement accessible aux familles aisées est bien ancrée dans la tête des gens. Le calcul du panier de la ménagère de ces quinze dernières années montre, cependant, que ce n'est pas vrai. Aujourd'hui, en Suisse, la question de l'alimentation saine ou pas saine ne relève pas en priorité des moyens financiers mais de la compétence alimentaire.

Budget conseil suisse calcule que des personnes à faible revenu dépensent pour leur nourriture et leurs boissons sans alcool de 100 fr. (personne seule) à 150 fr. (mère élevant seule un enfant).

Des achats menés en 1997, 2005 et 2010 montrent qu'avec ce budget une alimentation saine selon les directives de la pyramide des aliments de la SSN, est possible.

Ces recommandations comprennent : boissons – abondamment tout au long de la journée ; légumes et fruits – 5 par jour de couleurs variées; céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre – à chaque repas principal ; lait, produits laitiers, viande, poisson et oeufs – quotidiennement en suffisance ; huiles, matières grasses et fruits oléagineux – quotidiennement avec modération ; douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie – le plaisir avec parcimonie.

Le panier de la ménagère qui en tenait compte coûtait pour une seule personne 65 fr. en 1997 et 68 fr. en 2005. Pour ces deux tests d'achats, seuls les produits Migros ont été retenus. En 2005, également, un panier semblable a coûté chez Coop 114 fr., mais il faut pré-

ciser que certains produits étaient bio*. Selon Budget conseil suisse, les personnes seules à faible revenu ont 100 fr. par semaine à leur disposition pour leur alimentation.

Des achats tests menés par la SSN en janvier 2010 dégagent la même image : une personne adulte avec un enfant de 10 ans doit dépenser 114 fr. par semaine (Budget conseil suisse compte 150 fr.) pour son alimentation et les boissons sans alcool en respectant les recommandations de la pyramide. Ces achats ont été faits chez Migros, Coop, Aldi et Lidl.

Même si les calculs du panier de la ménagère ne sont pas comparables directement, on voit dans l'ensemble qu'une alimentation saine est possible même avec une bourse modeste. Le problème est moins une question d'argent qu'un manque de compétence alimentaire au sein des couches plus pauvres de la population. Cela s'exprime, entre autres, par des économies sur les aliments. Au lieu de consacrer 16 à 21% de leur revenu aux achats alimentaires comme le recommande Budget conseil suisse, le cinquième de la population, le plus défavorisé, en dépense 10,7 à 15,4% selon les données de l'Office fédéral de la statistique.

* Les produits bio ne sont pas obligatoires pour suivre une alimentation saine. Sans ces produits bio, le panier Coop aurait coûté moins de 100 fr.

aisé à concevoir que les consommateurs à petit budget choisissent des aliments avantageux à forte densité d'énergie et faible densité nutritive plutôt que des légumes, des fruits et de la viande, relativement chers.

La situation est encore plus grave dans les ménages qui dépendent de l'aide de l'état. La pauvreté, en Suisse, touche 9% de la population. Cela signifie que 380 000 personnes entre 20 et 59 ans sont pauvres. Selon l'Office fédéral de la statistique (OFS 2006), le seuil de pauvreté se situe à 2600 francs pour une personne seule, 3800 pour une mère seule avec deux enfants et 4650 francs pour un couple avec deux enfants. 4,5% de la population, soit 146 000 personnes, vivent au-dessous de ce seuil de pauvreté bien qu'elles travaillent. Ce sont les

Manger sain avec peu d'argent

- Recourir à des aliments de base et non à des produits finis.
- Pour les légumes et les fruits, observer les saisons et se fournir chez des distributeurs avantageux ou acheter directement chez le producteur.
- Stocker les produits convenablement : congélateur, caissettes en polystyrène, etc.
- Si on manque de temps, cuire à l'avance et planifier l'utilisation des restes.
- Préparer chaque semaine la sauce à salade pour toute une semaine et la conserver dans une bouteille.
- Economiser sur les boissons : l'eau et le thé sont les variantes les plus saines et les plus avantageuses.
- Dresser des listes d'achat et s'y tenir.



Les gammes bon marché, un risque pour la santé ?

Les gammes bon marché des deux grands distributeurs suisses proposent des articles alimentaires à prix très avantageux et visent les consommateurs à petit budget. Selon eux, ce serait une bonne chose ...

Une étude de l'Institut de médecine sociale et préventive (ISPM) de l'université de Berne s'est demandée de quelle manière les gammes bon marché des deux grands distributeurs suisses pouvaient avoir un impact sur la santé des utilisateurs.

En l'occurrence, la recherche s'est concentrée sur une enquête comparative des produits alimentaires de la gamme à bas prix et de la gamme ordinaire en rapport avec les composants, la taille des emballages et la composition de l'assortiment. Sur place, dans le supermarché, les chercheurs ont mené une véritable enquête de terrain, pratique mais suivant une systématique scientifique solide.

Si la comparaison des produits n'a guère livré de résultats homogènes, la composition de l'assortiment des gammes bon marché s'écartait pourtant nettement des objectifs fixés pour s'alimenter sainement. Trop d'offres de sucreries et de boissons sucrées, de lait et de produits laitiers, mais un choix trop modeste de légumes et de fruits. On peut dire que les recommandations de la pyramide SSN était presque inversées. Les différences les plus marquées portaient sur la taille des emballages. Pour 71% des aliments pris en compte, les produits à bas prix se trouvaient dans des emballages sensiblement plus grands, ce qui joue en rôle particulièrement important dans la problématique de l'obésité.

Les résultats de cette enquête soulèvent des questions critiques sur fond de discours à propos de l'inégalité sanitaire des consommateurs socialement défavorisés. Ce sont précisément les couches de population qui, en raison de leurs ressources financières limitées, doivent compter lors de leurs achats alimentaires, qui présentent les taux les plus élevés d'obésité. Les conditions structurelles touchant à la distribution des aliments doivent bénéficier d'une meilleure attention pour la prévention de l'obésité.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES SUR WWW.GESUNDHEITSFOERDERUNG.CH/PDF_DOC_XLS/D/GESUNDES_KOERPERGEWICHT/GRUNDLAGEN_WISSEN/STUDIE-BILLIGLI-NIEN-2008.PDF

working poors. Les plus touchées sont les mères élevant seules leurs enfants : elles courent un risque quatre fois plus élevé de dépendre de l'aide sociale que les autres ménages privés. Ce risque augmente avec le nombre d'enfants. Pour les couples avec enfants également, l'éventualité de dépendre de l'aide sociale est aussi deux fois plus important que pour les couples sans enfant (ODS, statistique de l'aide sociale, 2007). Vu sous cet angle, les enfants sont un facteur évident de pauvreté alors que pour eux, précisément, une alimentation équilibrée est particulièrement importante.

L'offre influence la consommation

A part les aspects déjà cités du coût des aliments, les offres de l'industrie alimentaire jouent un rôle important dans la consommation de nourriture.

Si, au tout début de notre existence, notre comportement alimentaire est encore et surtout influencé par des stimulations internes, il l'est de plus en plus par des stimulations extérieures au fil de notre vie. La taille des portions et leur accessibilité déterminent les quantités que mangent les individus, surtout ceux qui disposent d'une compétence alimentaire peu développée.

On a pu démontrer que ces dernières années, la taille des portions des aliments emballés, des boissons sucrées et du fast food a considérablement augmenté.

Ce développement pose un problème pour la gestion de son alimentation. On a pu démontrer, dans de nombreuses études, que la taille des portions

des denrées alimentaires avait une influence directe sur la quantité d'énergie consommée par un individu : plus grande est la taille d'un plat donné, plus on mange, sans compenser cet excès lors des autres repas.

Le rapport de cause à effet est spécialement important pour les gens touchés par la pauvreté, car c'est précisément dans les lignes de prix avantageux des deux grands distributeurs suisses qu'on trouve de gros emballages. Pour certaines denrées alimentaires, il vaut la peine de proposer de grands emballages, par exemple pour les pâtes qui se prêtent facilement à la conservation. En revanche, pour les sucreries et les biscuits, les glaces et les boissons sucrées, les conséquences peuvent être graves. Une augmentation de leur consommation pèsera, au sens propre, lourd dans la balance. On peut se demander dans quelle mesure il est raisonnable de mettre en vente à prix encore plus bas des boissons sucrées en emballages de six bouteilles de 1,5 litre pour rendre leur consommation plus abordable, donc pour encourager leur vente.

Sous l'angle de la prévention et de la promotion de la santé, il faut considérer d'un œil critique quelles denrées alimentaires devraient être vendues meilleur marché. Baisser le prix des fruits et des légumes envoie un autre signal au consommateur que de réduire le prix des gros emballages de chips et de boissons sucrées. « Make the healthier choice the easier choice » : ce mot d'ordre devrait être appliqué plus nettement en rendant plus accessible aux ménages démunis des aliments plus sains. □

Des achats à moitié prix

En Suisse, on jette chaque année des milliers de tonnes de denrées alimentaires – alors qu'il y a toujours plus de personnes touchées par la pauvreté, pour lesquelles des aliments meilleur marché seraient d'un grand soulagement... Grâce à différentes offres comme celles des épiceries Caritas, de Table couvre-toi et de Table Suisse, elles peuvent mieux s'en sortir.

PAR DOMINIQUE SCHÄRER

Dominique Schärer est journaliste. Elle travaille comme rédactrice et comme porte-parole chez Caritas Suisse.

Lundi matin à Zurich-Oerlikon. En dépit du mauvais temps, l'épicerie Caritas roule à plein régime. Albert Werren (nom d'emprunt) parcourt les rayons, son panier d'achat au bras. Ici, il saisit une bouteille d'huile d'olive, plus loin il dit tout le bien qu'il pense des articles hygiéniques. « La première fois, j'ai dû surmonter mes réticences avant d'entrer dans ce magasin, avoue ce fringant septuagénaire, mais depuis lors, j'y viens volontiers et souvent. »

Pain, légumes, pâtes ou savon, les dix-neuf épiceries Caritas permettent aux gens touchés par la pauvreté d'acheter à bas prix des produits alimentaires et des biens d'usage courant grâce à une carte d'achat spécial. Y ont droit les personnes qui, par exemple, bénéficient déjà de l'aide sociale ou touchent des prestations complémentaires ou suivent un programme d'assainissement de leurs dettes. Des offres comme celles-ci permettent à des familles pauvres de jouir d'une marge financière plus large. Car, même dans une Suisse riche, tout le monde peut être touché par la pauvreté. Prenons Albert Wer-

ren : cet installateur électrique professionnel qui, auparavant, gagnait bien sa vie et passait ses vacances en Thaïlande, traverse une période de sa vie instructive depuis que son budget a rétréci. « Avant, j'étais chef de département, puis j'ai ouvert mon propre commerce qui m'a procuré de hauts revenus, raconte-t-il volontiers. Mais avec la récession des années nonante, la construction a connu une crise. J'ai dû vendre mon affaire et j'ai perdu beaucoup d'argent. S'y est ajouté un divorce et deux infarctus. » Il a d'abord vécu de ses économies, puis il a pris sa retraite et s'en sort aujourd'hui d'une certaine manière grâce aux prestations complémentaires. Il a l'air content et heureux de vivre : « Je vis bien avec ce que j'ai », assure-t-il. A côté de nombreuses autres occupations, il travaille en bénévole pour Pro Senectute. Romand d'origine, sa commune de la rive droite du lac de Zurich lui a signalé les propositions de l'épicerie Caritas.

En pleine extension

Les épiceries Caritas répondent à un besoin. Les chiffres



parlent d'eux-mêmes: en 2008, elles ont réalisé un chiffre d'affaires annuel de 6,3 millions de francs qui s'est élevé à 7 millions en 2009. En raison de la forte demande, les offres s'étofferont. Elles permettront aux personnes dans le besoin financier, considérées comme des clients à part entière, de s'approvisionner encore mieux.

Les épiceries elles-mêmes emploient souvent des chômeurs qui enrichissent ainsi leur expérience du commerce de détail et augmentent leurs chances de réintégration. Une grande partie de l'assortiment vient de surproductions, de livraisons erronées, de séries endommagées et de liquidations de plus de trois cents fournisseurs dont de grands distributeurs comme Coop, Denner ou Migros. Ces entreprises fournissent à l'association leurs produits gratuitement ou à prix fortement réduits avant qu'ils ne soient distribués à ses magasins de toute la Suisse. « Certains aliments de base comme le sucre, le lait ou la farine, nous les offrons au-dessous du prix de revient, précise Rolf Maurer,



RETO ALBERTALI



Table couvre-toi

L'organisation à but non lucratif Table couvre-toi distribue des denrées alimentaires et d'autres biens à des gens touchés par la pauvreté en Suisse.

Comme Caritas, l'organisation Table couvre-toi répartit des aliments et des articles irréprochables à des gens qui se trouvent dans une impasse financière. Ces produits sont issus de surproductions, sont à la fin de la date de péremption ou leur emballage est endommagé. Contrairement aux marchés Caritas, les aliments ne sont pas disponibles dans un magasin, mais distribués à soixante-sept endroits dans des cabas. Chaque semaine, cette organisation ravitaille en moyenne 9300 personnes au prix symbolique de 1 franc ; il faut cependant présenter une carte qui y donne droit. L'association Table couvre-toi est financée par des sociétés et des fondations ainsi que par des dons.

PLUS D'INFORMATIONS SUR WWW.TISCHLEIN.CH

Table Suisse

Chaque jour, Table Suisse récolte les aliments donnés par de grands distributeurs, des détaillants et des producteurs. Ils sont ensuite distribués gratuitement à des institutions sociales pour personnes dans le besoin.

Table Suisse est un projet de la fondation *Hope for life* (espoir pour personnes en détresse). Elle travaille dans onze régions de Suisse. Elle est développée et organisée sur le modèle américain de *City Harvest* et de *Berliner Tafel*. Les produits alimentaires sans défaut dont la date de vente mais pas celle de péremption est écoulée sont répartis entre plus de quatre cents foyers pour sans abri, cuisines populaires, abris de secours et autres institutions sociales. Par ce biais, en 2008, deux mille tonnes d'aliments ont été distribuées. Ce projet est financé par des partenaires principaux, des fondations et des privés. L'association suisse Table suisse Fundraising et les Amis de Table Suisse collectent également des fonds.

PLUS D'INFORMATIONS SUR WWW.SCHWEIZER-TAFELN.CH

directeur commercial de l'association. Pour soutenir de tels produits, nous avons pu obtenir le parrainage de différentes entreprises. »

Albert Werren, qui manifestement aime faire ses courses, dépose un velouté de courge dans son panier : 1 fr. 20 au lieu de 2 fr. 85. « Ici, je trouve 90% de ce dont j'ai besoin ; du fromage et du beurre, des soupes, des légumes et des fruits frais. Le pain, je le fais moi-même. » En tant que client, il apprécie l'éventail et l'alternance de l'offre qui lui permettent de faire ses courses « en remplissant son panier au plus près et pour au moins la moitié du prix. » Depuis ses infarctus, Albert Werren doit faire attention à sa santé et vit en gardant l'œil sur son poids et sa pression artérielle. Il va donc nager deux fois par semaine et mange plutôt beaucoup de fruits et de légumes.

Des fruits encore moins chers

Cette conscience ne va, toutefois, pas de soi parmi les clientes et les clients affectés

par la pauvreté. Car, avec un petit budget, on manque d'argent pour une nourriture saine. En effet, les aliments à forte teneur en graisse et en sucre sont souvent meilleur marché que les fruits et les légumes. Bien que des études scientifiques démontrent que les pauvres souffrent en moyenne plus souvent d'excès pondéral et d'obésité, les facteurs sociaux ne sont pas assez pris en considération dans les questions de santé. C'est ici qu'intervient le nouveau projet de Caritas en collaboration avec Promotion Santé Suisse, qui doit permettre d'offrir des fruits et des légumes à prix spécialement bas. Dans cette optique, les clientes et les clients des épiceries Caritas bénéficieront non seulement d'un avantage financier pour manger sain, mais aussi d'informations importantes pour une meilleure alimentation et plus d'exercice. Ce faisant, ce projet contribuera aussi à offrir des chances de santé égales. □

PLUS D'INFORMATIONS SUR :
WWW.CARITAS-GENEVE.CH
WWW.CARITAS-VAUD.CH
WWW.CARITAS-NEUCHÂTEL.CH



Fièremment, la jeune famille présente le résultat d'un après-midi très actif : à part la galette au houmos et les aubergines farcies (karni yarik), il y a aussi une salade de boulghour, du cacik (tzatziki turc), un plat de riz perse et une crème à l'orange en guise de dessert fruité. Bülent Parlak, 32 ans, architecte, (au fond à droite), avec sa compagne Franziska Vogel, 31 ans, jardinière d'enfants (derrière à gauche), sont avec leur parenté Milad, 33 ans et Alice, 37 ans et leurs filles Sheyla, 3 ans et Sayeh, 15 mois.



Le Mont Ararat, avec ses 5137 mètres, est la plus grande montagne de Turquie. Après le déluge, c'est là que l'Arche de Noé se serait posée.

La Turquie est une république démocratique. Une partie se trouve en Europe (3% de sa superficie appelée Thrace), l'autre, beaucoup plus grande, en Asie (97%, l'Anatolie).

Les parents de Bülent Parlak viennent de la ville d'Iğdir à l'extrémité orientale de la Turquie, au pied du Mont Ararat (Büyük Ağrı Dağı), près de la frontière de l'Arménie, de l'Azerbaïdjan et de l'Iran. En raison de sa végétation, Iğdir est associée à l'épithète yesil (verte). Les températures peuvent aller de -30°C à +40°C. Les précipitations sont faibles en regard des autres régions des hauts plateaux de l'Anatolie. La population est constituée en grande partie d'Azerbaïdjanais et de Kurdes. Les gens de la province d'Iğdir vivent essentiellement de l'agriculture.

Délices turques

La cuisine turque est pleine de fantaisie et très saine. Par-dessus le marché, elle témoigne de poésie et d'humour, raison de plus pour mieux la connaître. Karni Yarik (lire la recette), traduit littéralement, signifie « ventre ouvert ». Mais pas de panique, il s'agit d'innocentes aubergines farcies.

PAR DSCHEREN KARADSCHAJEW (TEXTE)
ET ALEXANDER EGGER (PHOTOS)

Notre rencontre avec la richesse culinaire de la Turquie a lieu dans un bel appartement de la vieille ville, au centre de Berne. Bülent Parlak et sa compagne, Franziska Vogel, ont invité de la parenté et des amis à un dîner turc. On cuisine ensemble, on boit de la bière turque, on échange des recettes, on discute des préparations et on grignote, bien sûr, les grands comme les petits. La cuisine est pleine de produits : aubergines dodues et tomates brillantes, de petits sachets d'herbes aromatiques comme le persil, l'aneth

et la menthe font oublier les brumes de novembre, thym et amandes effilées, oranges et grenades, pois chiches et hachis de bœuf laissent deviner comment nos hôtes vont gâter celles et ceux qu'ils ont invités.

Le maître des lieux et cuisinier Bülent Parlak donne ses instructions, ses proches les appliquent et se rendent utiles à la cuisine. Ils débitent les légumes pour la salade de boulghour, cuisent les sauces et les accompagnements, préparent les desserts. Lui-même s'occupe en priorité de l'entrée : il

débite un pain plat (le pide) et le tartine d'un mélange d'huile d'olives, d'ail pressé, de thym frais, de sésame et de graines de pavot. Les petites bouchées de pain passent ensuite au four chaud, en sortent croustillantes et l'on y ajoute du houmos, pâte orientale à base de pois chiches.

En tant que Turc de la deuxième génération, Bülent Parlak a grandi avec ses frères et sœurs à Zuchwil, canton de Soleure. Il connaît donc la cuisine de son pays, essentiellement sous la forme que pratiquait sa mère. Mais elle n'a pas seulement apprêté la cuisine turque, dit-il. Alors, devenu adulte, il est revenu de lui-même aux plats turcs, quand il a quitté le foyer familial et qu'ils lui ont manqué. Dans cette démarche, de bons livres de cuisine l'ont épaulé dans sa quête de ses racines comme celui d'Erika Casparek-Türkkan. Bülent Parlak dit de sa propre manière de cuisiner aujourd'hui qu'elle est « fondamentalement de style turc avec des influences orientales », une combinaison dont il fait volontiers bénéficier ses collègues et amis. Campant « Jamie Bülliver », de temps en temps, il met sur pied des événements culinaires au cours desquels on cuisine, on mange et on boit de midi aux premières heures du jour suivant. Ces rencontres sont filmées sur vidéo pour le plaisir réciproque des participants et les souvenirs de ces heures chaudes. Lui-même considère la cuisine en commun comme un événement cosmopolite et avoue qu'il a de la peine à donner une nationalité au repas.

Aujourd'hui, la cuisine turque est devenue très populaire,

ne serait-ce qu'en raison des fameux stands de kebab qui se sont multipliés aux quatre coins de la Suisse. Ce qu'on sert dans ces cabanons à en-cas reflète les influences culinaires de la Méditerranée et de l'Orient qui marquent la cuisine turque depuis des siècles. Le nombre de plats, d'ingrédients et de préparations est donc d'autant plus variés. On les trouvait déjà sous les sultans ottomans.

L'aubergine, qui tient une place de choix dans cette cuisine, connaît à elle seule, quarante sortes d'apprêts. Les autres variétés importantes de légumes sont les poivrons verts, les artichauts, les cucurbitacées, l'épinard, les olives, les gousses de gombo, plus bien sûr les oignons et l'ail. Curieusement, ce dernier n'est pas l'épice principale comme on le croit communément. Ce sont les herbes aromatiques fraîches qui donnent à la cuisine turque ses arômes, ainsi que la cannelle, le cumin, les pignons, les raisins de corinthe et le sésame.

Cette cuisine turque est très saine et équilibrée. La préparation de ses plats prend du temps, particulièrement les desserts. Bien des produits alimentaires comme les céréales ou les lentilles exigent du temps, donc une planification à long terme. Il faut une capacité d'identification, une joie d'expérimenter et de l'expérience pour que les plats ne deviennent ni trop gras, ni trop doux. Mais ça vaut la peine. Les délices qui en naissent n'enchantent pas seulement les ressortissants turcs mais également les occidentaux qui perdent leur âme dès qu'ils goutent à cette merveilleuse cuisine. □



Karni Yarik (aubergines farcies)

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 aubergines de taille moyenne
- 2 cs de jus de citron
- Huile d'olive
- 5 oignons hachés
- gousses d'ail
- tomates
- 1–2 cs de feuilles de thym
- 400 g de bœuf haché
- 2 cs de concentré de tomate
- ½ cs de cannelle
- 1 bouquet de persil haché
- Poivre noir
- Sel
- Eau

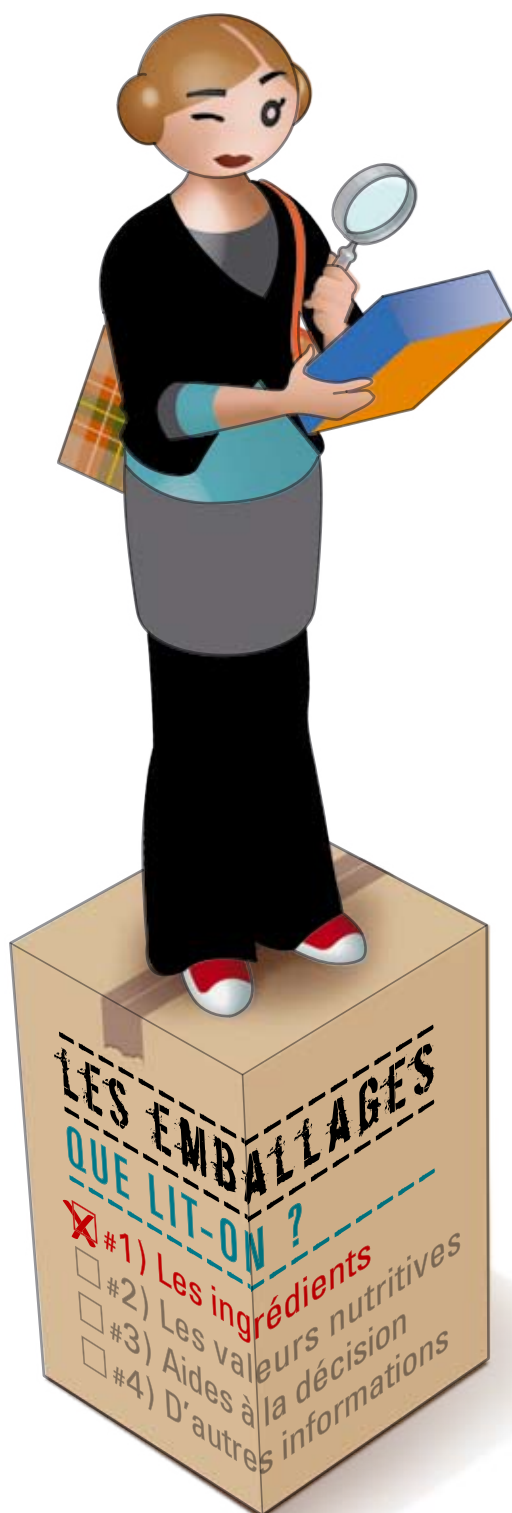
Préparation

Laver les aubergines, ne pas enlever le pédoncule, seulement les feuilles vertes qui l'entourent. Couper les aubergines en deux, les arroser de jus de citron, les saupoudrer de sel et laisser tirer vingt minutes. Rincer et bien sécher.

Enlever le pédoncule des tomates, les plonger rapidement dans l'eau bouillante, les monder puis les couper en petits dés. Etuver doucement dans l'huile la moitié des oignons et l'ail. Incorporer deux-tiers des tomates (réserver le reste pour la farce), laisser tirer 2 à 3 minutes. Mouiller avec 2 à 3 dl d'eau, donner un bouillon et assaisonner de sel, de poivre et de thym. Verser cette sauce tomate dans un plat à gratin.

Chauffer la seconde moitié des oignons dans l'huile d'olive, ajouter la viande hachée, mélanger doucement et faire revenir. Diluer le concentré de tomate dans un peu d'eau et ajouter, puis verser le reste des tomates au bout de 1 à 2 minutes. Relever de sel, de poivre et de cannelle. Retirer du feu et ajouter le persil haché.

Evider les aubergines avec une petite cuillère. Les colorer rapidement à l'huile brûlante. Poser les demi-aubergines sur leur peau dans le plat recouvert de sauce tomate, les remplir de farce et les glisser au four à 180–200°C pendant 45 minutes.



Autres indications

En fonction de leur composition, d'autres indications figurent parfois sur les produits. Elles servent essentiellement à protéger les consommateurs atteints d'affections spécifiques, ou à les renseigner sur certains effets secondaires désagréables.

- « contient une source de phénylalanine » : mention obligatoire, sur les produits contenant un édulcorant à base d'aspartame, destinée aux personnes souffrant de phénylcétonurie (PCU).
- « peut avoir des effets laxatifs en cas de consommation excessive » : mention obligatoire sur les produits contenant plus de 10 g de succédanés de sucre (p. ex., sorbitol ou xylitol) par 100 g ou 100 ml.
- « contient du gluten » : mention facultative, sur les produits contenant du blé, du seigle, de l'orge, de l'avoine, de l'épeautre ou du kamut, destinée aux personnes atteintes de maladie cœliaque.

Mention pour les végétariens

Les produits convenant aux végétariens peuvent être munis des indications suivantes :

végétarien / ovo-lacto-végétarien / ovo-lacto-végétalien :

sans ingrédients d'origine animale à l'exception du lait, des produits laitiers, des composants du lait, des œufs et du miel

ovo-végétarien :

sans ingrédients d'origine animale à l'exception des œufs et du miel

lacto-végétarien / lacto-végétalien :

sans ingrédients d'origine animale à l'exception du lait, des produits laitiers, des composants du lait et du miel

végétalien / vegan :

sans aucun ingrédient d'origine animale

Cette mention est facultative. Les produits ne comportant pas une telle indication peuvent donc également convenir aux végétariens. C'est la liste des ingrédients qui donne dans ce cas les informations nécessaires.

BEURRE DE CACAHUËTE • ERDNUSSBUTTER • PEANUT BUTTER

Déclaration pour personnes allergiques

Parmi les ingrédients susceptibles de provoquer une allergie ou d'autres réactions indésirables, les plus courants sont :

les céréales contenant du gluten (blé [froment], seigle, orge, avoine, épeautre, kamut) / le lait et les produits laitiers (y compris le sucre du lait, le lactose) / les œufs / les poissons, les crustacés, les mollusques / le soja, les lupins / les arachides, les fruits à coque dure (noix, noisettes...), les graines de sésame / le céleri / la moutarde / les sulfites

Ceux-ci doivent être déclarés de façon claire et explicite, et cela même s'ils sont présents sous une forme modifiée (p. ex., le soja sous forme de tofu, le blé sous forme de farine ou le lait sous forme de yogourt). En cas de mélange ou contamination involontaire, une déclaration est tout de même obligatoire si la proportion dépasse ou pourrait dépasser un certain volume.



Caroline Bernet, diététicienne diplômée ES, service d'information NUTRINFO®

Substitut de fromage

Qu'est-ce que le fromage analogue ?

Le fromage analogue est un substitut de fromage fabriqué industriellement. Il est essentiellement composé de graisse végétale, de protéines laitières et d'exhausteurs de goût. Il est simple à fabriquer, d'usage variable et surtout bon marché. En Allemagne, on fabrique 100000 tonnes annuelles de ce fromage artificiel qu'on utilise, par exemple, pour préparer des pizzas ou des sandwichs au fromage. On ne sait pas vraiment si des produits au fromage analogue se trouvent sur le marché en Suisse. Mais la liste des ingrédients sur les emballages indique si l'on a employé du vrai fromage. Le fromage analogue ne peut pas y figurer sous le nom de fromage mais ce sont les ingrédients qui le composent, comme les protéines ou la graisse végétale, qui doivent être énumérés. Seul le vrai fromage peut être mentionné comme tel.

Sucre-alcool

Peut-on devenir ivre avec des sucreries au sucre-alcool ?

Un alcool est une substance chimique dont la structure est caractérisée par un groupe OH (hydroxyde). L'éthanol (ou alcool éthylique), contenu dans les boissons alcoolisées, en est un exemple. C'est lui qui provoque l'ivresse. Les substances présentant plus d'un groupe OH sont appelées polyalcools ou polyols. Il s'agit par exemple des sucres-alcools appelés aussi édulcorants de masse. On peut les utiliser à la place du sucre de ménage

parce qu'ils ont un pouvoir sucrant équivalent, mais contiennent un bon tiers de glucides utilisables en moins. Comme les sucres-alcools n'ont pas la même structure que l'éthanol, ils ne rendent pas ivre.

Les édulcorants de masse ne provoquent pas de carie, c'est pourquoi on les emploie souvent dans les bonbons et autres sucreries. En grande quantité, ils peuvent cependant provoquer des problèmes de digestion, car ils fermentent dans l'intestin, ce qui peut provoquer des ballonnements et des diarrhées. Les édulcorants de masse portent des noms comme sorbitol, xylitol ou mannitol et ne doivent pas être confondus avec les édulcorants artificiels, comme le cyclamate ou l'aspartame, qui ne sont pas des glucides.

Jeûne

Puis-je dépuré mon corps et maigrir avec une cure de jeûne ?

Bien des gens aimeraient dégraisser leur corps en jeûnant. Selon la médecine classique, un tel dégraissement et une telle détoxification du corps est inutile, car le corps se nettoie de lui-même. Il n'accumule pas de scories ni de déchets du métabolisme. Si on jeûne pour perdre du poids, on sera déçu car les kilos perdus reviendront à coup sûr. De plus, le jeûne présente des risques. Le renoncement à toute nourriture solide stresse le corps, augmente à long terme le poids en raison du fameux effet yoyo et accroît le risque de calculs biliaires et de goutte. En cas de diabète, de cancer et de maladie cardiaque, de nombreux médecins déconseillent le jeûne. Ils l'interdisent même absolu-

ment en cas de sous-poids, d'anorexie, de surfonctionnement de la glande thyroïde, de troubles graves du foie et des reins ainsi que pendant la grossesse et l'allaitement. Les enfants non plus ne devraient pas jeûner. Jeûner par expérience spirituelle ou pour sortir du train-train quotidien ne devrait se faire qu'avec un accompagnement professionnel et seulement si rien ne s'y oppose du point de vue de la santé.

Wasabi

Le wasabi et le raifort ne font-ils qu'un ?

Non. Ils appartiennent tous deux à la même famille végétale des crucifères, mais à des genres différents.

Le raifort est un légume racine épice qui vient d'Europe de l'est et a, depuis lors, aussi été planté chez nous. Il contient beaucoup d'huile de moutarde, ce qui lui donne son goût typique très relevé.

Le vrai wasabi, appelé aussi raifort japonais, est bien plus fort que le raifort européen. Chez nous, on connaît surtout la pâte de wasabi verte et la poudre de wasabi qui, mélangées à la sauce au soja, accompagnent les sushis et les sashimis.

NUTRINFO Service d'information nutritionnelle

Lundi-vendredi
8 h 30-12 h 00
tél. 031 385 00 08
e-mail : nutrinfo-f@sge-ssn.ch
ou écrivez à :
SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
3001 Berne



WWW.FLICKR.COM

Les collations intermédiaires favorisent l'obésité et la sédentarité. Le manque d'exercice et l'obésité sont corrélés par un mécanisme particulier qui se déroule dans le cerveau.

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Un groupe de recherche animé par Markus Stoffel, de l'Institut de biologie des systèmes moléculaires de l'EPF de Zurich, a découvert que l'organisme a besoin de périodes de jeûne entre les repas pour rester en bonne santé. Compte tenu des résultats de ses travaux publiés dans « Nature », le chercheur ne tient pas en haute estime l'idée, pourtant très répandue, selon laquelle il serait bénéfique d'absorber plusieurs petits repas répartis sur la journée. Cette pratique entraînerait un manque de mouvement qui, lui-même, est un facteur de surcharge pondérale. « On observe cette sédentarité chez les obèses. Des études ont montré que ceux-ci bougent deux fois moins que les personnes ayant un poids normal » déclare Markus Stoffel.

Une clé appelée Foxa2

L'envie de bouger est régulée par une protéine appelée Foxa2 dont l'activité est contrôlée par l'insuline. Le facteur Foxa2 est présent au niveau du foie où il influence le métabolisme des graisses, mais également dans l'hypothalamus, une région du cerveau qui contrôle le rythme quotidien, le sommeil, la consommation de

Trois repas par jour suffisent

Qui mange trop souvent devient paresseux. Des chercheurs de l'EPFZ ont découvert le mécanisme par lequel une absorption trop fréquente de nourriture favorise la sédentarité et l'obésité. Ce mécanisme est déclenché par un interrupteur moléculaire dans le cerveau.

nourriture et le comportement sexuel. L'insuline est une hormone diffusée dans l'organisme au moment des repas. Lorsqu'une personne ou un animal ingère des aliments, le pancréas sécrète de l'insuline. Celle-ci bloque le facteur Foxa2. Lors du jeûne, il y a un manque d'insuline et le facteur Foxa2 devient alors actif. Dans le cerveau, ce facteur de transcription participe à la formation de deux substances messagères qui déclenchent des schémas différents, à savoir, l'apport en nourriture et le mouvement spontané.

Ce mécanisme est aisé à observer chez les animaux sauvages : A jeun, ils sont physiquement très actifs ; dans la nature, ils partent à la chasse. Après avoir mangé, ils deviennent indolents et se couchent.

« On savait déjà que le jeûne est très important », indique Markus Stoffel. Ce qu'on ignorait, en revanche, c'est le rôle primordial de l'interrupteur moléculaire central, le Foxa2.

Essais sur des souris

Les chercheurs de l'EPF ont testé leur hypothèse en expérimentant sur des souris génétiquement modifiées spécialement à cette fin. « Nous avons élevé des souris chez lesquelles le facteur Foxa2 était

activé en permanence, indépendamment du fait qu'elles soient à jeun ou pas. Nous avons été fascinés par le résultat : ces souris bougeaient cinq fois plus que les animaux normaux, présentaient une fonte manifeste de la masse grasseuse et une masse musculaire plus importante » raconte Markus Stoffel.

Lorsque l'interrupteur ne fonctionne plus ...

A l'opposé, on a observé chez les souris obèses des perturbations dans la chaîne de transmission des signaux dans le cerveau. Chez elles, le facteur Foxa2 était inactif en permanence, qu'elles soient à jeun ou rassasiées. Cela doit être attribué au fait que l'organisme de nombreuses souris en très forte surcharge pondérale – et cela vaut aussi pour les humains – sécrète en permanence une grande quantité d'insuline.

Selon Markus Stoffel, l'étude met toutefois en évidence une piste thérapeutique dont pourraient bénéficier les obèses. Une molécule qui activerait la protéine Foxa2 pourrait amener les personnes traitées à bouger davantage et donc à perdre du poids.

SOURCE : SILVA JP, VON MEYEN F, HOWELL J, THORENS B, WOLFRUM C, STOFFEL M. REGULATION OF ADAPTIVE BEHAVIOUR DURING FASTING BY HYPOTHALAMIC FOXA2. NATURE 462, 646-650. EPUB 2009 DECEMBER 3, DOI:10.1038/NATURE08589



Ah, la rhubarbe !

La rhubarbe, qui porte le joli nom latin de *rheum rhabarbarum*, est avant tout associée à des mets sucrés. Pourtant, la longue tige acide n'est pas un fruit mais un légume appartenant, tout comme l'oseille, à la famille des polygonacées. Elle a une histoire plusieurs fois millénaire et jouit encore aujourd'hui d'une belle popularité. La rhubarbe est le premier légume frais de l'année nouvelle et nous apporte de la vitamine C après les longs mois d'hiver.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER

Certaines choses nous rappellent que nous devenons plus vieux. L'arrivée de la rhubarbe, par exemple. Qui n'a pas chipé, enfant, ces longues tiges dans le jardin familial avant de les mâcher avec leur acidité et leurs longs fils, puis les a recraché sous forme de boulettes ? De leurs larges feuille on préparait des parasols pour nos poupées, ou des soupes de sorcières après les avoir coupées en petits morceaux. Plus tard, on ne

fera plus « de telles choses », comme de manger des tiges de rhubarbe crue, ne serait-ce que pour épargner des gencives devenues plus sensibles. Cuite, la rhubarbe reste une gâterie pendant toute la vie à moins que des calculs rénaux ne nous en empêchent (lire encadré page 17).

Qu'on s'entende bien : on ne parle ici que des pétioles. Ni les racines, ni les feuilles ne sont comestibles, même si on ne l'a re-

connu qu'après avoir mené beaucoup d'essais. C'est ainsi que de nombreux Américains se sont empoisonnés pendant la Première Guerre mondiale après avoir été incités à manger des feuilles de rhubarbe cuites comme un légume.

Des Barbares aux Européens

A l'origine, la rhubarbe vient de Mongolie ou de Sibérie. On en



KEYSTONE/CARD/SORGE

trouve les premières traces écrites vers 2700 avant notre ère dans le livres des herbes aromatiques de Peng-King, qui la décrit comme un bon médicament. Ce pouvoir curateur, on ne l'attribuait, toutefois, pas à ses tiges mais à ses racines charnues. Cette rhubarbe sauvage utilisée comme remède est énorme comparée à celle qu'on cultive actuellement. Aujourd'hui encore, la médecine chinoise classique y recourt.

Au début de l'ère chrétienne, cette rhubarbe sauvage faisait l'objet d'un commerce international. Il en serait venu en Europe des terres lointaines d'Asie orientale et centrale, plus tard des rives de la Mer Noire. On y recourait, par exemple, contre les maladies vénériennes. Jusqu'au 16^e siècle, c'était même en Europe de l'ouest LE remède approprié. Ceux qui en

étaient affectés devaient ingurgiter plusieurs fois par jour un jus à base d'un litre d'eau, d'une demi-once de persil et de deux onces de racines de rhubarbe séchées. Après coup, on sait que ça n'a pas servi à grand chose.

Si bon... si tard

Ce n'est qu'à partir du milieu du 18^e siècle qu'on a constaté que la rhubarbe pouvait être délicieuse. Les Anglais furent les premiers à cultiver et à commercialiser différentes variétés de rhubarbe en tant que légume, dès le début du 19^e siècle. Aujourd'hui encore, l'Angleterre occupe la première place des pays cultivant la rhubarbe. Les autres pays européens ont mis plus de temps à se convertir aux saveurs âcres-acides de ce légume. Au milieu du 19^e siècle, rappelle-t-on, « un commerçant

de Kirchweder, dans les Vierlanden proches de Hambourg, aurait obtenu d'un Anglais quelques plants de rhubarbe. Il a essayé de les greffer et il y a réussi. »

Et pourquoi ce nom de rhubarbe ou *rheum barbarum* ? Parce que, selon les premières histoires, il aurait été apporté aux Romains par les Barbares, c'est-à-dire les chinois et les russes. Une autre explication voudrait que ce nom évoque les « barbares de Rha », donc des étrangers de Rha, ancien nom de la Volga.

Pas un fruit

La rhubarbe est en réalité une plante vivace au même titre que le pied-d'alouette ou le rudbeckia. Elle appartient à la famille des polygonacées tout comme l'oseille et la renouée. C'est donc clairement un légume, même si on

L'acide oxalique n'est pas le bienvenu

La rhubarbe contient beaucoup d'acide oxalique. Il peut favoriser l'apparition de calculs rénaux. C'est pourquoi il faut être prudent avec ces tiges acides.

Les calculs rénaux sont une maladie assez courante quand on pense qu'une personne sur dix en souffre durant sa vie. L'urine contient, en plus de l'eau, quantité de substances chimiques comme le calcium et le phosphate, mais aussi des produits d'excrétion comme l'acide urique, de l'urine et de l'acide oxalique. En cas de modification défavorable de l'urine, ses composants cristallisent. Se forment alors des calculs qui grandissent progressivement.

Certaines habitudes alimentaires inappropriées favorisent la formation de calculs. Lors de la formation des calculs les plus courants, ceux d'oxalate de calcium, l'alimentation porte une certaine responsabilité quand elle comprend peu de produits lactés riches

en calcium, trop de viande et des produits alimentaires riches en acide oxalique comme la rhubarbe, les épinards, les asperges et le chocolat.

Autrefois, les gens souffrant de calculs rénaux recevaient pour conseil de limiter leur consommation de calcium. Mais ça s'est révélé totalement erroné, car la charge d'acide oxalique d'un plat comprenant de la rhubarbe ou des épinards est immédiatement réduite quand on mange simultanément des produits laitiers riches en calcium. En revanche, quand il n'y a pas assez de calcium dans l'intestin, l'acide oxalique n'y est pas intercepté, alors il aboutit dans le sang et dans l'urine.

L'acide oxalique est essentiellement présent dans les feuilles de rhu-

barbe. Celui qui se trouve dans les tiges est inoffensif, sauf pour les gens affectés de calculs rénaux. En suivant ces conseils, on peut réduire la teneur en acide oxalique contenu dans les tiges :

- Toujours cuire ou blanchir la rhubarbe, puis jeter l'eau de cuisson.
- Préférer les tiges jeunes et fines car les plus vieilles et plus épaisses contiennent plus d'acide oxalique.
- Peler les tiges car c'est la peau qui contient le plus d'acide oxalique.
- Choisir des recettes de rhubarbe qui contiennent des produits laitiers (lait, yogourt, fromage frais).
- Renoncer à la rhubarbe cueillie après mi-juin, elle contient trop d'acide oxalique.

l'emploi surtout dans des recettes sucrées.

Les feuilles de rhubarbe sont très grandes, arrondies à ovales avec des bordures dentelées. Les pétioles sont charnus et juteux. Quand la rhubarbe fleurit, d'imposantes inflorescences blanches apparaissent qui peuvent atteindre une taille de 1,5 mètre. On ne mange que les tiges, les feuilles ne servant, au mieux, qu'à décorer, par exemple en sous-assiettes sur une table estivale. Auparavant, on les cuisait dans beaucoup d'eau pour enlever le calcaire d'une casserole. Ce qui n'a rien d'étonnant, car elles contiennent beaucoup d'acide oxalique servant à enlever radicalement les traces de calcaire indésirables.

Lieux et soins

La rhubarbe pousse bien dans des lieux ensoleillés bénéficiant d'un peu d'ombre. Idéalement, cette plante nécessitant beaucoup de nutriments trouve son terrain favori non loin du compost pour bénéficier de ses eaux d'écoulement. Le sol ne doit pas être gorgé d'eau, mais offrir une belle humidité, car la rhubarbe a besoin de beaucoup d'eau. Chaque plante nécessite au moins un m². La première année, il ne faut pas la récolter pour qu'elle puisse bien se développer et les années suivantes, ne couper que les tiges nécessaires pour lui conserver sa vigueur. Il faut couper aussitôt que possible les inflorescences pour qu'elles ne tirent pas trop de nutriments au détriment de la plante. La récolte commence aussitôt que les premières tiges ont atteint la bonne taille. Sous nos latitudes, ça arrive en général au milieu du mois d'avril. Le dernier jour est aussi le plus long jour de l'année (21 juin). Ainsi, ses racines ont-elles le temps d'amasser



UNION MARAÎCHÈRE SUISSE

La rhubarbe à chair rouge « feu de Saint-Elme » est très appréciée. Elle a des arômes aigre-doux.

suffisamment de réserves d'ici l'hiver. Si on récolte plus tard, on aura de mauvaises surprises le printemps suivant. A part ça, aucune nouvelle tige n'apparaîtra tandis que les plus anciennes contiendront tellement d'acide oxalique qu'elles pourraient devenir toxiques. Un plant de rhubarbe vit huit à dix ans.

Il est possible de diviser de vieilles plantes de rhubarbe et d'en prolonger la vie. Il suffit d'en extraire une et d'en enlever sur les bords des morceaux à l'aide d'une bêche. Ils doivent avoir au moins un œil, donc un rejeton. On les replante ensuite dans la terre.

La rhubarbe est le premier légume frais de l'année qui pousse en pleine terre. En janvier, les paysans étendent de grandes feuilles au-dessus des champs pour que les tiges des racines qui ont résisté à l'hiver poussent plus vite. En mars, on enlève ces protections,

La rhubarbe autrement

A force d'en manger au goûter et au dessert, en tarte, en yogourt ou en confiture (lire recette page 19), on en oublie que la rhubarbe a des vertus qui la destinent (aussi) aux compositions salées.

PAR JEAN-LUC INGOLD

Passons sur les délicieux chutneys qui vont si bien au foie gras et marient habilement l'aigre et le doux, l'épicé et le moelleux. C'est un classique, même si on ne lui rend pas l'hommage qui lui revient au profit de préparations souvent plus exotiques.

Mais la rhubarbe trouve d'autres applications plus conformes à sa nature. En voici deux, l'une dans un plat de poisson, l'autre dans un plat de viande.

La première recette est de Louis Outhier, chef mythique de L'Oasis, à la Napoule, citée dans le Larousse gastronomique. On cuit d'abord à feu doux les filets d'un saint-pierre de 1,5 kg. Une minute par face puis on les réserve. Dans le même beurre, on passe pendant 30 secondes 150 g de rhubarbe

épiluchée taillée en minces rondelles. Arrivent 2 dl de crème fraîche réduite de moitié, sel, poivre, un peu de sucre et de basilic et on en nappe les filets de poisson.

Le rôti de porc est proposé par notre chère Betty Bossi, merci. On commence par faire mariner quelques heures la viande à l'aigre-doux. Puis on la saisit vivement de tous côtés après l'avoir salée, on la mouille de vin blanc et on braise 30 minutes à four moyen. On ajoute alors 2 cs de miel liquide, 1 dl de bouillon et 400 g de rhubarbe en tronçons de 4 cm, plus la marinade. Le tout va cuire 1 heure supplémentaire sous arrosage régulier. Et on sert avec du riz ou une polenta.

Bon appétit, bien sûr.

les feuilles se développent et les pétioles deviennent plus épais.

Du rouge au vert

La rhubarbe cultivée est divisée en trois variétés selon la couleur des tiges. La rhubarbe verte à chair verte a un goût amer et très acide. Aujourd'hui, on tend à lui préférer la rhubarbe à tige rouge. La rhubarbe fraise est rouge au-dedans et au-dehors avec une extrémité verte. Elle est douce et appréciée pour cette raison, mais moins productive. La meilleure des rhubarbes rouges porte le surnom de « feu de Saint-Elme ». Elle est aussi rouge au-dedans qu'à l'extérieur, produit des tiges longues et fermes et convient bien à la cuisine. Comme elle est légèrement acide, pas besoin de beaucoup de sucre. La rhubarbe verte à extrémité rouge a un goût plutôt âcre.

Règle valable pour toutes les variétés : les tiges récoltées jeunes ont un goût tendre et doux. Plus elles vieillissent, plus les tiges sont acides et fibreuses.

Cuisine et préparation

Les tiges de rhubarbe se prêtent à toutes sortes d'apprêts. On peut les utiliser en compote, en tarte, en gâteau, en soufflé, en gratin, en crème, en glace ou en confiture. Sous cette forme, elle est encore meilleure avec d'autres fruits, comme les bananes ou les oranges. On prépare de plus en plus la rhubarbe avec des plats salés, par exemple des chutney aigre-doux et relevés, des légumes d'accompagnements piquants ou des sauces à viande, à volaille et à gibier.

Bien que la rhubarbe soit elle-même acide, un surplus d'acidité sous forme de jus de citron et de vin blanc lui convient bien. Pareil avec tout arôme citronné issu, par exemple, d'un zeste de citron ou

de la citronnelle ou des feuilles de kafir finement hachées. On combine aussi la rhubarbe avec la cannelle ou la vanille, l'anis étoilé ou le gingembre. Mais impossible de se passer de sucre.

En préparant la rhubarbe, il ne faudrait pas utiliser de récipient métallique, ni de feuille d'aluminium, car les acides se combinent facilement avec les métaux. Ce n'est bon ni pour la santé ni pour le goût. On peut conserver quatre jours au frigo les tiges de rhubarbe fraîches. Congelée en petits dés, on peut la garder sans problème pendant six mois.

Effet sur la santé

Les tiges tendres de rhubarbe contiennent des quantités moyennes de vitamines A, B₁, B₂ et de niacine. Sa teneur en vitamine C, en revanche, est importante : avec 100 g de rhubarbe crue, on couvre un tiers des besoins journaliers en vitamine C. De surcroît, on trouve dans la rhubarbe beaucoup de sels minéraux comme le potassium, le calcium, le phosphore, le magnésium et le fer. Sa teneur en acide malique, citrique et oxalique est spécialement élevée. Les personnes qui supportent mal la rhubarbe devraient la consommer en l'associant à des produits laitiers (lire encadré page 17).

Dans le langage populaire, la rhubarbe nettoierait le sang et dépurerait le corps, de même qu'elle stimulerait la digestion et aurait des effets diurétiques. Son effet légèrement purgatif est le fruit de sa forte teneur en pectine ainsi qu'à l'action stimulante de l'antraquinone sur le péristaltisme. A ce jour, on recommande au printemps la rhubarbe en guise de cure de décrassage, même si on ne la mange pas directement au jardin, mais qu'on la prépare finement. □



ISTOCKPHOTO

Confiture de rhubarbe à l'orange

La rhubarbe est typique du printemps. Une des façons de l'apprécier toute l'année consiste à en faire de la confiture. Les agrumes mettent bien en valeur les arômes de la rhubarbe.

Ingrédients

- 1 kg de rhubarbe
- 200 g d'oranges bio avec leur peau
- 800 g de sucre gélifiant
- 2 cs de liqueur d'orange

Préparation

Laver soigneusement les oranges, les sécher et les découper en petits dés avec leur peau. Enlever les pépins. Laver la rhubarbe, enlever les fils et la découper en tronçons de 1 cm de longueur. Les mélanger avec les oranges et 400 g de sucre gélifiant. Laisser reposer quelques heures jusqu'à ce que le sucre se soit dissout. Verser dans une grande casserole et porter à ébullition sans cesser de touiller. Ajouter alors la deuxième moitié du sucre, laisser cuire quatre minutes, remplir des pots propres et les fermer immédiatement.

Conseil : comme il n'y a plus d'orange quand c'est la saison de la rhubarbe, on peut couper en dés les tiges acides et les congeler sans les blanchir. On peut alors apprêter cette confiture quand c'est la saison des oranges. La confiture de rhubarbe est aussi excellente avec des bananes ou, bien sûr, des fraises. Plus d'autres fruits, il suffit d'essayer.

PAR NICOLE MÉGROZ TARABORI,
DIÉTÉTICIENNE DIPLÔMÉE ES / PRO INFO



Les carottes rendent aimable ?

313 idées reçues passées au crible

Anne-Marie Adine,
J.-Paul Blanc,
Editions First,
Paris, 2009,
286 pages,
CHF 28.10

On le sait, le dit et le vit : trop d'information tue l'information ! Dans les domaines de l'alimentation et de la diététique, cet adage est bien réel. Difficile aujourd'hui de distinguer le vrai du faux dans la pléthore de nouvelles. Cet ouvrage, sorte de « dictionnaire des idées reçues » vise à calmer le jeu et à aider le lecteur à y voir plus clair.

Cependant, les réponses apportées ne sont pas toujours tranchées, souvent nuancées (« oui et non » ou « oui, mais... » ou « non, mais... ») et surtout adaptées aux connaissances scientifiques actuelles. Le manichéisme, le bon-mauvais en nutrition est en train de perdre sa signification. Les auteurs, tous deux diététiciens français expérimentés, ont sélectionné 313 idées reçues. On y trouve autant de chapitres qu'il y a de groupes d'aliments. Chacun d'entre eux débute par des informations basiques sur ces aliments, lesquels sont ensuite déclinés par ordre alphabétique. Ouvrage facile et pratique d'utilisation : le lecteur peut grappiller ce qui l'intéresse sur le moment, sans forcément lire de A à Z. Les réponses sont claires et la plupart du temps accompagnées de compléments intéressants, sous forme d'encadrés notamment. Certains lecteurs pourront être surpris de voir des tabous, ancrés depuis de nombreuses années, bel et bien brisés !

⊕ Les dessins amusants de Piem tout au long de l'ouvrage.

⊖ Quelques divergences entre la France et la Suisse, notamment au niveau législatif, mais aussi concernant des valeurs nutritionnelles des viandes et charcuteries.



Les anti-oxydants, élixir de jeunesse ?

Marie Millet,
Editions Vuibert,
Paris, 2009,
158 pages,
CHF 25.60

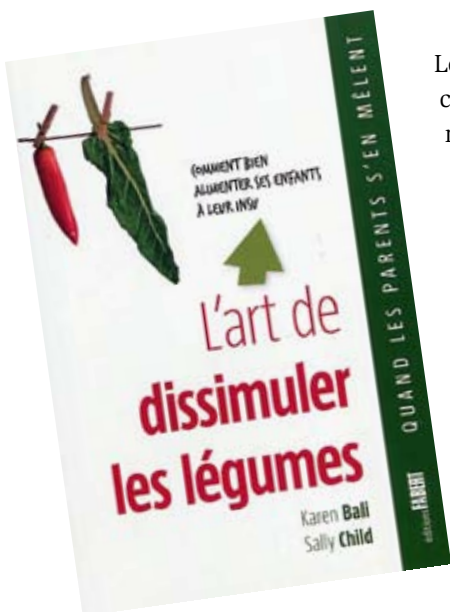
Phénomène de mode, élixir de jeunesse ou encore miroir aux alouettes ? Des questions légitimes à se poser face aux antioxydants. L'auteur de l'ouvrage, nutritionniste, apporte de précieuses informations à ce sujet.

Le lecteur découvre ainsi les trésors que peuvent recéler ces nutriments offerts par la nature, la convoitise marketing qu'ils suscitent et les recherches scientifiques qu'ils engendrent.

Quatre grands chapitres. Le premier « Vie et mœurs des antioxydants » permet de faire connaissance avec ces substances et de leur intérêt pour l'organisme, notamment en matière de lutte contre les radicaux libres formés par les phénomènes d'oxydation. Trois catégories d'antioxydants sont détaillées ici : les vitamines, les caroténoïdes et les polyphénols. Ils représentent en quelque sorte des « anti-dotes » aux radicaux libres. Thé et cafés, fruits et légumes en sont riches. « Les antioxydants et les maladies » aborde les troubles les plus connus provenant de ce phénomène de stress oxydatif. A relever : des problèmes de vue, de peau, d'os, mais aussi et surtout des maladies cardiovasculaires et des cancers. « En cuisine : faire le plein d'antioxydants » plonge le lecteur dans la pratique et apporte quelques recettes alléchantes pour des repas pleins d'antioxydants. Enfin, « Une large gamme de produits », dernier chapitre avant la conclusion, distingue les aliments naturellement riches et les nombreux compléments alimentaires que l'on peut trouver sur le marché. Chacun se positionnera à ce sujet en toute connaissance de cause.

⊕ Ton amusant, lecture toujours agréable et plein d'informations solides.

⊖ De belles couleurs sur la page de couverture, mais aucune à l'intérieur, dommage !



L'art de dissimuler les légumes

Karen Bali, Sally Child, Editions Fabert, Paris, 2009, 115 pages, CHF 23.50

Le sous-titre de l'ouvrage livre clairement la suite : « Comment bien alimenter ses enfants à leur insu ? » On ne cesse de nous le répéter sur le plan préventif : il est recommandé de manger cinq fruits et légumes au quotidien ! Plus facile à dire qu'à faire, particulièrement chez les enfants. Nombre de parents se culpabilisent, n'arrivant pas à faire atteindre cet objectif à leur progéniture ! Avec cet ouvrage,

ils pourront certainement s'en approcher. Bien que centré sur le thème des fruits et légumes, le livre aborde en première partie l'aspect global d'une alimentation saine.

Les auteurs, toutes deux mères d'origine anglaise (l'une détestant faire la cuisine et l'autre ancienne infirmière à domicile devenue nutritionniste), relèvent le défi. Avec un certain sens de l'humour et dotées d'une longue expérience et d'une imagination sans borne, elles proposent un grand nombre de trucs et astuces pour contourner les difficultés et faire consommer suffisamment de fruits et légumes à nos chères têtes blondes !

L'idée de départ est de « planquer » les légumes progressivement (par ex. dans les steacks hachés, dans les sauces pour les pâtes), et tenter d'introduire en douceur des changements dans les habitudes alimentaires des enfants. Pour mieux les « acclimater », leur proposer de mettre la main à la pâte, par ex. en cultivant certains fruits et légumes (en jardin ou en pot sur le balcon), en les laissant choisir au marché ou encore en laissant leur imagination inventer ou adapter des recettes.

⊕ Le ton déculpabilisant de deux mères d'aujourd'hui.

⊖ Quelques imprécisions nutritionnelles et un encouragement à la consommation de produits bio, pas toujours réaliste sur un plan financier !

Prendre du poids, ce n'est pas qu'une affaire de calories ou un manque d'exercice physique, ni d'arithmétique ! La majorité des personnes en surpoids le savent bien. Les émotions, notamment négatives, trop fréquentes et intenses, peuvent engendrer des « kilos émotionnels ». A noter que les régimes n'ont pas prise sur ce genre de kilos ; au contraire, ils peuvent aggraver la situation.

Stéphane Clerget, psychiatre de renom, explique les origines psychologiques des déséquilibres : conditionnements par l'éducation, pulsion orale, anxiété, ennui, tristesse... Il offre également, dans cet ouvrage, quelques clés intéressantes pour se rééduquer afin de réagir au stress, sans compenser par la nourriture. Des clés, également, pour restaurer l'image de soi et se sentir bien dans son corps.

Il est important d'agir à différents niveaux : environnement alimentaire, degré d'activité, éducation alimentaire et surtout climat émotionnel. Le plus gros travail (et le premier) passe par le repérage des émotions, notamment les négatives (colère, ennui, jalousie, anxiété, tristesse...) qui déclenchent des prises alimentaires. L'auteur apporte par ailleurs des pistes pour mieux les gérer, mais encore pour développer d'autres sources de plaisir... sans renoncer au bonheur de manger, mais en accroissant le champ des potentialités. Cela permet de ne pas être prisonnier, et donc dépendant d'un seul mode d'accès à la jouissance.

⊕ L'association spécifique « émotion-kilos » dans un seul ouvrage.

⊖ Une sensibilisation préalable à certains thèmes psychologiques pourrait s'avérer utile au lecteur.



Les kilos émotionnels Comment s'en libérer ?

Dr Stéphane Clerget, Editions Albin Michel, Paris, 2009, 284 pages, CHF 34.80

PAR CHRISTIAN RYSER,
DIRECTEUR DE LA SSN



Alimentation, mouvement, détente : la pyramide en trois dimensions de la SSN et de l'OFSP. Bulletin de commande à la page 2.

Alimentation et mouvement en 3D

A ne pas manquer : la pyramide en 3D « Alimentation, mouvement, détente » ! Co-sponsorisée par l'Office fédéral du sport OFSP et Promotion santé Suisse, elle relie visuellement les recommandations en matière de nutrition et d'exercice physique à l'assiette modèle, telle que la souhaitent les spécialistes du conseil en nutrition. Et vous qui êtes membres de la SSN, profitez de conditions de commande avantageuses ! Grâce à cette coopération, la SSN tient à montrer que nutrition et exercice sont étroitement liés – et, dans cette optique, nous nous réjouissons de poursuivre, avec l'OFSP, cette fructueuse collaboration !



L'enquête en ligne « Good Practice – Restauration collective » est lancée

Nous avons déjà plusieurs fois parlé dans ces pages du projet « Standard de qualité pour une restauration collective promouvant la santé ». Actuellement, l'introduction des standards de qualité dans la restauration collective suisse est couplée avec une

enquête en ligne qui s'adresse aux services de restauration collective, producteurs/fournisseurs et consommateurs. Avec en arrière-plan une analyse structurelle de la branche, sont en train d'être inventoriés des projets réalisés au sein de la restauration collective visant pour but de promouvoir la santé. A partir des expériences vécues et des solutions adoptées par certains acteurs (exemples de bonnes pratiques), des suggestions pour une amélioration continue de la qualité dans la branche seront émises. Parallèlement des interviews d'experts et des entretiens de groupe seront effectués. De là naîtront les projets nécessaires à la mise en pratique des standards de qualité. Vous trouverez en annexe un dépliant informatif destiné aux consommateurs. Toute la documentation, les standards de qualité et les checklists pour les services, ainsi que le dépliant sont disponibles en allemand et en français. Pour en savoir plus, afin de commander le dépliant pour le diffuser et pour participer à l'enquête en ligne, il vous suffit de visiter la plateforme internet www.gp-restocoll.ch.

La SSN a été, elle aussi, victime de la crise

En 2009, les difficultés économiques ont également laissé des traces sur la SSN. Force nous a été

de constater, d'une part, une légère régression du nombre de nos membres et d'autre part, en ce qui concerne la commercialisation des produits, une chute dramatique du chiffre de ventes d'environ 30% ! Et l'on doit également aux circonstances le fait qu'en 2009, nous n'avons enregistré, parmi nos publications, aucun bestseller. A la fin de l'année, nous avons pu, cependant, présenter des comptes équilibrés, et cela grâce à une diminution effective des frais d'exploitation. Vous en apprendrez davantage à ce sujet lors de la prochaine assemblée générale.

Manifestations

L'assemblée générale de la SSN aura lieu le 27.4.2010, au « Grundwasserwerk Hardhof », à Zurich. Vous trouverez ci-joint la documentation relative au programme et à votre inscription. Le dernier délai pour s'inscrire est fixé au 9 avril 2010 ! Vous pouvez également obtenir d'autres informations sur un programme cadre des plus attractifs, en allant sur www.sge-ssn.ch (rubrique « Manifestations »).

Quant au congrès de printemps Nutrinet, il se déroulera le 4 mai 2010, sous le titre « Du souhait d'enfant à la première bouillie : la descendance est programmée », et cela en corrélation avec la plateforme « Nutrition » de l'OFSP. Délai d'inscription : 26 avril 2010. Plus d'informations sur www.nutrinet.ch

Le congrès national de la SSN aura lieu le 17.9.2010, à Berne, sur le thème « Etiquetage alimentaire : entre désirs et réalité ». Toutes les indications relatives au programme et aux inscriptions sont annexées à cet envoi TABULA. Vous trouverez d'autres détails sur www.sge-ssn.ch (rubrique « Manifestations »).

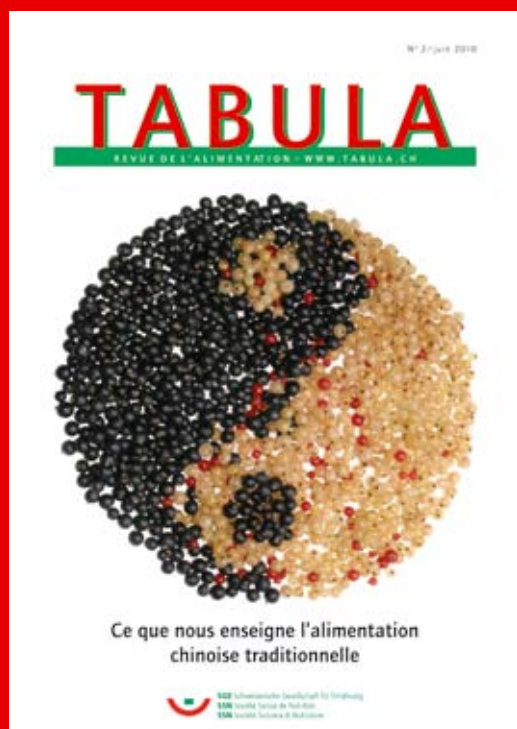
Pour mémoire

Différents tests de nutrition online sont à votre disposition sous www.sge-ssn.ch ! Vous y trouverez, entre autres, l'analyse nutritionnelle NUTRICALC, qui vous permettra aussi bien d'analyser vos habitudes personnelles en matière d'alimentation que votre mode de vie en général. Testez NUTRICALC !

La SSN vous donne accès à un réseau d'experts en alimentation, auprès duquel peuvent s'enregistrer gratuitement les scientifiques spécialistes de la nutrition et des sciences naturelles, tout comme les diététicien(ne)s. Qui, ce faisant, accéderont online aux données fournies par tous les autres partenaires de ce réseau (coordonnées, formation, domaine de spécialisation, etc.). Vous en apprendrez encore davantage sur www.sge-ssn.ch, rubrique « Info experts »

Le 13 avril	Bien manger pour moins de fr. 10.–	De 18 h à 20 h à l'Espace Prévention Aigle – Pays d'Enhaut – Lavaux – Riviera, Glariers 20, 1860 Aigle, tél. 0844 555 500. Cours à Aigle.
Le 14 juin		De 18 h à 20 h à l'Espace Prévention Aigle – Pays d'Enhaut – Lavaux – Riviera. Cours à Vevey.
Dès le 20 avril	Alimentation et budget	A 19 h à l'Espace prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24. Cours à Renens. 2 séances les 20 et 27 (à 17 h) avril
Dès le 24 avril		A 8 h 30 à l'Espace prévention Nord Vaudois–Broye, Rue de Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 024 424 94 20. Cours à La Vallée de Joux
Dès le 3 mai		A 18 h à l'Espace Prévention Aigle – Pays d'Enhaut – Lavaux – Riviera. 2 séances les 3 (théorie) et 10 mai (atelier) à Vevey
Le 5 juin		A 8 h 30 à l'Espace prévention Nord Vaudois–Broye. Cours à Vallorbe
Le 20 avril	La faim, l'envie et la satiété	De 18 h à 19 h 30 à l'Espace Prévention Aigle – Pays d'Enhaut – Lavaux – Riviera. Cours à Aigle
Les 23 et 24 avril	Micronutriments – Latest Breaking News	Congrès annuel de l'Association Suisse des Diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES (ASDD) à Lausanne. Plus d'informations sur www.asdd.ch
Le 27 avril	Assemblée générale de la Société Suisse de Nutrition dans le cadre d'un programme « Distribution d'eau »	Au « Wasserversorgung » (Service de distribution d'eau) de la ville de Zurich, Hardhof 9, 8064 Zurich 13 h 30–14 h 30 Assemblée générale de la SSN 14 h 45–17 h Congrès « Distribution d'eau » Le congrès est accessible à tout le monde (entrée libre), l'assemblée générale est réservée aux membres SSN. Plus d'informations, programme et inscription sur www.sge-ssn.ch
Le 4 mai	Congrès de printemps Nutrinet « Du souhait d'enfant à la première bouillie : la descendance est programmée »	13 h 45–16 h 45 au Département fédéral des finances, Schwarztorstr. 50, Berne. Entrée libre. Plus d'informations sur www.nutrinet.ch
Le 6 mai	Early Nutrition – The Power of Programming	International Conference on Developmental Origins of Health and Disease in Munich, Germany. Further information see www.metabolic-programming.org
Le 10 mai Le 16 juin	Etiquetage nutritionnel : apprendre à le décoder	A 19 h à l'Espace prévention Lausanne A 19 h à l'Espace prévention Nord Vaudois–Broye. Cours à Vallorbe
Du 25 au 28 mai	XVth International Congress on Nutrition and Metabolism in Renal Disease	Palais de Beaulieu, Lausanne. Program, registration and further information see www.isrnm-lausanne2010.org
Du 15 au 20 juin	International Probiotic Conference 2010 IPC 2010	The Scientific Conference on Probiotics and Prebiotics in Kosice, Slovakia. Further information see www.probiotic-conference.net
Du 5 au 8 septembre	ESPEN 2010	A Nice, France. Plus d'informations sur www.espen.org
Le 17 septembre	Etiquetage alimentaire : entre désirs et réalité	9 h–17 h à l'Hôpital de l'Île, Clinique de pédiatrie, Auditorium Ettore Rossi. Congrès national de la SSN. Plus d'informations, programme et inscription sur www.sge-ssn.ch
	Exposition permanente « Cuisiner, manger, acheter et digérer »	Au Musée de l'alimentation « Alimentarium » à Vevey. Heures d'ouverture : mardi à dimanche, 10 h –18 h. Tél. 021 924 41 11, internet : www.alimentarium.ch
	Prix de Court : le concours de courts métrages qui se laissent manger des yeux	Concours de courts métrages sur le thème de l'alimentation à l'Alimentarium à Vevey

En tant que membre de la SSN ou comme abonné/e à TABULA, vous pouvez obtenir gratuitement des exemplaires supplémentaires de ce journal. Vous ne payez que les frais d'expédition.



Sujet principal du prochain numéro (2/2010), paraît fin juin 2010 :

Ce que nous enseigne l'alimentation chinoise traditionnelle

Plus d'articles sur la cuisine roumaine, le deuxième poster didactique de la série sur l'étiquetage alimentaire ainsi que les mille et une vertus de l'abricot.

Marquer d'une croix, découper, envoyer !

Je suis membre de la SSN ou abonné/e à TABULA. Je vous prie de m'envoyer :

___ exemplaires de TABULA 2/2010. Frais d'envoi :
20-50 exemplaires CHF 20.-
51-100 exemplaires CHF 25.-
101-200 exemplaires CHF 30.-

Je voudrais m'abonner à TABULA (4 numéros par an). Prix : CHF 30.- pour la Suisse, CHF 40.- pour l'étranger (frais d'envoi compris)

Je voudrais devenir membre de la SSN (cotisation annuelle : CHF 75.-, y compris l'abonnement à TABULA)

Nom/prénom _____

Profession _____

Rue _____

NPA/lieu _____



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Découper le coupon et envoyer jusqu'au **1^{er} juin 2010** à :
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen, tél. 031 919 13 06,
fax 031 919 13 14, e-mail shop@sge-ssn.ch