



Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

**Congrès national de la SSN: « Alimentation: performance et santé »**

Berne, le 5 septembre 2013. Le congrès national de la Société Suisse de Nutrition SSN s'est tenu à l'hôpital de l'île à Berne sur le thème « Alimentation: performance et santé » en ce jeudi 5 septembre 2013. Devant un parterre occupé par de nombreuses personnalités, les experts d'horizons différents se sont exprimés sur les bénéfices et les dangers des aliments enrichis et compléments alimentaires dans diverses situations et âges de la vie.

Ce congrès a été organisé en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique OFSP et l'Association Suisse des Diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES.

L'ouverture officielle du congrès a été précédée d'un symposium sur le thème « **Perception et sécurité d'utilisation des édulcorants** ». Monsieur le Dr. Jürgen König, du département de nutrition de l'Université de Vienne et membre du comité scientifique en charge des additifs alimentaires de l'Autorité européenne de sécurité des aliments, a présenté les nouvelles données relatives à l'évaluation de la sécurité de l'aspartame et à l'impact des aliments édulcorés artificiellement sur la réduction de l'apport énergétique.

Les participants ont ensuite pu suivre diverses conférences sur les thèmes suivants:

**Aliments enrichis et compléments alimentaires : bénéfices et dangers en général (santé, bien-être, besoin)**

Lors de son allocution, le Dr. Pierre-Yves Rodondi, spécialiste en médecine interne générale et également actif auprès de l'Unité de recherche et d'enseignement sur les médecines complémentaires, CHUV/Unil, Lausanne, a expliqué qu'un quart de la population suisse utilise des compléments alimentaires. Les compléments alimentaires sont surtout consommés dans le but d'améliorer la santé en général, le bien-être ou l'immunité. Le recours à des compléments contenant plusieurs substances est très fréquent. Les risques potentiels liés à la consommation de compléments alimentaires sont souvent banalisés et les patients n'en parlent pas



systématiquement à leur médecin. Si certains compléments ont fait la preuve de leur efficacité, les données sont moins probantes pour d'autres.

Une alimentation saine et équilibrée reste la recommandation la plus importante. Cette recommandation, pourtant largement diffusée dans la population, ne semble pas diminuer l'engouement pour les compléments alimentaires. Il est donc important que les professionnels de la santé soient mieux formés dans ce domaine et puissent informer leurs patients de manière individualisée.

### **Atouts et risques des suppléments pour sportifs**

Monsieur Michael Krattiger, Responsable de la prévention et de l'information à la Fondation « Antidoping Schweiz » nous a fait ensuite part du fait que de nombreux sportifs de pointe, amateurs ou de loisir utilisent aujourd'hui des compléments alimentaires dans l'espoir d'améliorer leurs performances. Aussi la commercialisation de ces produits génère-t-elle des milliards dans le monde entier. Mais ces utilisateurs sont souvent mal informés et de leur côté, les fabricants recourent à des allégations partiellement irréalistes. Une chose est sûre cependant : aucune mesure d'ordre nutritionnel ne saurait remplacer un entraînement régulier.

### **En forme et performant jusqu'à un âge avancé**

Le Docteur Boris Gojanovic, médecin chef et responsable de la médecine du sport au Swiss Medical Center de Macolin, s'est concentré dans sa présentation sur ce qui définit la santé en lien avec la performance physique et comment on peut au mieux essayer de se servir de l'exercice pour atteindre une meilleure santé performante. Il nous a fait part que les recommandations d'activité physique existent, mais qu'elles ne nous disent rien sur ce qui est le mieux pour nous. La meilleure activité physique pour notre santé n'existe pas réellement. Elles sont nombreuses. Aujourd'hui, c'est celle que chacun va pouvoir intégrer le plus régulièrement possible et le plus longtemps possible dans sa vie. En comprenant bien qu'elle va changer avec le temps, ou que cela peut être différentes activités au fil de la semaine. Toujours avec du plaisir, et dans le partage avec les autres si possible.

### **Miraculeux le régime low carb ?**

Madame Anette Buyken, nutritionniste qui collabore depuis 2003 à l'étude DONALD entreprise à Dortmund, a confirmé qu'en ce moment, les sociétés spécialisées internationales s'accordent pour préconiser un régime riche en glucides et en fibres alimentaires. S'il est vrai que l'utilité préventive primaire d'un apport accru en fibres et en céréales complètes est étayée par les évidences scientifiques qui ont cours actuellement, tel n'est pas le cas d'un apport élevé en



glucides. Les régimes hyperglucidiques ne se justifient qu'indirectement par la garantie d'un apport important en fibres alimentaires et une consommation moindre de graisses saturées. Il faut dire cependant que les régimes modérément hypoglucidiques (p.ex. le régime méditerranéen, les régimes comportant une part importante de protéines [végétales] et ceux qui privilégient les aliments à faible indice glycémique) offrent des avantages comparables.

En marge du congrès, les participants ont pu prendre part à divers ateliers sur des thèmes tels la vitamine D ou encore les concepts innovants pour l'alimentation des personnes âgées.

La dernière conférence plénière donnée par Liliane Bruggmann de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), a porté sur le thème « Quelles suites concrètes la confédération va-t-elle donner au 6<sup>ème</sup> rapport sur la nutrition en Suisse ? ».



**Informations complémentaires : Présentations et résumés**

<http://www.sge-ssn.ch/congres>

**La Société Suisse de Nutrition SSN**

La SSN est l'organisation nationale de référence dans le domaine de l'alimentation. La SSN informe la population et les professionnels à l'aide de données scientifiquement fondées concernant l'alimentation. Elle compte plus de 7'000 membres et abonnés, dont la plupart sont des professionnels de la nutrition, de la formation ou de la santé ainsi que des consommateurs intéressés par les questions touchant à l'alimentation.

**L'Info média de la SSN**

La SSN propose l'Info média, un bulletin électronique adressé aux représentants des médias. Si vous souhaitez figurer sur notre liste de distribution, envoyez-nous un courrier électronique à l'adresse [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch). Les organes de presse peuvent également s'abonner gratuitement à la revue de l'alimentation Tabula de la SSN –[www.tabula.ch](http://www.tabula.ch), parution trimestrielle.

**Service d'information Nutrinfo®**

Les questions concernant l'alimentation peuvent être adressées directement au service d'information Nutrinfo®. Les professionnels de la SSN sont également à disposition pour des interviews ou la recherche de documentation ou d'experts.

Muriel Jaquet, Diététicienne diplômée

Tél. +41 31 385 00 08, lundi - vendredi, 8h30 – 12h00

[nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch), [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

**Contact**

Société Suisse de Nutrition SSN

Christine Dudle-Crevoisier, Responsable communication

Tel +41 79 358 06 30

Email [ch.dudle@sge-ssn.ch](mailto:ch.dudle@sge-ssn.ch)