

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



Le bilan écologique des aliments



Deux classiques remis au goût du jour



L'alimentation des enfants en âge préscolaire

Chez les parents et les personnes qui s'en occupent, l'alimentation des enfants suscite, encore et toujours, des questions et des incertitudes. L'ouvrage intitulé L'alimentation des enfants en âge préscolaire dispense des conseils concrets pour tous les jours, et fournit des solutions aux problèmes les plus fréquents.

Muriel Jaquet, Dr Josef Laimbacher

Livre au format A5, en quadrichromie, illustré, 96 pages, 2^e édition 2010.
Prix pour les membres SSN CHF 12.-, pour les non-membres CHF 24.-



L'alimentation après 50 ans Bien manger pour bien vieillir

Une alimentation saine n'est pas seulement importante pour les tout-petits, mais aussi pour les groupes d'âge à partir de 50 ans, si l'on veut rester dynamique et en forme. L'alimentation après 50 ans explique très concrètement comment les besoins alimentaires se modifient avec les années et comment mettre en pratique, en prenant de l'âge, des recommandations pour une alimentation alliant plaisir et santé.

Monika Cremer, Reto W. Kressig

Livre au format A5, en quadrichromie, illustré, 96 pages, 2^e édition 2010.
Prix pour les membres SSN CHF 12.-, pour les non-membres CHF 24.-

COMMANDE

Je commande

___ ex. 1514B L'alimentation des enfants en âge préscolaire à CHF 12.- (CHF 24.- pour les non-membres) + frais d'expédition

___ ex. 1511B L'alimentation après 50 ans à CHF 12.- (CHF 24.- pour les non-membres) + frais d'expédition

Nom/prénom

Rue

NPA/lieu



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

Envoyer le coupon de commande rempli à:
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen,
tél. +41 31 919 13 06, fax +41 31 919 13 13,
e-mail shop@sge-ssn.ch

- 4 **REPORTAGE**
Se nourrir tout en ménageant l'environnement
- 8 **SPÉCIAL**
Ecobilan comparé de la viande et des plats végétariens
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
La cuisine polonaise: creuset d'influences variées
- 12 **DIDACTIQUE**
Série «Emballages: que lit-on?»
4^{ème} partie: Dates et faits
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de Muriel Jaquet
- 15 **ACTUALITÉ**
La vitamine C influence positivement le moral des patients
- 16 **À LA LOUPE**
La cannelle: bien plus qu'une simple épice de Noël!
- 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

Publication trimestrielle de la Société Suisse de Nutrition (SSN) avec le soutien de la Loterie Romande

Editeur: SSN, Schwarztorstrasse 87, 3001 Berne, tél. +41 31 385 00 00
Pour vos dons à la SSN: PC 30-33105-8
E-mail: info@tabula.ch
Internet: www.tabula.ch

Rédaction: Thomas Langenegger

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

Mise en page: Thomas Langenegger

Impression: Stämpfli Publications SA, Berne
Pagedeouverture: Truc Gestaltungs-konzepte

Notre empreinte est trop profonde



Hans-Peter Bachman dirige le département de la recherche «Transformation de lait et de viande» de l'Agroscope et est membre du comité de la SSN.

Le fait de nourrir une population en constante augmentation constitue un véritable défi, car les ressources indispensables comme la terre et l'eau sont limitées et les effets sur le climat considérables. Et ce n'est que si nous faisons tous un maximum d'efforts que les systèmes d'alimentation existants sont viables. Et il faudrait pousser la recherche encore plus loin si nous voulons optimiser la durée de production, de transformation et de consommation des denrées végétales et animales.

En même temps, l'empreinte écologique ne peut être le seul critère valable. Selon les méthodes de calcul, l'empreinte écologique d'un fromage industriel venant d'un pays lointain, issu de vaches

élevées dans des «fabriques d'animaux» et nourries exclusivement de fourrage énergétique est meilleure que celle d'un fromage bio traditionnel fabriqué dans les Alpes suisses. Et, pour des raisons naturelles, un tiers seulement des surfaces agricoles utiles disponibles dans le monde entier sont plantées de céréales, maïs, légumes, pommes de terre ou riz. Uniquement exploitables sous forme de pâtures, prairies, steppes ou alpages, les deux autres tiers ne peuvent donc être utilisés qu'indirectement pour l'alimentation humaine, et cela grâce à l'amendement des sols qu'effectuent des brouteurs de fourrage sur pied tels que vaches, chèvres, moutons, chameaux, yaks et autres buffles. Le lait et la viande fournissent donc une contribution certaine à la sécurité de l'alimentation mondiale. Nous aurions cependant des problèmes si, sur des surfaces agricoles déjà restreintes, l'on se mettait à cultiver du fourrage pour les animaux de rente, ces animaux-là devenant du même coup des concurrents directs de l'homme au plan de l'alimentation.

Vous le voyez: l'écobilan n'est pas le seul facteur décisif! Il s'agit bien plus d'intégrer l'empreinte écologique en tant que critère supplémentaire de la décision d'achat, et ce en plus de la qualité, de la sécurité, de l'authenticité, de la régionalité, de la saisonnalité, de l'éthique, de la contribution à une saine nutrition, et du prix bien entendu.

La facture de l'asperge

En achetant futés produits alimentaires, nous pouvons considérablement ménager l'environnement. Dans le domaine alimentaire, les éléments déterminants qui chargent l'environnement sont surtout le transport et la culture sous serre chauffée. On constate donc alors avec plaisir que les aliments produits selon les critères du développement durable redeviennent plus importants aux yeux des consommatrices et des consommateurs, comme le montre une enquête menée au sein de la population. Il est, en revanche, navrant de constater que peu de gens savent à quelle saison les différents fruits et légumes arrivent à maturité.

PAR CORINA GYSSLER, RESPONSABLE DE LA COMMUNICATION DU WWF SUISSE

Prenez un sol sablonneux pas trop humide, creusez un sillon de la profondeur d'une pelle avant l'arrivée de l'hiver, ajoutez du fumier, repiquez-y des pousses et recouvrez de terre. Pendant les deux années suivantes, il faudra tailler les plantes qui grandiront, ameublir le sol, mélanger le fumier, le purin, la cendre et l'engrais potassé et ajouter plus de la terre fraîche et du sable. Une simple feuille de plastique noir protège du froid. Au bout de trois ans, on peut enfin récolter. Pour cela, il faut des aides talentueux et assidus parce qu'on récolte essentiellement à la main. Finalement, il faut une caisse en bois, un élastique en caoutchouc, une banderole de plastique, un avion, un train et un camion. Tout cela pour qu'au bout du compte une botte d'asperges du Mexique ou du Pérou se retrouve dans les rayons de nos magasins.

Chaque étape, de la culture au transport en passant par la production des produits alimentaires, a des effets sur l'environnement. On sait, par exemple, qu'en Suisse les denrées alimentaires sont responsables de 30% des dommages à l'environnement (lire l'encadré «L'empreinte écologique»).

Mais alors, pourquoi ne recourons-nous pas exclusivement à des produits fabriqués dans le respect de l'environnement? Finalement, nous ne voulons tout de même pas détruire notre propre milieu. «En plus de l'instinct de survie, notre personnalité joue un rôle», rappelle Christian Fichter, psychologue en économie: «Alors nous achetons aussi en vertu de nos valeurs et de notre arrière-plan social». Acheter signifie prendre des décisions. En l'occurrence, nous sommes souvent submergés par un trop grand choix et nous laissons influencer pour cette raison par l'image d'un produit qui remplit les critères que nous considérons importants. «En achetant un produit, nous exprimons notre statut, nous soulignons qui nous sommes et ce que nous voulons afficher de nous-mêmes et aux autres», ajoute Christian Fichter. Mais au bout du compte, c'est son prix avantageux qui, souvent, nous pousse à acheter un produit.

Le consommateur intéressé

Écologique est un mot qu'on accole souvent à alimentation. Ce

sujet a connu un élan nouveau dans les médias par l'usage que font les sociétés de marketing et de publicité d'un groupe cible bien déterminé et courtisé, celui des LOHAS (lifestyle of health and sustainability). Il s'agit d'un groupe de consommateurs qui chérissent des valeurs comme la durabilité, la santé et une consommation respectueuse de l'environnement, sans être pour autant des accros de l'écologie, des hippies ou des marginaux. Ce sont, au contraire, des gens jeunes, aisés et sensibles aux tendances, qui veulent constituer un pôle opposé à la surconsommation.

Mais ce groupe de gens peut-il pousser le marché vers davantage de durabilité? Voici ce qu'en dit Mirjam Hauser, chercheuse de trends au Gottlieb Duttweiler Institut (GDI): «Nous discernons la tendance nette des consommatrices et des consommateurs à vouloir savoir d'où viennent les produits alimentaires et comment ils sont produits et transportés.» Au terme de plus de 600 interviews personnelles menées par le GDI et l'entreprise de recherches et de conseils nextpractice, une image



Ce qui compte dans son bilan écologique, c'est le lieu où pousse cette asperge et où, ensuite, elle ira pour être savourée.

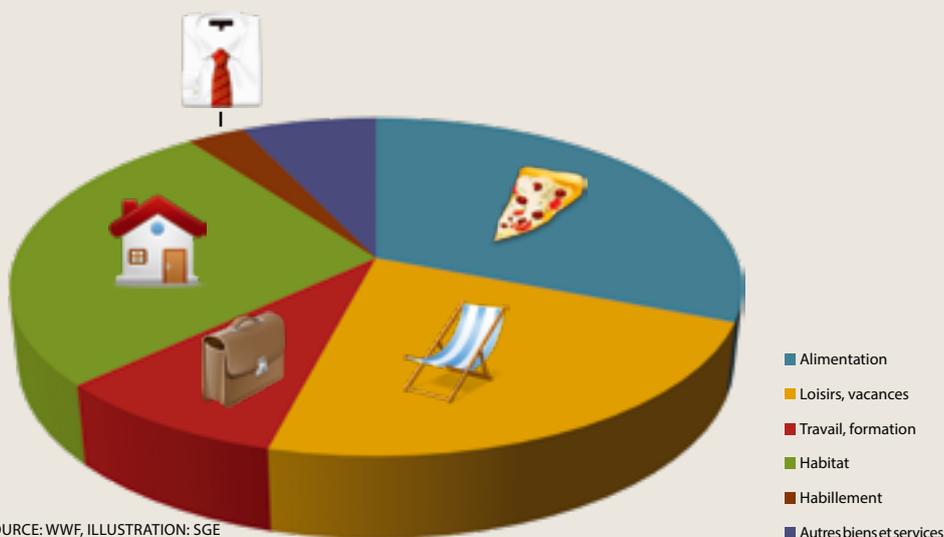


WALTRAUD INGERL/STOCKPHOTO

évidente s'est dégagée: «Dans la population, on relève un malaise latent face au marché alimentaire. Les consommateurs veulent de nouveau plus de transparence et de sécurité au niveau des aliments qu'ils achètent. Ils aimeraient avoir les choses en mains», constate Mirjam Hauser. Mais alors, pourquoi les produits de convenance et les boutiques à l'emporter ont-ils un tel succès? «Suivant ce qu'ils vivent lorsqu'ils consomment, les gens font appel à d'autres valeurs. Par exemple, le soir, la famille peut se réunir pour manger des produits bio haut de gamme, tandis qu'à midi, quand on travaille, il faut surtout que ce soit rapide et avantageux.»

L'empreinte écologique

La répartition de l'empreinte écologique en différents domaines montre où les Suisses laissent des traces sur terre. Environ 80% sont le fait de l'habitat, de l'alimentation et des loisirs. Par empreinte écologique, on entend la surface terrestre nécessaire pour assurer à long terme le style et les standards de vie d'un individu (si l'on poursuit les conditions de production actuelles).



SOURCE: WWF, ILLUSTRATION: SGE

Part des différents domaines de consommation à l'empreinte écologique individuelle

L'avion, ce pollueur

Pour nourrir toute sa population, la Suisse est condamnée à importer des denrées alimentaires. Presque la moitié de notre nourriture provient de l'étranger. Elle arrive des cinq continents, par avion si elle se gâte facilement et vient d'outre-mer.

Le bilan écologique des denrées alimentaires dépend justement de la façon dont elles ont été transportées. Rien n'est plus préjudiciable à l'environnement que l'avion. C'est valable aussi bien pour les légumes que pour les humains. On calcule ainsi qu'une botte d'asperges consomme 5 litres de pétrole pour venir du Mexique à nos magasins, tandis que la production locale n'en exige que 0,3 litre. Pareil avec les haricots: amené par avion du Kenya, 1 kilo de ces légumes brûle 4,8 litres de pétrole, même s'ils poussent en plein air. Pour 1 kilo de haricots suisses de pleine terre, il faut en revanche 0,1 litre du précieux or noir, soit 48 fois moins. Voilà pourquoi, si on veut améliorer son bilan écologique, on devrait renoncer aux aliments importés par avion (lire

l'encadré de la page 6 «Quantité de pétrole consommée»).

La proximité n'est pas toujours bonne

Les produits de proximité sont plutôt efficaces et peu gourmands en énergie. Néanmoins, tout ce qui vient de loin n'est pas forcément mauvais en soi. Car si un aliment nous arrive par bateau dans un container, son bilan écologique prend de meilleures couleurs. Une pomme fraîche de Nouvelle-Zélande peut donc parfaitement concurrencer une pomme de chez nous sur ce plan-là. Car du point de vue des émissions de CO₂, un long entreposage de pommes est plus nuisible à l'environnement qu'un long transport par mer. Les entrepôts sont refroidis en permanence

et l'oxygène de l'air est diminué pour garder les pommes plus longtemps. Les deux procédés consommation de l'énergie.

Le sucre est un autre exemple: le sucre brut bio Fairtrade du Paraguay s'en sort mieux que le sucre suisse de betteraves. Les forts rejets de gaz à effet de serre du sucre suisse sont provoqués par l'intense degré de mécanisation et les émissions de gaz hilarant (protoxyde d'azote) de la fumure. Un autre inconvénient de la production suisse est son modeste volume. En effet, les techniques permettant d'économiser l'énergie et une logistique de transport bien organisée sont souvent plus efficaces que de petites structures de production qui font emprunter de petits trajets aux produits. On peut donc de temps

en temps manger exotique, comme le démontre l'exemple de la banane: elles n'arrivent chez nous pratiquement que par bateau.

Suivre les saisons

Le consommateur ne sait pas toujours si un produit est arrivé par avion. En général, on peut pourtant appliquer la règle suivante: plus est grande la distance du pays d'origine et plus la marchandise est périssable, plus vraisemblable est un transport par avion. Coop joue la transparence et signale ces produits avec une étiquette «by air». C'est d'ailleurs le seul grand détaillant à le faire. Ses concurrents, eux, ne l'ont pas (encore) imité.

Acheter écolo n'est donc pas si facile que ça. Mais il existe quelques règles empiriques imparables. On

Quantité de pétrole consommée

Si on cultive un aliment dans une serre chauffée ou si on l'importe par avion d'une région chaude du globe, cela se répercute nettement sur la consommation de pétrole, ce qui affecte une fois de plus le climat. La liste ci-dessous montre la consommation de pétrole pour la production de 1 kilo de légume ou de fruit.

	Suisse, plein air	UE, plein air	Suisse, serre	UE, serre	Transport par avion
Salade pommée	0,1 litre	0,2 litre	1,9 litre	2 litres	pas de données
Courgette	0,1 litre	0,2 litre	1,2 litre	1,2 litres	pas de données
Poireau	0,1 litre	pas de données	pas de données	2,3 litres	pas de données
Prune	0,4 litre	0,3 litre	pas de cultures	pas de cultures	4,9 litres
Raisin	0,3 litre	0,4 litre	pas de cultures	pas de cultures	5 litres





sait, ainsi, que les achats respectueux de l'environnement suivent les saisons. Car le deuxième gouffre à énergie, après le transport aérien, ce sont les serres chauffées. Ce mode de production nécessite en moyenne 10 à 15 fois plus d'énergie que la culture de plein air. Exemple courant: 1,1 litre de pétrole est nécessaire pour produire un concombre d'hiver dans une serre belge, 90% de moins pour le même légume cultivé en plein air en Suisse. Manger des produits de saison n'est pas seulement bon pour l'environnement, mais les produits sont aussi meilleur car ils sont récoltés à maturité.

Quand on leur pose la question, 90% des consommatrices et des consommateurs disent qu'ils tiennent toujours ou parfois compte des saisons lors de leurs achats. C'est ce qui ressort d'un sondage représentatif de l'Institut Link, mené pour le compte du WWF Suisse. Pour nombre d'entre eux, cela rest une bonne intention, car l'offre maintenant permanente de fruits et de légumes fait que de nombreuses personnes ne savent plus quand tel ou tel produit est de saison: seuls 28% des gens interrogés ont pu dire quand les tomates poussent en Suisse en dehors des serres chauffées. Pour les cerises (46%) et le raisin (49%), la confusion régnait également. Les jeunes et les hom-

mes, surtout, présentaient de graves lacunes dans ce domaine.

Ce qui joue également un rôle

En plus de la pollution de l'eau et de l'air, de l'érosion des sols et de l'utilisation de l'eau, l'emballage des produits exerce aussi une influence néfaste sur le bilan écologique. A la base, plus il est mince, moins il agresse l'environnement. L'Office fédéral de l'environnement a calculé qu'un sachet de chips affecte six fois moins l'environnement qu'un cylindre de chips. Ce dernier n'exige pas seulement beaucoup de matériaux et est lourd, mais il sillonne toute la planète avant d'être vendu: les pommes de terre viennent des Etats-Unis ou d'Allemagne, elles sont préparées et emballées en Malaisie avant d'être transportées en Suisse. En revanche, la plupart des chips en sachet sont fabriquées en Suisse avec des patates suisses. La comparaison du bilan écologique entre l'eau du robinet et l'eau en bouteille n'est pas triste non plus: avantage clair à la première! 1 litre d'eau minérale importée engloutit 0,3 litre de pétrole. Les produits préfabriqués, eux aussi, dévorent énormément d'énergie, car ils doivent rester constamment au frais, puis, souvent, au moment de les consommer, il faut encore les décongeler. □

Manger durable commence lors des courses

- N'acheter aucun aliment importé par avion
- Acheter des légumes et des fruits locaux et de saison (voir www.sge-ssn.ch/fr/info-alimentaires/aliments/legumes-et-fruits.html)
- N'acheter de la viande que trois fois par semaine
- Préférer l'eau du robinet à l'eau en bouteille
- Eviter les produits emballés
- Renoncer au convenience food

SVEN HOPPE/STOCKPHOTO

Végétarien versus carnivore

Le bilan écologique fluctue fortement d'une denrée alimentaire à l'autre. Ces variations sont particulièrement visibles quand on compare des plats végétariens et des plats de viande. Le bilan de dix d'entre eux le montre: consommateurs et consommatrices peuvent préserver la planète selon ce qu'ils mangent.

PAR CORINA GYSSLER

Les végétariens sont-ils de meilleurs humains que les mangeurs de viande? En tout cas s'agissant du bilan climatique, les amoureux de la bidoche se retrouvent du côté négatif de la liste. Et cela pour des raisons toute simples: en rotant et en pétant, un bœuf émet chaque jour 150 à 200 litres de méthane, un gaz vingt fois plus nuisible au climat que le fameux gaz à effet de serre, le CO₂. Cela correspond à peu près aux émissions de CO₂ d'une voiture de classe moyenne sur 7000 à 8000 kilomètres. De plus, d'importants dégâts au climat naissent, d'une part, de la déforestation des forêts tropicales pour la culture du soja qui servira de fourrage et, d'autre part, de la fabrication de fertilisants qui engendre le dégagement de protoxyde d'azote. Ce gaz a une capacité d'effet de serre 310 fois plus élevée que le CO₂ et renforce le réchauffement global.

Les Suisses aiment la viande

Lard, rôtis, jambon: la consommation de viande en Suisse est importante. Nous mangeons de la viande neuf fois par semaine. En 2009, chaque habitant, nourrissons et végétariens compris, a ingéré en moyenne 52,4 kilos de

viande. Cette consommation de viande a une influence directe sur l'environnement car la production de viande exige beaucoup d'espace. Si, par exemple, on compare la culture du blé pour l'homme et celle de fourrage pour les bœufs, cette dernière occupe dix fois plus de surface.

Certes, les bœufs broutent aussi de l'herbe dans des prairies moins fertiles. Mais ils reçoivent aussi du maïs et du soja du Brésil. C'est ainsi qu'au total, sur un tiers de la surface cultivable du globe pousse du fourrage pour les bovins, la volaille et les porcs, alors que cette production est très gourmande en énergie. A part ça, la Suisse importe beaucoup de viande: 1600 tonnes de bœuf en 2009 pour le seul Brésil, un pays où les pâturages ont été gagnés sur la savane et les forêts qu'il faudrait pourtant préserver.

Manier la viande avec mesure

La viande et les produits laitiers, qui constituent un tiers de nos protéines, fournissent une part importante de l'alimentation mondiale. Il faut toutefois garder la mesure car «d'un point de vue écologique, la viande devrait être consommée comme une gourmandise et ne devrait pas figurer

Des exemples de menus de midi préparés dans des cuisines collectives le prouvent à l'évidence: les plats carnés chargent trois fois plus l'environnement que les plats végétariens.





ELISSA DUNN/FICKR



LARA NELL/FICKR

au menu de tous les jours», avertit Jennifer Zimmermann, diététicienne à WWF Suisse.

Cette opinion est confirmée par un profil écologique de la société de conseils en environnement ESU-services. Elle a comparé l'impact sur l'environnement de dix plats de midi typiques, cinq avec et cinq sans viande. La comparaison prend en compte, en plus des émissions de gaz à effet de serre, celles qui affectent l'air, les eaux de surface, la nappe phréatique et le sol. A cela s'ajoutent la consommation d'énergie, l'exploitation du terrain et le volume des déchets.

Le profil ainsi tracé montre que la production et le transport, surtout, différencient nettement les denrées alimentaires. Leur réfrigération et leur préparation jouent un rôle secondaire et n'ont, pour cette raison, été calculées que grossièrement. Finalement, les plats de viande provoquent des nuisances nettement plus élevées. En moyenne, ils polluent trois fois plus. La raison en revient à la production de la viande elle-même qui émet bien davantage de gaz à effet de serre.

Ce que confirme également la comparaison entre les deux menus préparés de façon similaire: d'un côté, l'émincé de veau avec rösti, de l'autre, un émincé de tofu à la zurichoise, où l'on a uniquement remplacé la viande par l'extrait de soja. Le premier affiche un bilan écologique trois fois moins bon que son pendant sans viande. Le choix des accompagnements de féculents et de légumes est secondaire tant qu'ils suivent les saisons et l'offre régionale.

Si quelqu'un voulait adapter son alimentation en fonction de critères écologiques, il ou elle ferait bien de limiter sa consommation de viande. C'est ainsi qu'on peut le mieux respecter la planète. □

Impact de plats typiques sur l'environnement

La méthode des unités de charge écologique (UCE) a été mise au point dans le but de rassembler sous un seul et même indice les différentes incidences écologiques découlant de la production de biens ou de services.

Plats avec viande	UCE
Bœuf bourguignon avec frites	7488
Emincé de veau à la zurichoise avec rösti et carottes	552
Ragoût d'agneau avec frites et petits légumes	5232
Côtelette de porc à la valaisanne avec rösti et carottes	400
Cuisse de poulet rôtie avec frites et courgettes	3610
Moyenne des menus carnés	5332
Plats végétariens	UCE
Poêlée de spätzlis jardinière	2247
Emincé de tofu à la zurichoise avec spätzlis et légumes	12
Risotto	1475
Curry de légumes et riz complet	1285
Lasagnes de légumes	1197
Moyenne des menus végétariens	1913

Les exemples montrent qu'en moyenne les plats de viande chargent trois fois plus l'environnement que les menus végétariens. Et il y a également viande et viande! La viande de bœuf produit davantage d'UCE que la viande de porc ou le poulet. Ce qui est dû avant tout au fait que la vache et le bœuf, au contraire du porc et de la volaille, dégagent une grande quantité de méthane, très dommageable pour l'environnement. Mais il est une chose qui, en revanche, plaide en faveur des vaches: à l'inverse des autres animaux de rente, elles se nourrissent également d'herbages et non exclusivement de foin produit tout spécialement pour la production de viande.

SOURCE UCE: ESU-SERVICES



Magda Mühlethaler (2^e depuis la gauche) a grandi essentiellement à Berne. Elle entretient toujours d'étroites relations et des échanges avec sa famille en Pologne. La tante de Magda, Ewa Abramowska (tout à gauche), a concocté avec sa nièce un menu polonais. Typiquement polonais: on invite des gens et on dresse la table avec sa meilleure vaisselle en cristal de Pologne.

*Andrea Baumann a étudié les sciences des médias et le journalisme. Le monde de la restauration l'un des domaines de prédilection.



Lacs et forêts contribuent à la beauté du paysage polonais.

Pologne, pays de lacs et de forêts

La Pologne se trouve en Europe centrale. Elle couvre une surface de 312 670 km², ce qui en fait le 7^e pays d'Europe par sa superficie. Le nom du pays remonte à la tribu slave occidentale des Polanes qui se sont établis au V^e siècle entre la Weichsel et l'Oder. Avec 9300 bassins fermés, la Pologne est le pays le plus riche en lacs du monde. On connaît surtout la région des lacs du nord du pays. Le nombre d'espèces animales et végétales de Pologne est le plus élevé d'Europe. On y trouve encore des animaux comme le bison européen, depuis longtemps disparu du continent. 27% du pays sont couverts de forêts. À l'est de la Pologne, il y a même des forêts ancestrales qui n'ont jamais été défrichées ni exploitées.

À la polonaise

La cuisine polonaise s'est inspirée de tous les pays voisins. Elle a subi des influences scandinaves et allemandes, mais aussi de la Bohême, de la Lituanie et de Russie. Les particularités religieuses se reflètent également dans ses habitudes culinaires. C'est ainsi que la Pologne catholique mange du poisson tous les vendredis, la veille de Noël et à Pâques.

PAR ANDREA BAUMANN* (TEXTE), ALEXANDER EGGER (PHOTOS)

Un proverbe polonais dit: «Mange, bois et serre ta ceinture!» Les Polonais aiment faire bombance. Il n'y a qu'à voir tout ce qu'ils mettent sur la table à cette occasion. Des soupes, de savoureuses potées, de la viande, des saucisses, des farcis, des champignons, et avec ça toujours et encore de la crème aigre, entre deux un petit verre de vodka et tout à la fin une enfilade de desserts très sucrés. Pour les végétariens et les gens attentifs à leur ligne, la cuisine polonaise, on le voit, n'est guère recommandée.

Les soupes figurent tout en haut de la liste des plats préférés des Polonais. On ne s'étonne donc

pas qu'en entrant dans l'appartement de nos hôtes nous soyons subjugués par l'odeur merveilleuse d'une soupe aux légumes. Magda Mühlethaler nous accueille en nous disant aussitôt: «Ma tante Ewa tient à ce que nous fassions comme en Pologne en servant d'abord une soupe.»

Dans la cuisine, touillant une marmite, Ewa Abramowska rayonne. Avant de repartir pour Stettin, au nord de la Pologne, elle cuisine pour nous un plat typique de son pays, des *zrazy zawijane*, des paupiettes. «Nous voulions d'abord apprêter du *bigos*, le plat national polonais», nous avoue Magda. C'est un ragoût composé



Zrazy zawijane

Ces paupiettes de bœuf farcies et braisées sont typiques de la Pologne. On les sert volontiers les dimanches et jours de fête.

Ingrédients pour quatre personnes

- 8 fines escalopes de bœuf
- Moutarde en grains
- 2 cs d'huile
- 4 tranches de lard
- 100 g de farine
- Sel et poivre

Farce

- 3 oignons
- 5 tranches de pain de seigle de la veille, seulement la croûte
- 2 concombres au sel ou au vinaigre

Sauce

- 10 g de cèpes séchés (à tremper)
- 1 morceau de céleri
- 1 tronçon de poireau
- 1 oignon haché
- 2 feuilles de laurier
- 2 dl de vin rouge ou de bouillon (facultatif)
- 2 à 3 petits piments
- Sel et poivre

Préparation

Couper les oignons, les croûtes de pain et les concombres en petits tronçons. Badigeonner la viande avec un peu de moutarde. Saler et poivrer. Couper en deux les tranches de lard et les poser en diagonale sur la viande. Déposer deux tronçons d'oignons, de croûte de pain et de concombre sur chaque demi-tranche de lard. Rouler sur elles-mêmes les escalopes de bœuf et les faire tenir avec deux cure-dents.

Passer ces paupiettes dans la farine. Chauffer de l'huile dans une cocotte et saisir les paupiettes, puis les sortir et les réserver. Verser dans le même récipient les oignons hachés. Remettre la viande et déglacer au vin rouge ou au bouillon. Détailler les légumes en morceaux et les ajouter au braisage. Procéder de même avec les tronçons inutilisés d'oignons, de croûte de pain et de concombres. Egoutter les cèpes trempés et ajouter au reste. Verser de l'eau jusqu'à ce que les paupiettes soient recouvertes de liquide. Assaisonner de feuilles de laurier, de petits piments, de sel et de poivre. Laisser mijoter une heure.

des restes les plus divers dans lequel figure obligatoirement de la choucroute. «Mais le bigos n'est vraiment bon que lorsqu'il a cuit au minimum trois fois», précise-t-elle. Voilà pourquoi les paupiettes ont pris le dessus. Ce plat nécessite aussi du temps, mais pas autant, même si elles doivent cuire doucement à l'étouffée pendant des heures pour bien exprimer leurs arômes.

Le duo de cuisinières composé de tante Ewa et de Magda s'est installé dans la cuisine. Devant Magda s'élève une pile de tranches de bœuf. Plus une montagne d'oignons et de concombres au sel. Des croûtes de pain sont taillées en bâtonnets et attendent d'être roulés dans les escalopes de viande. «A la place de concombres au sel, on peut aussi en prendre au vinaigre», précise Magda, mais les premiers sont plus typiques. Dans ce cas, ils ne sont pas conservés dans du vinaigre, mais dans la saumure aromatisée d'aneth ou d'autres herbes. Le processus de fermentation est le même que pour la choucroute. «Auparavant, quand on ne trouvait guère de spécialités d'Europe de l'Est en Suisse, je ramenais toujours des concombres de Pologne», se souvient Magda.

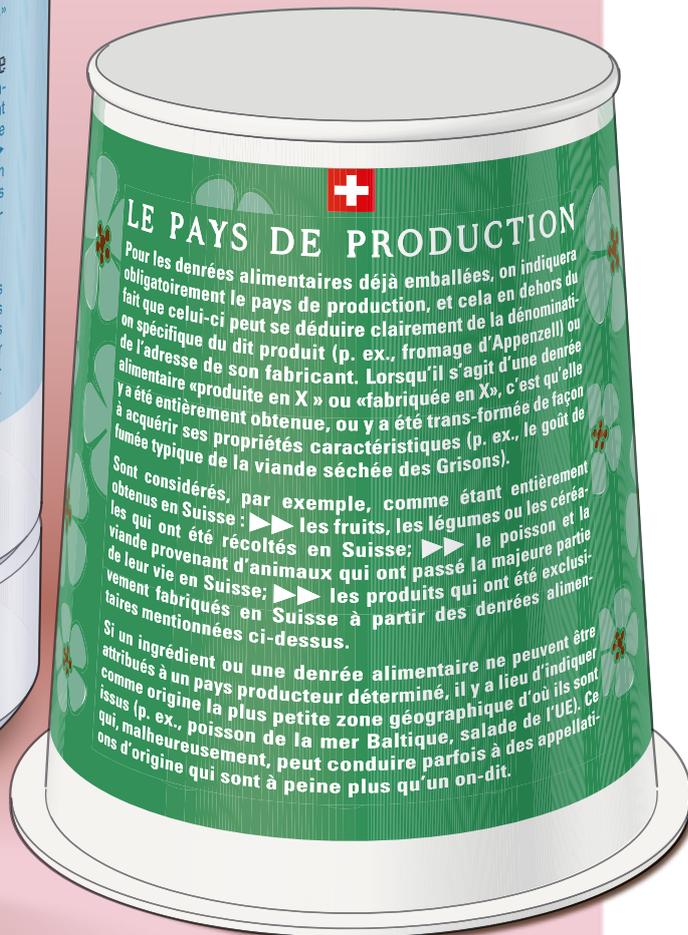
Cuisine-t-elle souvent et volontiers polonais? «En fait, non, les recettes demandent beaucoup de temps. On passe généralement des heures à la cuisine.» Mais ce qu'aime beaucoup Magda dans la cuisine polonaise, ce sont les soupes. Il y a une grande variété de soupes froides d'été, comme le botwina, à bases de jeunes betteraves rouges. Aussitôt, Magda s'emballe. «Mais ce que je préfère, ce sont les pierogi avec des champignons et du chou.» Les pierogi sont des petites pièces de pâte farcies de différents mélanges, un peu comme des raviolis.

Entre-temps, Magda a roulé sur elles-mêmes toutes les tranches de viande, elle les a saupoudrées de farine et mis à dorer dans l'huile. Elle empoigne la bouteille de vin rouge, mais se fait arrêter par Ewa. «Pas de vin! Les Suisses cuisinent au vin, pas nous, les Polonais.» Nos deux cuisinières semblent vouloir s'affronter. Car Magda ne se laisse pas freiner, elle contre-attaque élégamment: «La culture culinaire, pour moi, est aussi échange», et aussitôt elle déglace sa viande à la Suisse.

Que propose encore la Pologne, pays de lacs et de forêts, pour enchanter nos papilles? La Pologne est un paradis des champignons. «Les cueillir, en Pologne, relève du sport populaire», raconte Ewa. Le préféré de tous est le cèpe, mais on emploie évidemment aussi les chanterelles, les morilles et les bolets jaunes dans cette cuisine. Quant aux lacs, aux rivières et à la mer, ils livrent leur lot de poissons.

Dans cette Pologne catholique, ils figurent obligatoirement au menu lors des grandes fêtes chrétiennes comme la veille de Noël ou à Pâques. La carpe de Noël joue d'ailleurs un rôle particulièrement important dans la culture culinaire polonaise. «La veille de Noël, on sert traditionnellement un menu de fête sans viande de douze plats. Ces douze plats sont là pour nous rappeler les douze apôtres de Jésus», explique Magda. A cette occasion, on apprécie tout particulièrement les carpes, les harengs, les pierogi, la soupe de betterave rouge ou le gâteau de pavot». Il est aussi coutume de dresser un couvert supplémentaire car on ne sait jamais si un invité surprise ne va pas frapper à la porte. Cette habitude illustre le grand sens de l'hospitalité qui règne en Pologne. Na zdrowie! □







Muriel Jaquet,
diététicienne
diplômée ES,
serviced'information
NUTRINFO

Glucides/sucres

Sur l'étiquetage d'un aliment, quelle est la différence entre les glucides et les sucres?

L'étiquetage nutritionnel présente la composition en glucides d'un aliment et précise parfois la part de sucres, précédée de l'indication «dont sucres».

Les glucides (ou hydrates de carbone) forment une grande famille de composés nutritionnels constitués de chaînes plus ou moins longues de monosaccharides. Les «sucres» mentionnés dans l'étiquetage nutritionnel sont des glucides, mais ils ont la particularité de n'être composés que de un ou deux monosaccharides. Il s'agit essentiellement du glucose, du fructose, du lactose (sucre du lait) et du saccharose (sucre de ménage), des sucres qui peuvent aussi bien être ajoutés à un aliment que contenus naturellement dans celui-ci.

La teneur en «sucres» permet de différencier la part de glucides courts de celle des glucides plus longs, comme l'amidon contenu dans les pommes de terre et les céréales. Mais cette donnée n'est pas facile à interpréter pour le consommateur et pas toujours très utile. Dans un produit céréalier sucré, elle offre parfois la possibilité de connaître la quantité de sucre ajouté, mais dans un aliment à base de lait ou de fruit qui contient naturellement des «sucres», elle ne permet aucune conclusion.

Margarine

La margarine contenant des phytostérols peut-elle être consommée par toute la famille?

De préférence pas. L'Autorité européenne de sécurité des

aliments considère que les produits enrichis en phytostérols (ou stérols végétaux ou stanols végétaux) ne doivent être consommés que par les personnes qui ont besoin de réduire leur taux de cholestérol. La consommation de tels produits n'est pas recommandée aux enfants et adultes en bonne santé, mais leur utilisation occasionnelle est toutefois sans danger.

Les stérols ou stanols végétaux sont des substances contenues naturellement dans certains aliments végétaux en petites quantités. Ajoutés en doses plus importantes à certaines margarines ou à des boissons de type yogourt, ils sont reconnus pour influencer favorablement le taux de cholestérol chez les personnes qui ont une hypercholestérolémie.

Chocolat

Le chocolat noir est-il plus léger que le chocolat au lait?

Un chocolat noir à forte teneur en cacao contient plus de graisse et moins de glucides (sucres) qu'un chocolat au lait, mais a au final une teneur en énergie (calories) à peu près identique. Mise à part les spécificités gustatives, on constate une différence au niveau des teneurs en sels minéraux, vitamines et fibres alimentaires entre autres. Le lait enrichit le chocolat en calcium par exemple, alors que le chocolat noir est plus riche en substances du cacao, comme le magnésium, le fer, les fibres alimentaires et certaines substances végétales secondaires. Mais la caractéristique nutritionnelle principale du chocolat reste sa richesse en

énergie, qui diffère peu d'un chocolat à l'autre. Choisissez selon votre envie, et savourez-le en quantité modérée.

La chrononutrition

La chrononutrition permet-elle de maigrir?

La chrononutrition est une approche de l'alimentation qui se base sur les rythmes biologiques de l'organisme. Les hormones qui régulent le métabolisme sont sécrétées à des taux variables au cours d'un cycle de 24 heures. La chrononutrition vise à adapter la composition des repas à l'heure à laquelle ils sont consommés, pour que les substances nutritives soient utilisées de façon optimale. Il manque toutefois encore de preuves scientifiques pour affirmer que cette approche favorise une bonne santé et facilite la perte de poids.

Maigrir ne peut se faire qu'en déséquilibrant la balance énergétique, c'est-à-dire que l'énergie dépensée par l'organisme doit être plus importante que celle fournie par les aliments et les boissons. La chrononutrition n'assurant pas ce déséquilibre, elle ne peut pas être considérée comme une méthode amaigrissante.

NUTRINFO
Service d'information
nutritionnelle

Lundi-vendredi
8 h 30-12 h 00
tél. +41 31 385 00 08
e-mail: nutrinfo-f@sge-ssn.ch
ou écrivez à:
SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
3001 Berne



LAURA CLAY-BALLARD/ISTOCKPHOTO

Vitamine C, bonne pour le moral

Une étude canadienne, tout juste sortie de presse, a révélé qu'un traitement à base de vitamine C avait significativement amélioré le comportement émotionnel de certains patients hospitalisés d'urgence. Après quelques jours déjà, la prise d'un supplément de vitamine C permettait d'obtenir un effet positif.

La vitamine C

Sa popularité, la vitamine C la doit en tout premier lieu à son influence positive sur le système immunitaire. Outre cela, elle joue un rôle prépondérant dans la constitution de tissus conjonctifs et des os, et favorise l'absorption du fer. Et enfin, elle assume une fonction d'antioxydant et protège les cellules corporelles des radicaux dommageables.

Une carence en vitamine C est à l'origine d'une mauvaise cicatrisation des blessures, provoque un risque d'infection accru ainsi qu'une baisse générale des performances. L'image classique d'une carence prononcée en vitamine C n'est autre que le scorbut. Surtout largement répandue jadis parmi les marins, cette maladie, qui a pratiquement disparu aujourd'hui des pays industrialisés, se traduit par des saignements de la peau, des muqueuses et des organes internes.

Tant pour les enfants que pour les adultes, la dose journalière recommandée s'élève à près de 100 milligrammes. Les femmes qui allaitent et les fumeurs ont besoin de quelque 50% de plus de vitamine C. La plupart du temps, une surdose de vitamine C ne pose pas de problème, car le corps en élimine le surplus par l'intermédiaire des reins.

Sous sa forme naturelle, la vitamine C se trouve uniquement dans les aliments végétaux. Les fruits (en particulier les agrumes, les kiwis, les fraises), les légumes verts, le chou, les poivrons et les pommes de terre sont d'excellents pourvoyeurs de vitamine C. La vitamine C est soluble dans l'eau et réagit de façon très sensible à la chaleur, à l'oxygène et au contact d'un métal. Lorsque l'on apprête un aliment, celui-ci perd en moyenne près de 30% de la vitamine C qu'il contient.

SOURCE: SOCIÉTÉ SUISSE DE NUTRITION (SSN)

PARTHOMAS LANGENEGGER, SSN

Lors d'une étude clinique menée au Jewish General Hospital de Montréal, deux groupes identiques de patients ont reçu, pour une durée de sept à dix jours, des compléments de vitamine C ou de vitamine D. Il s'est avéré alors que les patients traités à la vitamine C ont rapidement montré, tant statistiquement que cliniquement, une amélioration notable de leur moral. Chez les patients traités à la vitamine D, par contre, on n'a constaté aucun changement significatif.

Cette étude commune du Lady Davis Institute for Medical Research et du Jewish General Hospital n'a fait que conforter les connaissances déjà acquises par de précédentes études, comme quoi le sang d'une majorité de patients hospitalisés d'urgence présentait, pour ce qui est des vitamines C et D, des valeurs anormalement basses. Selon ces mêmes études, cette carence allait même si loin que, pour près d'une personne réclamant des soins d'urgence sur cinq, ce manque de vitamine C équiva-

lait presque à une atteinte de scorbut. En dépit de ce constat, rares sont les patients qui, jusqu'ici, se sont vus prescrire des suppléments de vitamine. D'après John Hoffer, chercheur au Lady Davis Institute et professeur de médecine à la McGill University, il est évident que la plupart des médecins ne sont pas du tout conscients de ce problème.

Mais grâce aux résultats de cette étude publiée dans le journal *Nutrition*, les choses pourraient changer. «Le fait que les patients du second groupe, qui ont été traités avec de la vitamine D, n'aient présenté aucun changement significatif, montre bien que nous n'avons pas à faire, ici, à un effet placebo», explique John Hoffer à propos des résultats de son étude. Nos résultats exigent sans aucun doute de plus vastes études dans d'autres hôpitaux. Ce traitement est sûr, simple et bon marché, et ses résultats pourraient avoir une grande influence sur la pratique clinique.»

SOURCE: JEWISH GENERAL HOSPITAL «VITAMIN C RAPIDLY IMPROVES EMOTIONAL STATE OF ACUTELY HOSPITALIZED PATIENTS, STUDY SUGGESTS», SCIENCE DAILY 24 SEPTEMBER 2010. 13 OCTOBER 2010



Couche par couche

Qu'on en relève le vin chaud ou le thé, le pain d'épices ou le tajine, la cannelle a le pouvoir ensorcelant de nous rappeler un temps béni, celui de Noël. Même si on l'utilise toute l'année. Dans ses patries d'origine, le Sri Lanka et la Chine, elle aromatisé depuis des siècles tous les plats, dont la viande et le riz, et pas seulement les apprêts sucrés. A cela ne s'arrête pas son emploi: on recourt à la cannelle également en médecine, dans l'aromathérapie et les cosmétiques.

PAR ANDREA BAUMANN

Dehors, il fait froid, la neige a tout recouvert de son blanc manteau. Blanc comme le glaçage des étoiles à la cannelle. Oui, voici venue la période de Noël. On pourrait aussi dire le temps de la cannelle. Car peu d'épices sont associées aussi étroitement à l'hiver et à Noël. Quand on a mal à la gorge ou qu'on sent poindre un refroidissement, une tasse de thé à la cannelle a tôt fait de vous remettre d'aplomb. Mais au fond, qu'est-ce que la cannelle?

La cannelle n'est ni une baie, ni un fruit, ni une racine. Pour faire simple, la cannelle est un composant de l'écorce du cannelier tropical. Cet arbre de 10 à 12 mètres de hauteur, avec une écorce rougeâtre, est toujours vert. Ses feuilles sont ovales, brillantes et sentent l'essence de cannelle. Ses fleurs jaune pâle sont peu visibles et petites.

En botanique, on en distingue environ 270 variétés qui, toutes, font partie de la famille des lauracées. Mais seule une douzaine d'entre elles se prêtent à l'extraction à grande échelle comme épice. Sous nos latitudes, deux variétés, surtout, sont en vente: la cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum/ceylanicum*) et sa cousine de Chine, la casse (*Cinnamomum aromaticum/cassia*), mais surtout la première dont les arômes sont particulièrement forts. Comme leur nom l'indique, elles se distinguent l'une de l'autre par leur origine, le Sri Lanka et la Chine. Cependant, à l'œil, au goût et par leurs composants, elles sont également différentes.

Sur les îles de rêve

Plages de sable blanc, palmiers et mer turquoise nous

rappellent de belles vacances. Il en allait autrement aux XV^e et XVI^e siècles, quand florissait le commerce des épices avec l'Europe. On ne se préoccupait, alors, que des épices exotiques grâce auxquelles on pouvait s'enrichir, mais encore fallait-il conquérir ces contrées.

La plupart des épices comme le cardamome, le cumin, la cannelle, le poivre, le gingembre, les clous de girofle ou l'anis étoilé poussent, en effet, en Asie. L'Afrique, elle, avec la maniguette, le sésame et le tamarin, l'Amérique du sud avec la vanille, le piment rouge et le paprika en fournissent relativement moins. L'Extrême-Orient était donc le pays de Chanaan des barons de ce commerce à cette époque-là. Car avec ces épices exotiques, non seulement on faisait fortune, mais on devenait puissant, très puissant. L'anecdote qu'on rapporte sur le marchand Anton Fugger est, à ce titre, révélatrice. Pour démontrer sa puissance, il avait brûlé des lettres de créance de Charles Quint, empereur du Saint Empire romain germanique, en utilisant de précieux bâtons de cannelle comme combustible.

Au Moyen Age, la cannelle et autres épices exotiques valaient leur pesant d'or. Cela tenait d'une part aux longues voies de transport, d'autre part aux habiles marchands et monopolisateurs arabes qui en tiraient d'énormes bénéfices. Enfin, la demande croissante de cannelle et autres était aussi responsable de la vertigineuse montée de leur prix. Cette dépendance des négociants arabes est devenue progressivement insupportable aux Européens. Il est alors devenu évi-

dent qu'il fallait trouver une voie maritime vers l'Inde. C'était la seule manière de court-circuiter ces futés Arabes qui régissaient le commerce des épices avec l'Extrême-Orient. A ce moment-là, nombre de légendes couraient sur l'origine précise de la cannelle. Consciemment, les Arabes l'avaient gardée secrète. Ils avaient ainsi inventé certaines histoires: selon celles-ci, la cannelle aurait poussé au fond des mers à cannelle ou dans le nid d'oiseaux cannelle. On disait donc des Arabes qu'ils parlaient «cannelle».

La bataille du monopole

Le 8 juillet 1497, le Portugais Vasco de Gama sortit du port de Lisbonne pour prendre la mer et découvrir ce que Christophe Colomb avait manqué, la route des mers vers l'Inde. Grâce à cela, le Portugal connut son âge d'or. Toutefois, les Portugais ne se comportèrent pas différemment de leurs concurrents arabes. Ils dictèrent leurs prix et créèrent ainsi de nouvelles dépendances. La lutte pour le monopole des épices continua de plus belle. Portugais, Hollandais, Anglais et Français se livrèrent de véritables guerres commerciales et des batailles navales pour mettre la main sur cette matière précieuse.

A la sortie du Moyen Age, les mets étaient encore largement assaisonnés à la louche. Comme il n'était pas possible de la réfrigérer, on servait aussi de la viande avariée. La cannelle ne masquait pas seulement les mauvaises saveurs mais avait aussi un pouvoir antibactérien. En revanche, au

XVIII^e et au XIX^e siècles, les bons bourgeois européens ne relevaient leurs plats que d'une pincée de cannelle. A part ça, on n'a utilisé la cannelle plus que pour les mets sucrés. D'autres usages culinaires et les connaissances sur son pouvoir curatif tombèrent dans l'oubli.

La plus ancienne épice

L'utilisation tout comme le négoce de la cannelle remontent bien plus loin dans l'histoire. Elle fait, en effet, partie des plus anciennes épices. Dans l'ancienne Chine, au temps du légendaire empereur Shen-Nung, 3000 ans avant notre ère,

on la connaissait déjà. A cette époque-là, elle participait à d'intenses échanges. On la transportait au Proche-Orient en suivant les voies de la soie et des épices. Vers 2500 avant notre ère, Babylone constituait une importante plaque tournante des épices en provenance de Chine. On cite aussi la cannelle dans d'anciens manuscrits de sanscrit d'Inde et dans la Bible.

Trois pas vers la perfection

Les Hollandais furent les premiers à cultiver le cannelier dans leurs plantations du Sri Lanka à la fin du XVI^e siècle.

Auparavant, on la récoltait sur les arbres sauvages. Pour obtenir d'abondantes récoltes de cette cannelle de Ceylan, on taille régulièrement le cannelier, ce qui stimule sa croissance. Quand l'écorce se met à prendre une teinte brune, les branches latérales de trois ans sont coupées. L'écorce extérieure est finalement raclée pour parvenir à l'écorce intérieure qui abrite le plus de cannelle. Pour commencer, les fines croûtes de cannelle fermentent sous des nattes, ce qui leur donne leur arômes incomparables. Puis six à dix morceaux de ces délicates lamelles sont glissés les uns dans les autres et séchés au so-

Partout en Suisse

Transportée d'Italie vers le nord de l'Europe, la cannelle a donc également traversé les Alpes. Elle y a laissé des traces surprenantes dans la cuisine de presque tous nos cantons. Plus marquées dans les apprêts sucrés que salés.

La plus extraordinaire des spécialités romandes à la cannelle est sans doute la moutarde de bénichon, tant par ses saveurs puissantes et néanmoins subtiles que par son originalité due à son savant mélange d'épices orientales. Cette savoureuse préparation aigre-douce ouvre le plantureux repas de la bénichon gruérienne. Composée notamment de moutarde en poudre, d'anis étoilé, de sucre candi et de vin cuit, on en tartine de larges tranches de cuchaule au safran (encore une épice exotique)! Puis on enchaîne sur quatre généreux plats salés et une orgie de desserts.

Un peu plus tard dans l'année, à la St-Nicolas, surgissent les fameux biscômes, espèce de pain d'épices au miel, à la cannelle et au girofle, très en vogue dans le canton de Fribourg et, de manière générale en Suisse romande, voire dans le canton de Berne. A une époque plus fruste

qu'aujourd'hui, on en faisait cadeau aux enfants ravis accompagnés de juteuses mandarines.

La cannelle parfume aussi délicatement les tartes aux pommes et aux poires, avec une touche de sucre en poudre pour en caraméliser la surface. On cuit aussi longuement la poire à botzi dans un vin rouge sucré relevé de cannelle. Elle accompagne le ragoût d'agneau du menu de bénichon (encore lui) et plus généralement la venaison, ce dernier accompagnement n'étant pas forcément le plus judicieux.

En Suisse alémanique, le Magenbrot baptisé «pain des Alpes» par le grand distributeur orange fait florès dans les fêtes foraines (chilbi). On retrouve la cannelle aussi dans d'innombrables friandises sucrées, du renommé läckerli bâlois à la tourteaux carottes argoviennes en passant par le plantureux gâteau du Vully, les beignets aux poires d'Unterwald et le gâteau au miel d'Appenzell.



leil, ce qui leur donne leur couleur fauve typique.

Durant le séchage, ces bouts d'écorce s'enroulent sur eux-mêmes des deux côtés et prennent ainsi leur forme de tuyau caractéristique. Plus leur couleur est claire et plus ces petits rouleaux sont minces, plus le goût de la cannelle de Ceylan est délicat. La cannelle de Chine ou casse est comparativement plus grossière. On la tire aussi d'arbres plus vieux. Souvent, on n'en détache pas l'écorce extérieure, d'où sa saveur plus piquante et moins douce.

L'origine des mots

Le mot français de cannelle remonte au latin *cannella* qui signifie tout simplement tuyau, par référence à sa forme. Le mot anglais *cinnamom* renvoie, lui, au latin *cinnamomum* dont la lointaine origine remonte au mot indonésien *kayu manis*, le bois doux.

La cannelle en place d'insuline?

Les arômes du cannelier trouvent leur origine dans l'essence de cannelle qu'il contient, constitué à 75% d'aldéhyde de cannelle. Ce composant majoritaire de la cannelle a un effet non seulement aromatique mais aussi médicinal. On peut tirer l'essence de cannelle aussi bien de son écorce que de ses feuilles. Combinée à l'essence de girofle, elle permet de véritables miracles en cas de maux de dents. Hippocrate de Cos (environ 460 avant notre ère) connaissait déjà les vertus stimulantes de la cannelle pour la digestion et la recommandait dans ce sens. La médecine traditionnelle chinoise attribue à

la cannelle casse un effet réchauffant. De surcroît, cette épice apaise la toux et l'enrouement. Sous forme de gouttes, elle constitue une aide efficace en cas de règles trop abondantes. On a aussi pu prouver ses propriétés antibactériennes et fongistatiques. En revanche, sa faculté d'abaisser le taux de sucre dans le sang au stade initial du diabète mellitus est controversée.

Enfin, attention: l'essence de cannelle éthérée peut provoquer des réactions allergiques.

Pas uniquement pour les étoiles à la cannelle

Toutefois, on emploie essentiellement la cannelle comme épice dans la cuisine. Chez nous, c'est un composant incontournable des friandises de Noël. Au Proche-Orient, en Afrique du Nord et en Asie, les plats de viande, surtout, sont relevés de cannelle. Mélangée à d'autres épices, elle joue un rôle important. Les cinq épices chinoises, le *garam masala* indien et nombre de currys contiennent de la cannelle, tout comme le *ras alhanout* nord-africain, le *berbéré éthiopien* et le *baharat* des pays du Golfe.

Parée de tous les pouvoirs sous les tropiques, la cannelle n'est pas seulement utilisée dans la pharmacopée ou la cuisine. Elle enrichit le savon, les parfums et le matériel de fumage. Au Moyen Âge, elle servait de passerelle vers le paradis. Car les jardins d'amour orientaux de ce temps-là apparaissent embaumés de senteurs de cannelle, de girofle et de gingembre. La cannelle ne manquait donc dans aucune des recettes d'amour d'alors. □



CHANRA JESQ/FLICKR

Les feuilles du cannelier peuvent être utilisées avec les plus petites branches pour obtenir de l'essence de cannelle. On y recourt ensuite pour parfumer des boissons alcooliques ou des parfums. On lui prête, par ailleurs, des vertus curatives.

La cannelle peut aussi être malsaine

Encas de consommation excessive d'un aliment, les considérations sanitaires font rapidement surface. Lateneuren coumarine de la cannelle a fait l'objet d'un débat car elle pourrait être mauvaise pour la santé. La coumarine est la matière qui donne au foin frais et à l'aspérule odorante séchée son agréable odeur. Consommée en grande quantité, la coumarine n'est cependant pas saine. A très haute dose, on a même relevé des dommages au foie et aux reins. Faut-il pour autant renoncer à la cannelle? Assurément pas, car finalement la cannelle est l'une des plus anciennes épices que nous connaissions. Si, à long terme, elle avait été dangereuse, il y a longtemps que l'homme aurait renoncé à la consommer. Il faut tout de même savoir que la cannelle chinoise, moins chère, contient bien plus de coumarine que la cannelle de Ceylan. A titre de comparaison, la première en contient 2 grammes par kilo, la seconde 0,02. De toute façon, qu'elle vienne de Chine ou du Sri Lanka, elle ne devrait être utilisée que comme épice et non en grande quantité.

Dans les produits finis, on signale rarement à laquelle des deux cannelles on a recouru. Pour être certain que les biscuits de Noël ne dissimulent pas trop de coumarine, une règle s'impose: n'acheter que de la cannelle de Ceylan et les préparer soi-même.

PAR LAURENCE MARGOT,
DIÉTÉTICIENNE DIPLÔMÉE
LIGUES DE LA SANTÉ, LAUSANNE



Les 100 mots de la diététique et de la nutrition

Florence Pujol
Editions PUF, 2010,
127 pages
CHF 18.10

Faire le tour d'un sujet en 100 définitions? C'est le pari de cette collection «Que sais-je?» qui traite autant «les 100 mots de la franc-maçonnerie», que ceux du luxe, de la police et du crime ou de la sociologie.

Ce petit livre, dont la rédaction a été confiée à une diététicienne spécialiste du comportement alimentaire, permet à chacun de faire le point rapidement sur des notions de physiologie digestive, de composants

et d'équilibre nutritionnels, d'étiquetage des produits ou des régimes en lien avec le poids et les pathologies. Les informations sont précises et leurs applications pratiques évidentes. Quelques schémas et tableaux aèrent le texte.

Plusieurs renvois à d'autres mots jalonnent chaque explication, incitant à aller plus loin que la recherche initiale. En partant d'«aliments» par exemple, ce seront les passages sur les protéines, les lipides, les glucides, les nutriments et les compléments alimentaires qui seront indiqués. Le glossaire des dernières pages aide aussi à la recherche de mots équivalents.

Des descriptions condensées mais complètes pour un livre qui prend peu de place dans une bibliothèque.

⊕ ouvrage de référence lorsqu'il s'agit de donner une définition à un néo-phyte, Florence Pujol a choisi le mot «gourmandise» comme conclusion, lui donnant le rôle de «véritable liberté alimentaire», tout un programme

⊖ collection française et auteure française, les notions légales tout comme la pyramide alimentaire présentées sont évidemment à adapter par le lecteur suisse

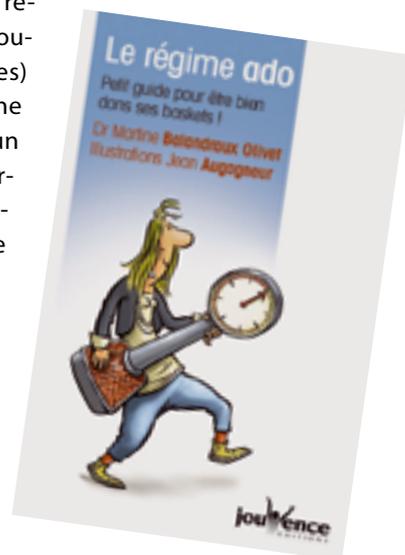
Après le livre sur le régime MBO (Manger-bouger-oublier les régimes) et celui sur la marche rapide destinés à un public d'adultes, Martine Balandraux Olivet, épidémiologue travaillant à Genève, s'adresse cette fois aux adolescents.

A partir de leurs questions existentielles, souvent éloignées de l'équilibre alimentaire, comme «c'est quoi trop gros?», «comment avoir de l'énergie dès le matin?», «comment passer mes examens?», l'auteure, par petites touches, place les grandes lignes de l'assiette idéale à la maison comme à l'extérieur (cafétéria, en ville ou chez les grands-parents). Le plaisir de bouger, le rôle de la télévision et l'influence de la publicité sont aussi traités. Les adolescents sont donc encouragés à marcher, pédaler ou faire du sport. Du temps pris sur l'ordinateur ou les séries télévisées, qui augmente le métabolisme de base.

Des chapitres courts, des intertitres qui interpellent, des illustrations de Jean Augagneur sollicitent le lecteur, même amateur de zapping.

⊕ le «plan bonheur trois temps» propose aux adolescents de s'observer avec curiosité, de se découvrir sans se juger, puis de changer leur alimentation peu à peu, en mieux, en s'offrant du plaisir. Une belle alternative à la «soupe brûlée grasse» ou au «yogourt nature en guise de repas» que certains jeunes utilisent pour gérer leur poids

⊖ difficile de définir si le livre est pour les adolescents ou leurs parents. Le style alterne entre le «nous», le «on», le «je», et le ton est peu attractif. Préférer sur le même thème, le «guide nutrition pour les ados» qui se télécharge sur mangerbouger.fr



Le régime ado

Petit guide pour être bien dans ses baskets!

Martine Balandraux Olivet
Editions Jouvence,
2010,
158 pages
CHF 14.90



L'alimentation des seniors

La première des vigilances

Pascal Giuliani,
Editions. F.X. de
Guibert, 2010,
248 pages
CHF 39.10

Qu'est ce qu'un senior? Pour Pascal Giuliani, médecin nutritionniste et gériatre, il s'agit d'une personne de plus de 55 ans. Dans ce livre présentant son expérience en cabinet médical et en maison de retraite, il traite de l'importance de l'alimentation pour la santé de la personne âgée. Les causes et les solutions à la malnutrition sont exposées clairement, les priorités nutritionnelles, le maintien du poids,

l'hydratation, l'apport en protéines et le rôle du mouvement sont abordés.

Comme les médecins proposant des régimes spécifiques qu'il cite en référence, Kousmine, Seignalet ou Joyeux, ses conseils alimentaires se basent sur ceux de la diète méditerranéenne. Beaucoup de fruits et de légumes, surtout crus, des céréales complètes, peu de viande, pas de produits laitiers de vache mais de brebis ou de chèvre, des protéines végétales. Il fait d'ailleurs l'apologie du soja: en boisson, en tofu et même en crème sur les escarres. L'auteur traite des surdoses en isoflavones contenues dans cette légumineuse, possibles lorsqu'elles sont consommées comme médicaments, et encourage leur prise plutôt sous forme alimentaire.

Des conseils qui peuvent séduire les «jeunes personnes âgées», mais qui devraient être nuancés pour celles du quatrième âge; la couverture en calcium est difficile à obtenir sans produits laitiers de vache, et les habitudes alimentaires originelles sont déterminantes lorsqu'il s'agit de stimuler l'appétit d'une personne dénutrie.

⊕ lecture aisée avec beaucoup d'exemples de cas pratiques

⊖ bibliographie qui mériterait un coup de jeune: la plupart des références sont antérieures à 2000

Ce spécialiste du cerveau présente un nouveau livre où il se préoccupe cette fois des intoxications cérébrales, soit les messages mensongers liés à la nourriture.

Son postulat est que les conseils nutritionnels se basent sur les connaissances scientifiques du moment, donc sont amenés à évoluer. Il incite ses lecteurs à se munir d'un bagage scientifique minimal afin d'avoir un esprit critique et d'éviter ainsi de subir des interdictions ou des obligations alimentaires sans fondement. Les aliments ne devraient pas être supprimés en raison de leur éventuelle nocivité car le principal danger de notre assiette réside dans son manque de variété.

Il passe en revue différents sujets à controverse, bio, métaux lourds ou acrylamide, pour finir par une discussion sur la différence entre le risque (probabilité de subir) et le danger (menace de la sécurité de quelqu'un). Le danger réside dans le trop de sucre des sodas, mais le risque existe lorsque l'on en boit beaucoup. A l'heure du risque zéro, nous cherchons plutôt à annihiler le risque plutôt que de lutter contre le danger. Sa conclusion est que ce ne sont pas les aliments qui nous rendent malades, mais notre façon de les manger.

⊕ spécialiste des expressions accrocheuses «la vie est une grave maladie sexuellement transmissible, et qui plus est, mortelle» ou «souci dans le sushi», la lecture de cet ouvrage est un vrai plaisir. Le texte est émaillé de bulles «Le saviez-vous?» analysant une série d'idées reçues

⊖ beaucoup de sujets traités, heureusement la table des matières est suffisamment détaillée pour retrouver les informations une fois le livre terminé



Bien manger: vrais et faux dangers

Jean-Marie Bourre
Editions Odile
Jacob, 2010,
332 pages
CHF 14.50

PAR CHRISTIAN RYSER,
DIRECTEUR DE LA SSN

Retour sur le congrès 2010

La Journée nationale de la SSN qui s'est déroulée le 17.9.2010 sous le titre «Etiquetage alimentaire: entre désir et réalité», fut, dans l'ensemble, un succès. Le sujet, soit l'étiquetage des denrées alimentaires, avait été amplement débattu en aval de la manifestation. Si bien que les acteurs du commerce, de l'industrie et de la Confédération avaient déjà précisé en détail leur attitude en la matière. Avec 250 participantes et participants, ce congrès a suscité un relativement grand intérêt.

Au plan du contenu, ce fut une journée riche en exposés et en conférences intéressants. Et qui ont montré clairement que, dans le domaine de l'information des consommateurs, il reste encore pas mal de choses à faire, et qu'il est de l'intérêt de tous les acteurs d'améliorer les conditions-cadres de manière à obtenir davantage de clarté et, partant, de permettre à chacun de choisir sainement et en toute connaissance les denrées alimentaires qu'il achète.

Les commissions SSN ont pris leur envol!

Leurs membres une fois désignés personnellement et pourvus chacune d'une direction responsable, les commissions permanentes «Formation et école», «Science et promotion de la santé» et «Communication et médias», créées cette année conformément aux nouveaux statuts de la SSN, se sont mises au travail. Elles appuient déjà la direction de la SSN de façon compétente et bien ciblée, représentant ainsi, tant au

plan opérationnel que pour le comité, un enrichissement et une assistance qui ne peuvent être que pleinement profitables. Les personnalités dynamiques qui composent ces commissions permettent à la SSN de réagir souplesment et efficacement aux multiples exigences auxquelles elle doit répondre, et de continuer à renforcer son offre avec autant de professionnalisme que d'amplitude.

J'en profite pour remercier cordialement tous les membres de ces commissions, et plus particulièrement leurs directrices et directeurs, de leur engagement. La SSN vous donnera avec plaisir de plus amples informations sur ces commissions!

Du nouveau à la SSN!



Le 1^{er} septembre 2010, en la personne de Thomas Langenegger, la SSN a accueilli au sein de son équipe un nouveau responsable médias. Originaire de Lucerne, Thomas Langenegger a étudié les sciences de la communication, option communication d'entreprise, à l'Università della Svizzera italiana. Il a ensuite acquis, en matière de conseil en communication et de rédaction, une vaste et précieuse expérience pratique, en travaillant dans un journal, à la télévision, chez un grossiste en biofood et dans une agence de communication. A la SSN, il assumera principalement la conception, la production et le travail RP relatifs au magazine TABULA, la création des imprimés, le travail médias rédactionnel et la présentation de la SSN sur internet.

Thomas Langenegger a déjà donné un nouvel élan à la SSN, en s'intégrant et en s'impliquant de façon remarquable. Une fois

encore, nous lui souhaitons plein de joies et de satisfactions, ainsi qu'une très cordiale bienvenue au sein de la direction!

La SSN et la restauration collective

La SSN et la Haute école spécialisée bernoise HESB poursuivent leur collaboration dans le projet d'une restauration collective promouvant la santé (www.goodpractice-gemeinschafts-gastronomie.ch). Dans la phase actuelle, ce projet a pour objectif de réaliser, en étroite collaboration avec des représentants de la branche, la mise en œuvre des standards de qualité pour une restauration collective promouvant la santé, publiés en décembre 2009. Et c'est principalement pour faire connaître ces standards de qualité que la SSN va s'impliquer. Ce projet est financé par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et la Fondation SV.



Nouveaux membres donateurs

La SSN souhaite très chaleureusement la bienvenue aux nouveaux membres donateurs Hug AG et DANONE Suisse SA! Vous en apprendrez davantage sur les membres donateurs en allant sur www.sge-ssn.ch.



Manifestations 2011

Veuillez réserver ces dates dans votre agenda:

- c'est, selon toutes prévisions, le 4 mai 2011, à Lausanne, que l'Assemblée des membres de la SSN jouira de l'hospitalité de l'Ecole Hôtelière – des indications plus précises suivront!
- le Congrès de printemps Nutrinet, sur le thème du «Cassis de Dijon», aura lieu le 12 mai 2011, à Berne, à l'issue de la plate-forme Nutrition de l'Office fédéral de la santé publique. Plus d'infos sur www.nutrinet.ch
- le Congrès SSN 2011 se déroulera le 16.9.2011, à Berne, sur le thème «l'Alimentation et la psyché» (titre de travail).

Les 6 et 7 janvier	Promotion de la santé: une contribution clé pour le développement durable!	12 ^e Conférence nationale sur la promotion de la santé 2011 à Davos, Centre de Congrès. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.promotionsante.ch
Le 22 janvier	Alimentation et budget	A 8h30, cours à Payerne. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.espace-prevention.ch
Les 14 et 15 février	Les troubles du comportement alimentaire en consultation diététique	Formation de l'Haute École de Santé Genève. Plus d'infos sur www.heds-ge.ch
Du 16 au 18 mars	48. Wissenschaftlicher Kongress der deutschen Gesellschaft für Ernährung	Ernährungswissenschaft – Vom Experiment zur Praxis. À Bonn. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.dge.de
Le 23 mars	Des idées pratiques pour l'école enfantine (en allemand)	Un perfectionnement professionnel gratuit pour les enseignants de l'école enfantine, proposé par la Société Suisse de Nutrition SSN, en collaboration avec «Purzelbaum». En allemand. Lieu: Berne. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.sge-ssn.ch (rubrique Aus- und Weiterbildung) ou en téléphonant au: +41 31 385 00 12
Le 24 mars	Texture modifiée	Pour qui, pourquoi et comment? Formation de l'Haute École de Santé Genève. Plus d'infos sur www.heds-ge.ch
Les 8 et 9 avril	Nutridays 2011 – Congrès annuel ASDD	Nouveautés de la «Politique professionnelle», «Pratique avancée», «Recherche appliquée» et «Actuel!». Lieu: BEA Berne Expo. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.nutridays.ch
4 mai	Assemblée des membres de la SSN	Lieu: l'École Hôtelière à Lausanne. Des indications plus précises suivront.
10 mai	Gastroentérologie	Analyse de pratiques. Formation de l'Haute École de Santé Genève. Plus d'infos sur www.heds-ge.ch
11 mai	2nd Swiss FoodTech-Day	Cette journée aura pour thème les «Micronutrients and Functional Ingredients» et pour objectif de présenter les diverses facettes de ce thème au moyen de quelques exposés sommaires puis, à l'aide d'une sélection d'exposés et de nombreux posters, de présenter les travaux actuels des institutions de Swiss Food Research. À Sisseln. Plus d'infos sur www.foodresearch.ch
12 mai	Congrès de printemps Nutrinet	Thème: «Cassis de Dijon», à Berne. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.nutrinet.ch
Du 26 au 28 mai	Ernährung 2011, 10. Dreiländertagung	Alt, jung – dick, dünn. Die Österreichische Gesellschaft für Klinische Ernährung, die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin und die Gesellschaft für Klinische Ernährung der Schweiz laden an Ernährungsfragen interessierte Fachkolleginnen und -kollegen zur Dreiländertagung ein. Lieu: Congress, Graz. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.ernaehrung2011.at
Du 15 au 18 juin	Annual Meeting of the International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity	The theme of the 2011 Conference is 'Promoting healthy eating and physical activity: The latest international research'. In Melbourne. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.isbnpa2011.org
16 septembre	Congrès SSN 2011	Thème: «l'Alimentation et la psyché» (titre de travail). Lieu: Berne

