

tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN
n° 3/2015

50 ANS

D'INFORMATION
ALIMENTAIRE ★



EDITORIAL

La SSN fête son jubilé et ne présente pourtant aucun symptôme de vieillesse. Au vu de l'évolution dynamique de ces dix dernières années, on reconnaît son importance et son utilité. Le 27 août, dans le cadre du congrès national «Boom du siècle? Allergies et intolérances alimentaires», à Berne, elle a fièrement fêté cet anniversaire.

Née de l'Association suisse pour l'alimentation ASA, fondée il y a 50 ans, et de la Société suisse de recherche sur la nutrition, qui ont fusionné en 2003, elle répond à toutes les exigences d'un centre de compétences sur l'alimentation. Basées sur des données scientifiques, ses recommandations sont présentées pour que chaque public cible les comprenne et puisse les appliquer. La SSN s'appuie pour cela sur des réseaux nationaux et internationaux, qui d'une part garantissent l'échange des connaissances, d'autre part permettent à la population d'y accéder.

On peut juger la promotion de la responsabilité personnelle à l'aune de l'appel d'offres du Fonds

national suisse de la recherche scientifique PNR 69 (2013 – 2018) «Alimentation saine et production alimentaire durable», qui a financé 21 projets à hauteur de 7 millions de francs: «L'augmentation des maladies chroniques et dégénératives est un grand défi, en grande partie lié à l'alimentation. Ces maladies génèrent en Suisse près d'un tiers des frais de santé, soit environ CHF 20 milliards par an.» Avec ses partenaires, la SSN est bien armée pour, dans les années à venir, apporter sa contribution à la prise de conscience et à l'amélioration des comportements alimentaires et du choix des aliments, pour que le potentiel de santé de l'alimentation puisse aussi être exploité.

Nous serions contents si, pour son centenaire, la SSN pouvait annoncer que les 50 dernières années la population suisse a si bien adapté son comportement alimentaire que la santé et la qualité de vie ont pu être nettement améliorées. C'est dans cet esprit que je souhaite adresser mes remerciements à tous ceux qui ont contribué à la progression et à la réussite de la SSN.

ULRICH MOSER / SSN

Président de la SSN

04_ REPORTAGE

50 ans d'information alimentaire

Un demi-siècle est passé depuis la création de la SSN. Le monde de la nutrition a vécu de nombreux changements depuis lors, même si certains aspects sont restés étonnamment constants.

14_ DU MUSEAU À LA QUEUE

Consommer l'animal dans son entier est une tendance qui renaît actuellement. Autrefois un standard, elle avait progressivement disparu.

16_ LES LÉGENDES ALIMENTAIRES

Elles sont parfois tenaces les croyances alimentaires.

10_ RENCONTRE

12_ POSTER

18_ LA SSN AU FIL DU TEMPS

23_ STATISTIQUES

24_ MÉMENTO



Imprimé sur Z-OFFSET
(papier suisse)

T **tabula:** publication officielle de la Société Suisse de Nutrition **SSN_PARUTION:** trimestrielle **_EDITEUR:** Société Suisse de Nutrition SSN, Schwarztorstrasse 87, 3001 Berne, tél. +41 31 385 00 00, pour vos dons à la SSN: Compte SSN: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch **_REDACTION:** Thomas Langenegger **_COMITE DE REDACTION:** Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Gabriella Pagano / Nadia Schwestermann **_MISE EN PAGE:** Thomas Langenegger **_IMPRESSION:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn **_TIRAGE:** 10 000 ex. **_PAGE DE COUVERTURE:** truc, Jörg Kühni

50 ans d'information alimentaire

Apparition et évolution des recommandations

- ▷ Le choix des aliments, la façon de les préparer, mais aussi l'exclusion de denrées alimentaires, dépendent fortement de l'environnement et de la culture de chacun. Il existe ainsi une multitude de théories, de points de vue et d'enseignements sur ce qu'est LA bonne nutrition. Depuis 50 ans, la mission de la SSN est de relativiser, de modérer et de traduire en langage compréhensible des conclusions scientifiques compliquées.

La science est synonyme de progrès, d'émission, de confirmation ou de rejet d'hypothèses et d'acquisition de nouvelles connaissances. La diététique progresse elle aussi en permanence. Pour le citoyen qui se nourrit, il est parfois difficile de concevoir que les informations sur le sujet ne reflètent pas forcément l'état des connaissances et peuvent être influencées par une idéologie, des intérêts financiers ou des erreurs d'interprétation de la littérature scientifique. Il est donc important qu'une information alimentaire provenant d'institutions indépendantes puisse exister à côté de la multitude de recommandations fournies par les producteurs de denrées alimentaires, l'industrie pharmaceutique ou les experts autoproclamés de la santé. Le débat sur les différents avis en matière de nutrition a certes parfois été vif durant les cinquante dernières années, mais les exhortations de base en faveur d'une alimentation équilibrée ont très peu changé: une stabilité trop peu spectaculaire pour les médias qui ne cessent de présenter les hypothèses scientifiques comme des faits, pour les grands distributeurs et les producteurs qui s'attachent à publier sur l'équilibre alimentaire, et pour les coachs en nutrition de toutes origines, dont les cours, conférences et ouvrages sur les régimes paléo, végétariens, low carb et autres variantes sont très prisés.

Il était une fois, il y a cinquante ans

Il y a 50 ans, la santé était déjà un thème de préoccupation. Les femmes prenaient à cœur leur rôle de maîtresse de maison, devant nourrir leur famille de façon saine et équilibrée. Les temps de disette leur avaient appris à inventer un re-



pas savoureux avec presque rien. Contrairement à aujourd'hui, le savoir-faire culinaire était très développé. Plusieurs organisations en Suisse traitaient de l'alimentation: la Commission fédérale de l'alimentation, organe consultatif de l'Office fédéral de la santé publique, la Société suisse de médecine préventive et la Société suisse de recherche sur la nutrition (fondée en 1953) qui fusionna en 2004 avec l'Association suisse pour l'alimentation ASA (fondée en 1965) pour constituer la Société Suisse de Nutrition SSN (voir page 21). A cette époque, c'est la Régie des alcools qui informait sur ce sujet. Il existait déjà dans les années cinquante des campagnes de promotion pour la consommation de fruits et de pommes de terre. Mais la principale préoccupation de la Régie des alcools était, pour la santé publique, que ces produits de l'agriculture ne soient pas utilisés pour être distillés. La Régie

soulignait donc toujours l'importance d'une alimentation saine pour lutter contre l'alcoolisme, très répandu. Les informations passaient par des conférences, des écrits, des films et des expositions. La campagne «Schlank sein beginnt mit einem Apfel» (une pomme pour rester mince) a eu beaucoup de succès, et tous les écoliers connaissent l'opération «Pomme à la récré».

Les connaissances avant 1965

Mais la Régie des alcools voulait éviter l'amateurisme et s'est appuyée sur les connaissances scientifiques de l'époque en matière d'alimentation. Depuis 1959, elle était en contact à ce sujet avec la Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Les vitamines avaient été découvertes et on savait que certains aliments, notamment les fruits et les légumes, devaient régulièrement figurer au menu si l'on voulait se maintenir en bonne santé. La recherche sur la nutrition était déjà bien avancée aux Etats-Unis, avec certaines revues spécialisées comme l'«American Journal of Clinical Nutrition». Mais à l'époque, ces publications étaient réservées à un illustre cercle d'experts, qui pouvaient interpréter, sélectionner et formuler avec habileté les résultats des travaux de recherche, dans l'intérêt de leurs donneurs d'ordre (la plupart du temps des producteurs de denrées alimentaires ou des entreprises pharmaceutiques) avant de les transmettre aux consommateurs, à la presse, et à d'autres diffuseurs. Régnait alors l'euphorie de pouvoir déterminer les chiffres des besoins en vitamines, vaincre le rachitisme, la pellagre et autres maladies carenciales et combattre les maladies cardiovasculaires en faisant baisser le cholestérol. Les résultats des études faites sur les animaux de laboratoire ont été utilisés pour faire des recommandations sur l'alimentation humaine, sans aucune vérification préalable. Mais il manquait d'études d'observation à long terme, portant sur de grands groupes de population. Ce n'est que peu à peu que ce type d'enquête a été publié dans les revues spécialisées.

La création de l'ASA

La Suisse avait elle aussi de plus en plus besoin d'une institution visant d'une part à informer la population en toute indépendance sur une alimentation équilibrée, d'autre part à veiller

à une coopération plus étroite entre la science et le terrain. Ces raisons poussèrent à la création d'un organe suisse, calqué sur le modèle allemand, et l'Association suisse pour l'alimentation ASA a été créée le 8 octobre 1965. Le Professeur G. Fanconi en était le président, le Prof. Somogyi, alors directeur de l'institut de recherche nutritionnelle Gottlieb Duttweiler, le vice-président, et le statisticien de la Régie des alcools, F. Welti prit la direction du secrétariat, dont les dépenses étaient couvertes par la Régie des alcools. Apparaissait pour la première fois en Suisse une institution qui n'évoluait plus seulement dans les hautes sphères de la science mais offrait aussi une plate-forme d'échanges et d'informations aux chercheurs et aux médecins du domaine de la nutrition ainsi qu'aux enseignants, aux cuisiniers et à tous les citoyens consommateurs. La forte progression du nombre de membres montre à quel point la population était déjà, à cette époque, intéressée par l'équilibre alimentaire. L'association comptait 53 membres individuels seulement en 1965 et 17 membres collectifs, mais en 10 ans ces chiffres sont passés à 4000 membres individuels et 112 membres collectifs, dont un grand nombre d'adhésions étrangères.

Les préoccupations de la Suisse

Vingt ans après la fin de la Deuxième Guerre mondiale, le spectre de la faim avait disparu. En Suisse, les instances correspondantes se sont donc occupées d'autres questions liées à l'alimentation. Dans les années cinquante, après le rapport d'un médecin praticien de Zweisimmen sur les dommages causés à la population par la malnutrition, le Conseil fédéral décida de faire une étude sur l'état nutritionnel de la population suisse des montagnes. Pour la première fois en Suisse, des enquêtes ont été menées sur le terrain, confirmant que «l'alimentation était parfois très peu variée dans les régions de montagne», comme on pouvait le lire dans un rapport très complet. C'est pourquoi l'exposition itinérante «Gsundi Choscht» fut surtout présentée dans ces zones montagneuses. Les médecins scolaires et les dentistes ont prévenu qu'il était indispensable de «lutter contre le goût de plus en plus prononcé des enfants pour les friandises, qui entraînait une dégradation préoccupante de l'état des dents». C'est ainsi que le 10

février 1966, la première réunion de l'ASA a envisagé les actions suivantes:

ORDRE DU JOUR:

- Participation à l'exposition "Gsundi Choscht"
- Organisation d'un congrès, avec trois interventions: une du Professeur Somogyi sur les objectifs et les missions de l'association, une du Professeur Fanconi sur les problèmes de nutrition dans les pays sous-développés et une de Mlle Ryser sur les possibilités et les voies envisageables pour expliquer et éduquer en matière de nutrition.
- Tracts sur les caries dentaires
- Documents d'information à l'attention de la presse quotidienne et spécialisée, sur les thèmes suivants: la graisse de friture, l'hygiène des glaces, la teneur en graisse de la charcuterie.
- Mise en place d'un service de conférences, éventuellement de services de gestion des photos, des films et de la presse.

C'est aussi lors de cette première réunion qu'a été proposé le prêt de films pédagogiques par le groupe Unilever. Le président, le Prof. Fanconi a réagi en exhortant à la plus grande prudence, «ces films étant truffés de publicités cachées». La SSN se trouve aujourd'hui encore devant le même dilemme: elle est financée par les cotisations des membres, ainsi que par les prestations, publications et projets partiellement cofinancés par des fonds publics. Les sources de financement sont très hétérogènes et les soutiens financiers viennent de tous les horizons. Toutes les actions de la SSN respectent des critères de transparence très stricts, qui permettent de garantir l'indépendance et la fiabilité de la SSN. Elles s'appuient sur la pyramide alimentaire suisse (voir p. 12). En même temps, la SSN dépend du financement d'organisations privées, car les fonds publics dédiés à la prévention et à la promotion de la santé sont en baisse et inférieurs à la moyenne en comparaison des pays de l'OCDE.

Manger à l'hôpital

L'enseignement de la nutrition était alors entre les mains des instituts de biochimie et de physiolo-

gie et des cliniques médicales. Dans les cliniques, il était courant d'avoir une «sœur diététicienne», responsable de la cuisine. Il s'agissait souvent de diaconesses ou de nonnes qui jouissaient d'un pouvoir non négligeable dans leur domaine. Le responsable, médecin de la clinique ou professeur, présentait sa conception des spécificités du régime, à partir desquelles les sœurs bricolaient des listes hasardeuses, avec d'un côté les aliments «interdits» et de l'autre les denrées «autorisées». Quand elles sont parties à la retraite, des diététiciennes ont été engagées et c'est ainsi que l'ère des sœurs diététiciennes a lentement pris fin. Une formation en diététique était déjà proposée dès les années 30 à l'hôpital cantonal de Zurich et dès les années 40 à celui de Genève. Mais l'école de Zurich s'est professionnalisée en 1967, celle de Genève séparée de l'hôpital en 1976 et une école de diététique s'est ouverte à Berne en 1972. Cependant, les besoins des hôpitaux suisses n'ont pu être couverts par les diplômés de ces formations et il a souvent fallu engager des diététiciennes venues d'ailleurs. Etant donné la difficulté de se procurer une littérature spécialisée et le manque de consensus entre les spécialistes médicaux, chacune des trois écoles a fini par enseigner les idées des spécialistes de son propre établissement. Ce fut notamment frappant pour le régime diabétique.

Diabète: la différence entre l'école bernoise et l'école zurichoise

L'école bernoise enseignait le régime diabétique selon Teuscher, l'école zurichoise selon Konstam, tandis que l'école genevoise s'est inspirée du modèle français. Ainsi, les Zurichois ont appris des tableaux de valeurs différents de ceux des Bernois et le système d'équivalences glucidiques utilisé pour les diabétiques de Suisse romande était même totalement différent. A cette époque, le régime diabétique s'appuyait sur des pesées très précises et il fallait apprendre par cœur toutes les teneurs en glucides, avec les poids respectifs des denrées. Les diabétiques romands avaient le droit de manger des aliments contenant du sucre, contrairement à ceux de la Suisse alémanique. Jusqu'en 1973, le régime diabétique restreignait fortement la quantité de glucides. Dans les années quatre-vingt, cette sévère limitation s'est assouplie, le régime diabétique devint au contraire plus riche en glucides et en fibres, et les patients devaient prendre trois repas principaux et



△ Avec l'opération «Pomme récré», dans les années 50, la Régie fédérale des alcools voulait «familiariser les enfants [de l'époque] avec des aliments sains, mais aussi habituer les futures mères à manger des pommes».

trois collations. Conséquence: certains diabétiques en surpoids ont complètement dépassé les limites avec les collations recommandées. Dans les années quatre-vingt-dix, les concepts d'indice et de charge glycémiques sont entrés en jeu. Une libéralisation du traitement diététique est maintenant possible, grâce aux nouveaux médicaments, aux nouvelles formes d'insuline et aux pompes à insuline. Il n'y a plus non plus d'aliments interdits pour les diabétiques de Suisse alémanique. C'est bien sûr un grand soulagement pour les personnes concernées.

La graisse au banc des accusés

La question de la graisse fut l'objet d'un autre débat, avec de multiples et violentes petites guerres. La Fédération laitière se battait avec les producteurs de margarine. La querelle atteignit son paroxysme avec une annonce très remarquée de la Fédération laitière publiée dans la *Medizinische Wochenschrift der Schweizer Ärzte* (revue médicale hebdomadaire des médecins suisses) du 27/08/1985. Figuraient en grosses lettres: «Beurre contre margarine», avec un gros tampon rouge: «Finies les accusations!» L'industrie pharmaceutique, avec les hypolipidémifiants, se réjouissait de

graver au fer rouge dans la conscience des simples consommateurs les dramatiques dangers du cholestérol. Pendant ma formation de diététicienne à l'Inselspital, j'ai ensuite étudié les effets du cholestérol. D'après mes cours, en 1981: «le cholestérol des aliments n'est absorbé qu'à environ 60% dans les intestins, (...) il est ensuite acheminé vers le foie, où il freine la synthèse du cholestérol endogène (propre à l'organisme).» Nous le savions donc! Pourtant, 34 ans plus tard, je ne sais toujours pas pourquoi, malgré les connaissances de base disponibles, l'alimentation devait contenir maximum 300 mg de cholestérol par jour pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Nous avons même appris la variante la plus sévère, avec pas plus de 250 mg par jour! L'huile de tournesol et l'huile de chardon riches en acide linoléique étaient alors privilégiées car il était avéré qu'une forte consommation de cet acide gras fait baisser le taux de cholestérol sanguin. Toutes les autres huiles, y compris l'huile d'olive et celle de colza n'étaient pas recommandées. Au milieu des années quatre-vingt, l'huile d'olive a finalement rejoint le cercle des huiles de qualité. Enfin, la conclusion d'une étude réalisée dans sept pays et publiée en 1970 déjà est arrivée

jusqu'aux milieux suisses de la nutrition. En 2000, les Suisses ont aussi intégré les acides gras oméga 3 à leurs recommandations mais il a fallu attendre quelques années avant que les agriculteurs saisissent leur chance et développent un battage publicitaire autour de l'huile de colza. L'huile de colza et l'huile d'olive étaient maintenant reconnues de qualité supérieure. Les bénéfices de l'huile de tournesol et de l'huile de chardon devinrent contestés. Ces changements de recommandations sur les huiles nous ramènent aux paroles de Paracelse: «Tout est poison, rien n'est poison; c'est la dose qui fait le poison.» Malheureusement, les étudiants des hautes écoles spécialisées en nutrition et diététique se penchent rarement sur l'évolution historique de ces exhortations. C'est dommage, car ce n'est qu'à partir de là qu'on peut avoir un regard critique sur les avis actuels en matière d'alimentation. Aujourd'hui, les étudiants en diététique ont en effet un avantage inappréciable comparé à la formation d'il y a cinquante ans: spécialistes comme profanes peuvent désormais consulter les études médicales et diététiques via Medline sur www.pubmed.org et vérifier la fiabilité des positionnements du moment. Actuellement, nous nous trouvons de nouveau dans une phase dans laquelle certains experts mettent en avant les propriétés néfastes des glucides. Cette vision des choses avait déjà le vent en poupe dans les années quatre-vingt, durant lesquelles on tentait de perdre du poids avec un régime cétogène.

En réalité, tout est très simple

Les recommandations diététiques sont très importantes pour les patients concernés. Ces cinquante dernières années, de grands progrès ont été réalisés à ce sujet en diététique. Pour les troubles importants du métabolisme, les listes de denrées alimentaires avec des conseils concrets sont toujours nécessaires. Mais pour ce qui est de rester en bonne santé et pour la prévention des maladies cardiovasculaires et du surpoids, les règles d'aujourd'hui sont les mêmes que celles d'il y a 50 voire 2300 ans, avec Aristote: pour lui, l'excès et l'insuffisance de boisson et de nourriture compromettent la bonne santé. Même si cela paraît simple, il est difficile de respecter cette règle à notre époque d'abondance. Il y a un demi-siècle, on luttait comme actuellement pour la mesure et la raison. Dans un article paru en 1962 dans le célèbre *Journal of Clinical Nutrition*

L.E. Holt, illustre chercheur dans le domaine des acides aminés, à l'université de New-York, écrivait: «Au niveau privé, notamment pour ce qui est des informations destinées à la personne gérant le foyer, il faut agir: nous n'avons pas besoin de faire de publicité ni de donner des informations sur des substances nutritives précises. Il faut au contraire l'immuniser (la femme au foyer, NDLR) contre les informations des producteurs de denrées alimentaires. Elle doit connaître les réalités de la vie, à savoir qu'elle et sa famille seraient en aussi bonne santé s'ils n'avaient jamais entendu le terme «vitamine» (...); elle doit être consciente que ce n'est qu'un argument de vente. Elle doit savoir que l'appétit naturel est un très bon guide pour la santé. Quelqu'un doit lui dire ces vérités.» Et aujourd'hui? Tout à fait dans l'esprit de L.E. Holt il y a 50 ans, la SSN recommande, par le biais de la pyramide alimentaire suisse, non pas des substances nutritives mais des denrées alimentaires avec des conseils pratiques adaptés au quotidien. La pyramide alimentaire est publiée en coopération avec l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires et est la seule pyramide alimentaire suisse garantie libre de tout intérêt commercial. Le service d'information [nutrinfo@](mailto:nutrinfo@ssn.admin.ch), les congrès réguliers, la revue *tabula* et toutes les autres actions de la SSN respectent cette philosophie d'information modérée et indépendante sur l'alimentation. Ce jubilé est l'occasion de vous transmettre tous mes souhaits de réussite et de succès pour les prochaines cinquante années d'information alimentaire au service de la population suisse.

Texte

MONIKA MÜLLER

*est diététicienne diplômée HES
et journaliste.*

Illustrations

TRUC KONZEPT&GESTALTUNG

LIENS SUR LE THÈME

La régie fédérale des alcools au fil du temps
<http://www.eav.admin.ch/dokumentation/00445/00583/index.html?lang=fr>

Perspectives in Nutrition:
Article datant de 1962 sur l'avenir de la recherche en
nutrition et de l'information diététique (en anglais)

ajcn.nutrition.org/content/11/5/543.full.pdf

Evolution des habitudes alimentaires en 50 ans

► Les temps changent, les goûts aussi. Il y a 50 ans, une nouvelle époque s'ouvrait pour les femmes au foyer. Avec l'avènement des plats cuisinés sont arrivés des plats à la mode comme le toast Hawaï, le riz casimir ou les raviolis en boîte. On pouvait enfin s'offrir de nouveau de la viande et on en a bien profité. Mais les tendances de l'époque ont évolué de façon variée: les plats cuisinés connaissent de nos jours un succès continu. La consommation de viande diminue et seuls les meilleurs morceaux des animaux sont mangés, le reste devant être orienté vers une autre utilisation (voir article page 14). La consommation de fruits et légumes s'est développée. Pourtant, le problème de la surcharge pondérale augmente aussi légèrement dans notre pays, à cause du manque d'exercice.

1965:

Pommes de terre:

Jusqu'à la fin des années soixante, après la «bataille des champs» de la Deuxième Guerre mondiale, 49'256 ha de pommes de terre étaient encore cultivés en Suisse. Les familles suisses en consommaient tous les jours. 1 kg de pommes de terre coûtait 57 centimes. Jusqu'en 1985, la culture de la pomme de terre a diminué pour ne plus couvrir que 20'000 ha. Mais à cette époque, le rendement à l'ha est passé de 320 à 440 quintaux. Il existait encore près de dix sortes de pommes de terre courantes: Christa, Sirtema, Ostara, Nicola, Bintje, Palma, Stella, Urgenta, Désirée et Granola.

Fruits et légumes:

7'856 ha étaient consacrés aux légumes en Suisse en 1964. Cela permettait de couvrir presque tous les besoins de la population suisse. Les fruits étaient bons mais ne se conservaient pas longtemps et étaient difficiles à transporter. Ainsi, pour les familles citadines sans jardin, les fraises et les abricots constituaient un véritable régal. On allait les chercher directement à la ferme, à la campagne, lors d'une excursion dominicale en coccinelle..

Plats cuisinés:

La consommation de boîtes de conserve a littéralement bondi. Petits pois et carottes en boîte sont devenus les légumes standards de la femme au foyer citadine, la salade de fruits ne se trouvait presque plus qu'en boîte, parfois, avec un peu de chance, agrémentée de quelques bananes et d'un peu de fruits frais. Le bouillon cube a fait son entrée dans les cuisines. Et la mayonnaise Thomy est venue assaisonner tout et n'importe quoi. Sans oublier la légendaire garniture du vol-au-vent, en boîte, qui servait de repas de fête et était même servie à Noël. Nombre de familles avaient encore un jardin ouvrier mais cela représentait beaucoup de travail. Durant les années de croissance économique, la part du prix de l'alimentation dans le revenu n'a cessé de baisser et la culture du jardin ouvrier a disparu.

La viande: D'après le 1^{er} rapport suisse sur l'alimentation, datant de 1975, à peine 52 kg de viande étaient consommés par personne en 1965. Après le rationnement, pendant la guerre, la consommation a recommencé à augmenter. Elle a atteint son apogée au début des années quarante-vingt, avec plus de 80 kg par personne.

2015:

POMMES DE TERRE:

Depuis 1985 la production a encore été réduite de moitié et ne couvre plus que 11'000 ha. De nouvelles espèces sont venues compléter les plus courantes, car s'il est vrai que les consommateurs mangent nettement moins de pommes de terre, ils veulent de la variété. Ainsi, plus de 20 sortes sont désormais proposées en Suisse, parmi lesquelles des espèces très rares, qui sont bleues. Souvent, le nom du type de pomme de terre n'est pas indiqué, le consommateur peut seulement savoir si elles sont fermes ou farineuses. Actuellement 1 kg de pommes de terre coûte 1.50 – 3 francs. Les variétés spécifiques peuvent coûter plus cher.

FRUITS ET LÉGUMES:

Chaque habitant consomme actuellement plus de 100 kg de légumes et 120 kg de fruits par an, soit beaucoup plus qu'il y a 50 ans. Les surfaces de culture des légumes couvrent 10 000 ha et le volume de cueillette a nettement augmenté, grâce à la hausse de la valeur de rendement à l'ha. Malgré tout, la production indigène ne couvre que 55% des besoins. Le reste est importé. C'est ainsi que les légumes les plus prisés sont disponibles toute l'année. Les légumes italiens ont envahi la Suisse: brocolis, choux romanesco et rucola n'étaient pas connus il y a 50 ans.

* PLATS CUISINÉS:*

Aujourd'hui, on considère comme naturel que les denrées alimentaires soient simples à préparer, se conservent longtemps et aient bon goût. Les plats cuisinés sont assimilés au «fait maison». Bouillon cube, pâtes toutes prêtes, nouilles, sauces, légumes coupés, salade prête à consommer... Nous achetons ainsi du temps: celui qui manque pour la préparation en cuisine, car la femme au foyer à temps plein est une espèce en voie de disparition, un luxe que personne ne veut ni ne peut plus s'offrir. Nos enfants commencent parfois à apprendre en cours comment préparer les plats cuisinés. Quand il y a un intérêt, les compétences en cuisine ne sont acquises que plus tard et la connaissance de l'origine des denrées a souvent disparu. Cependant, il y a un regain de recherche d'authenticité: de plus en plus de citadins rêvent d'un jardin ouvrier.

LA VIANDE:

Nous sommes actuellement retombés à la même consommation de viande qu'avant les années 50. Mais nous ne mangeons plus qu'un nombre restreint de morceaux, à savoir presque exclusivement la viande maigre, pauvre en graisse. Après transformation, les vaches laitières et les poules pondeuses sont recyclées en biogaz, méthane, produits pharmaceutiques ou aliments pour animaux. Cela suscite un nombre de critiques toujours plus important, et après le boom de l'écologie dans les années 2000, la cuisine végétale a maintenant le vent en poupe.



Daniel Pometta, ancien membre du Comité de la SSN

◁ Le médecin retraité revient sur les débuts de la Société Suisse de Nutrition SSN, à une époque de grands bouleversements sociaux et alimentaires. En même temps, il était aussi un pionnier en diabétologie.

Il est l'un des premiers, en Suisse, à s'être intéressé à cette maladie silencieuse et singulière, longtemps dédaignée par la science avant de se muer en épidémie mondiale: selon l'OMS, le nombre de cas de diabète diagnostiqués dans le monde est passé de 30 millions en 1985 à 350 millions en 2013. «Avant les années soixante, la médecine était généraliste par essence et se résumait à trois options: médecine interne, chirurgie et gynécologie obstétrique. Je me suis intéressé aux diabétiques parce que les traitements qui leur étaient proposés étaient compliqués, lourds, difficiles.»

Elancé, droit comme un i, l'œil bleu pétillant, Daniel Pometta ne fait certainement pas ses 86 ans; à discuter avec le médecin genevois retraité, on se dit que la curiosité, l'empathie, sont sans doute de formidables élixirs de jeunesse... Originaire du Val Maggia, le père de Daniel Pometta est juge fédéral à Lausanne, mais le jeune homme choisit de devenir médecin. Premiers stages au Tessin et à Genève – où on lui propose de revenir une fois ses études achevées – puis à Zurich. Deux ans de perfectionnement à la Clinique Joslin, à Boston vont aider le jeune médecin à mieux cerner la problématique du diabète: «en Europe, on portait peu d'intérêt à cette maladie, pourtant fréquente, et entraînant de nombreuses complications, de l'insuffisance rénale aux accidents neurologiques et vasculaires, et aux risques de cécité».

Les patients diabétiques semblent plus atteints que la moyenne par les maladies cardio-vasculaires? Pourquoi et comment y remédier? Le professeur Pometta coordonne une étude comparative avec plusieurs collègues européens, en France, Grande-Bretagne, Italie, Suède en vue de mesurer les valeurs moyennes de cholestérol et de les mettre en relation avec le régime alimentaire des populations. On est à la veille de la découverte des bienfaits du régime méditerranéen ou crétois –

bien avant sa formidable médiatisation... A un des tournants de l'histoire de la médecine aussi, si l'on songe que la pharma ne s'intéresse pas encore à ce marché. Dès les années 90, les «anti-cholestérol» deviennent les médicaments les plus prescrits au monde.

La médecine ne s'intéresse pas davantage à l'alimentation, sauf en cas de carences manifestes: la nutrition n'est pas enseignée dans les facultés. «Le rôle de l'alimentation est largement méconnu». Daniel Pometta crée une des premières unités de diététique à Genève. «Le public n'était pas informé: il y avait un énorme besoin de vulgarisation. Les rares informations sur l'alimentation dont on dispose à l'époque émanent de Nestlé ou d'autres groupes». La Société Suisse de Nutrition SSN (ou Association Suisse pour l'alimentation ASA, comme on l'appelait à l'époque) naît de ce constat, en 1965: de «la nécessité de faire passer un message neutre et objectif sur l'alimentation et ses effets». Le professeur Pometta, qui a entre-temps créé et dirige un des premiers services de diabétologie à l'Hôpital de Genève, va rapidement collaborer avec la SSN. Une collaboration qui se traduira essentiellement par des échanges d'informations – siégeant au Comité durant de nombreuses années.

Les Suisses sortent d'une période de pénurie et de rationnement, raconte Daniel Pometta. Au lendemain de la guerre et jusqu'à la fin des années cinquante, ils découvrent l'abondance. Au même moment, on assiste à un tournant des habitudes sociales: «C'est l'avènement de la journée continue, des repas hors domicile et l'apparition des aliments industriels. L'activité physique diminue au profit de la voiture». On passe en une décennie de la sous-alimentation à l'excès et aux problèmes d'obésité. A un moment charnière, le grand défi de la SSN sera d'informer sur les effets à long terme de l'alimentation sur la santé.

Texte

VERONIQUE ZBINDEN

Photo

THAI CHRISTEN



www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire



FOODprints®

Astuces pour manger et boire de manière durable

- ▶ Je fais mes courses à pied ou à vélo
- ▶ J'achète juste ce dont j'ai besoin
- ▶ Je consomme surtout des aliments végétaux
- ▶ Je fais attention à la provenance des aliments
- ▶ Je me soucie des conditions de production des aliments
 - ▶ Je bois de l'eau du robinet

foodprints.ch



www.sge-ssn.ch/assiette

**Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement
et suffisamment de détente**



hepa.ch

Du museau à la queue

A la redécouverte de la diversité

▷ La consommation de viande s'est modifiée au fil des décennies. S'il était auparavant une évidence de manger tous les morceaux de viande, au fil du temps seuls les meilleurs ont fini par être assez bons. De nos jours, la pratique «Nose to tail» (du museau à la queue en français), consistant à utiliser l'ensemble de l'animal abattu, connaît un regain de succès. Dans un monde globalisé, le retour aux saveurs du terroir et aux recettes de nos grands-mères est devenu un besoin.

DE MONIKA NEIDHART

En 1965, en Suisse, la consommation de viande par personne s'élevait à presque 52 kg par année. La viande de porc était la plus prisée (28,3 kg) et provenait à 95% de la production indigène (contre 66% pour le bœuf et 41% pour la volaille). L'hiver était alors la période pour tuer le cochon. Pour nous, les enfants, c'était jour de fête lorsque le boucher à domicile arrivait à la ferme et abattait l'un des porcs conservés pour notre consommation personnelle. Tout comme nous étions présents à la naissance des veaux, nous assistions au coup de feu qui abattait l'animal. Le sang était recueilli. Ensuite, le boucher y ajoutait le lait, la crème, les épices et la fondue d'oignons préparée au saindoux par maman, et nous faisait goûter. Le gros intestin une fois lavé pouvait contenir au moins un litre de sang, et le boudin ainsi préparé était le repas de midi de ce jour particulier. Le boucher découpait les deux moitiés de l'animal en différents morceaux. Le cou, la tête, la couenne étaient transformés en charcuterie et en fromage de tête. Notre mère enduisait les morceaux de viande de marinade. Ils étaient ensuite fumés dans la cheminée. Les lots de viande étaient stockés dans le congélateur collectif du village car nous n'avions pas encore de congélateur personnel. Les abats étaient consommés frais. A table, les enfants se battaient pour avoir le droit de manger la cervelle, tandis que si notre père nous y avait autorisés, nous aurions volontiers laissé les poumons qui avaient une «drôle» de consistance. Nous sentions le respect qu'il avait pour l'animal qui avait sacrifié sa vie pour nous. Le

livre de cuisine de maman, reçu à l'école lors des cours d'économie familiale et datant de 1948, contenait de nombreuses recettes de foie, de ris de veau, de tête de veau, de langue, de tripes, de bouillon d'os, de cœur, de terrine de cervelle et de ragoût de langue. Un peu de viande fraîche était offerte aux connaissances, qui se montraient reconnaissantes quand elles tuaient elles aussi le cochon. Il ne restait plus que la peau et les poils. Le boucher nous en débarrassait à la fin de la journée.

Les habitudes changent et le savoir-faire disparaît

Ces dernières décennies, les conditions de vie et les habitudes alimentaires ont beaucoup changé. Très peu suivent le circuit d'un animal, de sa naissance à sa mort. Avec l'augmentation du revenu par habitant, les morceaux nobles sont devenus accessibles. Les morceaux de viande comme le pot-au-feu ou le rôti sont moins demandés à cause du long temps de préparation. Les abats ne sont plus au goût du jour, et on sait de moins en moins comment les cuisiner de façon savoureuse. Dans la dernière version du manuel Croqu'Menus des éditions scolaires de Berne, on ne trouve plus qu'une recette de boudin noir ou blanc, une de jarrets de veau et une de brochettes de foie. La présence dans les abats de résidus toxiques de produits phytosanitaires ou de médicaments est une raison de la diminution de leur consommation. Mais cette question a perdu de sa pertinence depuis. D'un point de vue diététique, il n'y a pas de raison de ne pas manger d'abats, riches en fer et en vitamine B12. Leur teneur en gras est modérée. La teneur en purines est uniquement importante pour les patients souffrant de goutte et les femmes doivent éviter le foie de veau pendant le premier trimestre de grossesse, à cause de sa forte teneur en vitamine A. Cette modification des comportements alimentaires et de la valeur des différents morceaux de viande a des répercussions sur la transformation de la viande. De nos jours, une vache est abattue toutes les minutes dans la grande boucherie Bell d'Oensin-



River Cottage Nose-to-tail food course: community.rivercottage.net

gen. Comme il y a cinquante ans, presque rien n'est jeté ici; mais les motivations sont maintenant économiques. 48% du bœuf sont désormais éliminés sous forme de produits dérivés lors des premières étapes de la transformation: la peau, mais aussi le sang, l'estomac, les intestins, les pieds, la tête, une partie de la graisse et les abats ne sont plus utilisés pour l'alimentation humaine. Cependant, d'après la législation sur les denrées alimentaires, toutes les parties du porc et du poulet peuvent être exploitées, contrairement au bœuf et au veau, pour lesquels des règles très strictes sont appliquées depuis l'épizootie d'ESB de 1999. Dans la suite du processus de transformation, d'autres morceaux de viande, des os et de la graisse sont aussi recyclés en produits dérivés. Une petite partie des morceaux les moins demandés peut être vendue à l'exportation. Les oreilles et les pieds de porc sont de vraies friandises en Chine. Nous ne disposons pas de chiffres exacts sur la part de l'animal qui atterrit finalement dans l'assiette par rapport à celle utilisée pour la production de produits pharmaceutiques, l'alimentation animale ou l'énergie.

Les abats ouvrent de nouvelles perspectives

En 1991 Fergus Henderson a lancé un mouvement pour lutter contre la perte d'aliments de valeur. L'Anglais s'est fait connaître avec son livre de cuisine «Nose to Tail», qui présente les fondements de sa cuisine au restaurant St. Johns, à Londres. Manger «Nose to Tail» signifie pour lui qu'il serait inconvenant par rapport à l'animal de ne pas l'exploiter de la tête aux pieds. Il écrit des ouvrages engagés contre le gaspillage de nourriture, l'élevage industriel et l'oubli des compétences passées. La carte du

chef Klaus Leuenberger (15 points au GaultMillau d'Ernen, dans le Valais, propose un Alpenmezze avec de la panade croustillante de cervelle de veau et de testicules, servie avec de la moutarde à la fraise ou encore de la langue d'agneau aux pois mange-tout et à la menthe. «Grâce à ces petites entrées, mes hôtes découvrent ces morceaux ou redécouvrent les saveurs de leur enfance. Sans compter qu'elles permettent de varier ce qu'on sert dans l'assiette», explique cet homme de 51 ans pour justifier sa carte. Pour ce qui est des abats, il fait abattre par un boucher de jeunes bovins, des veaux, des porcs lainiers, voire même des cabris de la région et il stocke lui-même la viande. Mais pourquoi se donner tant de mal? Il explique, les yeux brillants: «Les abats me laissent une grande latitude pour la préparation. En revanche, un filet reste un filet, qui aura le même goût ailleurs.» L'ancien fils d'agriculteur trouve son inspiration dans les plats traditionnels du monde entier. Les brochettes de cœur de veau sont très appréciées au Pérou, tandis que les Scandinaves fument le cœur de renne.

Même le groupement de la branche, Proviande, débat du gaspillage de la viande. L'objectif de son projet «Nose to Tail» est de remonter la chaîne de création de valeur pour convaincre les restaurateurs et les consommateurs que la viande qui n'est pas destinée à la consommation humaine représente une perte. Corina Gyssler du WWF Suisse, est aussi de cet avis: «C'est une étape importante dans l'amélioration de l'exploitation de la viande, dans laquelle se cachent de nombreuses ressources. Mais la campagne ne doit pas être utilisée pour relancer la consommation de viande. Les produits carnés et laitiers, ainsi que les oeufs, représentent déjà presque la moitié de notre empreinte alimentaire.»

Légendes à boire et à manger

► **DE ANNETTE MATZKE** Les idées sur certaines denrées alimentaires et leurs conséquences sont parfois très tenaces. En général elles ne sont pas dangereuses. Mais la vie pourrait être plus détendue sans elles. Il est parfois difficile de comprendre quand, où et pourquoi tel ou tel mythe sur l'alimentation est apparu. Si je me remémore mes études, au début des années 80, me reviennent des propos tels que «le sucre est un voleur de vitamine B» ou «Il n'est pas possible d'absorber assez de vitamines». Et quand on était petits et qu'on cueillait les cerises: il ne fallait rien boire en mangeant les cerises, sous peine d'avoir mal au ventre. Un sondage auprès de mes collègues a confirmé mes souvenirs et les a complétés avec une multitude d'autres légendes sur la nourriture. Beaucoup de ces affirmations qui sont aujourd'hui devenues des légendes, ont eu à une époque une raison sérieuse d'exister. Avec l'évolution des connaissances, ces fondements ont perdu de leur signification, comme par exemple la recommandation suivant laquelle il faudrait renoncer aux œufs quand on a un taux de cholestérol trop élevé.

Ne pas réchauffer les épinards et les champignons!

Cette recommandation date de la période durant laquelle les possibilités de réfrigération étaient limitées et où les bactéries se multipliaient donc plus vite dans les aliments. On peut sans problème réchauffer les plats de champignons et d'épinards, à condition que les restes aient été rapidement refroidis (par ex. dans de l'eau froide ou glacée) puis conservés à couvert au réfrigérateur. Cela limite la présence de bactéries qui peuvent transformer les nitrates des épinards en nitrites toxiques, ou que les micro-organismes se multiplient sur les champignons effectivement vite périssables. Les restes doivent être réchauffés à la bonne température (plus de 65 degrés), pour tuer tout agent pathogène éventuel, règle valable pour tous les aliments qui se réchauffent. Le refroidissement rapide et la conservation au réfrigérateur ne vaut pas que pour les épinards et les champignons, mais pour tous les légumes. Et particulièrement pour les purées de légumes destinées aux bébés car leur système enzymatique n'est pas encore complètement formé et leur hémoglobine fixe plus fortement les nitrites que les adultes; de faibles traces de nitrites peuvent alors perturber le transport de l'oxygène dans le sang.

Ne manger les moules que les mois en «r»:

Là encore, cette règle date de l'époque où les possibilités de réfrigération étaient mauvaises. Les mois en «r» sont les mois froids de l'année, durant lesquels les moules, facilement périssables, peuvent être transportées sans danger. De nos jours, il existe de bons systèmes de réfrigération et les moules peuvent aussi être mangées sans problème pendant les mois chauds.

L'alcool facilite la digestion...

«Et maintenant, un petit schnaps!» entend-on à la ronde après une plantureuse fondue au fromage ou tout autre repas très gras. Mais l'eau-de-vie aide-t-elle vraiment à digérer? D'après l'équipe de chercheurs du Prof. Dr Mark Fox de l'université de Zurich en 2010, la réponse est non. L'alcool ne fait que relâcher les muscles de l'estomac, si bien que nous nous sentons juste un peu moins remplis. En revanche, l'estomac se vide beaucoup plus lentement: plus la quantité d'alcool bu pendant le repas et après est importante, plus la digestion est lente. En revanche, il est très utile de boire du thé noir ou de l'eau avec la fondue au fromage. Et qu'en est-il des digestifs à base de plantes? Certaines plantes stimulent la production de bile mais d'un autre côté, l'alcool retarde l'évacuation de l'estomac. Cette contradiction n'a pas encore été résolue.

LES SUPERALIMENTS Nourissants et énergétiques (?)

Ils feraient scintiller nos cellules et auraient des vertus anti-âge: c'est à peu de choses près ce que dit la publicité pour les superaliments. Plus d'un million d'occurrences pour le terme sur Internet! Ces aliments sont vantés pour leur teneur particulièrement forte en vitamines, minéraux ou autres composants végétaux. En font partie les myrtilles, cranberries, baies d'acai, la grenade, les graines de chia, l'herbe d'orge, le cacao ou l'algue spiruline. On ne comprend pas bien pourquoi ces aliments sont plus particulièrement vantés que d'autres. Le poivron rouge cru contient beaucoup de vitamine C, le cassis est même plus riche en anthocyane que les myrtilles, et le lin a autant de fibres alimentaires que les graines de chia. Une alimentation variée et équilibrée contient tous ces prétendus superaliments, en étant en plus adaptée à la saison. L'EUFIIC (centre d'information européen sur l'alimentation) a analysé les superaliments avec du recul et critique cette mode: beaucoup d'effets ne se déploient qu'à court terme et ne peuvent être obtenus qu'avec des quantités beaucoup plus importantes que celles que nous absorbons normalement. Nous ne pouvons échapper à une alimentation globalement équilibrée. Je serais donc d'accord avec wikipedia, qui d'entrée de jeu fait du concept de superaliment un terme marketing.

Le fructose est plus sain que le sucre cristallisé

Au contraire du glucose (sucre de raisin), le fructose (sucre de fruits) n'a pas besoin d'insuline pour être utilisé par l'organisme et augmente plus modestement la glycémie. On a donc pensé tenir là un sucre qui pouvait aussi être consommé par les diabétiques. Or ce qui est bon pour les diabétiques ne peut être mauvais pour les personnes en bonne santé. Aujourd'hui, on ne voit plus aucun avantage au fructose pour les diabétiques. Le plus déterminant pour le traitement du diabète est la quantité d'énergie absorbée chaque jour. Pour la santé, peu importe que le sucre soit cristallisé, brun ou blanc, que ce soit du sucre de canne, du fructose ou du glucose. Tous les sucres apportent 4 kcal/g et ont une influence négative sur notre métabolisme quand ils sont consommés en trop grande quantité. «Pour maintenir un métabolisme sain, il faut éviter un apport d'énergie trop important, faire régulièrement du sport, conserver un poids équilibré et veiller à avoir une alimentation saine et variée.» Tel est le résumé parfaitement clair de l'EUFIC.

Le sucre rend les enfants hyperactifs !!!

De nos jours, le diagnostic «trouble de déficit de l'attention / hyperactivité TDAH» est très souvent posé. Lors des recherches sur les responsables de ce syndrome, le sucre fut rapidement identifié. Les enfants mangeant trop de friandises seraient hyperactifs à cause de cette consommation de sucre! C'est faux! Les résultats de nombreuses études bien étayées ont rangé cette affirmation au rang des mythes.

AFFAMER LE CANCER !!

Les tumeurs privilégient les glucides comme source d'énergie. Pourquoi ne pas y renoncer? Certes, il est possible d'adopter un régime très pauvre en glucides, dit cétogène. Cependant, il n'existe à ce jour aucune base scientifique sur l'utilité thérapeutique de ce mode d'alimentation pour les patients atteints d'un cancer. La Deutsche Krebsgesellschaft en Allemagne comme la Ligue suisse contre le cancer rejettent ce type de traitement. Il paraît d'autant plus absurde de ne pas manger ou de ne manger que certains aliments pour lutter contre une tumeur alors que les patients atteints de cancer ne se nourrissent généralement pas assez. Pourtant, cette idée de ne pas fournir de substances nutritives aux tumeurs a été poursuivie. Ainsi, à la fin des années 90, aux Etats-Unis, le Prof. Judah Folkman a fait différents tests sur des souris pour observer la formation de vaisseaux sanguins dans des tissus sains et dans ceux des tumeurs. Ces recherches ont abouti à un médicament qui bloque la formation des vaisseaux sanguins dans les cellules tumorales (et seulement là!), empêchant ainsi l'apport de substances nutritives. Ce médicament a été autorisé pour la première fois aux Etats-Unis en 2004. Ces produits anti-angiogéniques en sont à différentes phases de l'expérimentation clinique.

LES CAROTTES DONNENT DE BONS YEUX:

Enfants, nous nous taquinions: «Tu as déjà vu un lapin porter des lunettes? Alors mange tes carottes!» Les carottes contiennent du bêta-carotène, à l'origine de la vitamine A, nécessaire à la formation des pigments dans l'œil. Cela nous permet de voir la nuit. Mais l'acuité visuelle n'est pas influencée par la vitamine A. Elle dépend du globe oculaire et de la diminution de la capacité du cristallin de mettre au point. Les carottes ne sont donc bonnes pour les yeux que dans une certaine mesure.



La moutarde rend bête.

Cette idée fausse était nouvelle pour moi. A la recherche d'explications, j'essayais d'abord de préciser les concepts. Les graines de moutarde contiennent des graisses et des huiles essentielles. Les graisses sont extraites des graines pour la fabrication de la moutarde. Les huiles essentielles de moutarde, ou isothiocyanates, donnent son côté épicé à la moutarde et disparaissent relativement vite pendant son stockage. Les isothiocyanates appartiennent à la famille des glucosinolates, qui concurrencent l'iode et peuvent en limiter sa fixation dans la thyroïde. Si des aliments contenant des glucosinolates (comme le chou blanc) sont consommés pendant relativement longtemps, et qu'en même temps l'apport en iode est insuffisant, cela peut provoquer un goitre et des troubles du développement de l'enfant à naître (en général, la carence en iode en est la cause). C'est une chose. Mais quelqu'un a-t-il pu penser à tout cela pour être à l'origine du dicton «la moutarde rend bête»? Je ne crois pas. Je partagerais plutôt l'avis de Roswitha Behland, travaillant pour le fabriquant de moutarde Kühne, qui pense qu'en fait il fallait maintenir les enfants éloignés du pot de moutarde.

Le café déshydrate et est mauvais pour la santé...

Cette fausse affirmation a déjà été maintes fois contredite, notamment de façon véhémente par Paolo Colombani dans son ouvrage sur les erreurs concernant l'alimentation, intitulé «Ernährungsirrtümer». On ne va pas plus aux toilettes avec le thé ou le café qu'avec l'eau. La substance active du café est la caféine. Sa capacité de stimulation des individus est très variable d'une personne à l'autre. Certains sont énervés, voire agités, juste après avoir bu une tasse de café, alors que d'autres ne ressentent aucune nervosité même après six tasses de café. Il n'existe aucune preuve scientifique comme quoi la consommation de café augmenterait le risque de maladie cardiovasculaire, de diabète ou de cancer. Nous pouvons donc savourer une bonne tasse de café. L'Autorité européenne de sécurité des aliments EFSA estime que des doses de caféine jusqu'à 200 mg et des rations journalières jusqu'à 400 mg ne sont pas dangereuses pour la santé; pour les enfants et les adolescents, ils préconisent une dose journalière maximale de 3 mg de caféine par kg de poids corporel.* L'évaluation de l'EFSA est encore en consultation. Mais du point de vue médical, il est conseillé à ceux qui ont déjà une tension artérielle élevée de boire peu de café.

*Caféine dans 100 ml: Espresso 110 mg / café 80 mg / Cola 20 mg

La SSN au fil du temps



CHRISTOPH ZURBRÜGG

Directeur de l'ASA 1976 – 1978

Mon travail pour l'actuelle SSN (qui s'appelait encore à cette époque l'Association suisse pour l'alimentation ASA) remonte à 1973, date à laquelle je pris des fonctions économiques à la Régie fédérale des alcools (RFA). Le secrétariat de l'ASA faisait alors partie de la RFA. A la RFA, je fus pendant peu de temps en charge des statistiques. S'y ajoutaient des missions pour l'ASA. J'aidais le directeur de ce service, le Dr Felix Welti, dans ses missions pour la nouvelle organisation. Sous sa direction, je contrôlais les épreuves des publications de l'ASA. J'ai effectué ce travail pendant un an environ, ce qui me fournit un bon aperçu des organisations liées à la santé en Suisse.

Le contenu était géré par ce qui était alors la Société suisse de recherche sur la nutrition. Mais le financement provenait clairement de la RFA. Le déroulement concret des activités était le suivant: F. Welti demandait à des personnes liées de près ou de loin au secteur de l'alimentation si elles pouvaient rédiger un texte adapté aux publications. A l'inverse, des auteurs potentiels se proposaient spontanément. C'était souvent le cas du Prof. Somogy, alors bien connu. En coopération avec l'auteur, F. Welti établissait le bon à tirer. Sous sa direction, je contrôlais l'épreuve du manuscrit correspondant. J'ai servi de relecteur à plusieurs reprises. J'étais chargé de corriger les erreurs ou les incohérences, ce qui n'était pas toujours passionnant.

Au fil du temps, mes missions au sein de la RFA se sont étoffées, notamment pour le directeur adjoint de l'époque. Ernst Schmid était une personne compétente et passionnée par l'ASA, ce qui était très important. Je fus intégré à la direction et repris les fonctions du Dr Welti parti à la retraite, tandis que M. Schmid assumait la direction des services statistiques et dirigeait les affaires de l'ASA avec sagesse. Quand je devins responsable de la gestion du personnel de la RFA, il ne me resta plus que quelques rares missions importantes dans mon ancien domaine.

Rétrospectivement, je peux dire que cette courte période au sein de l'ASA m'a considérablement enrichi. Mes collaboratrices et collaborateurs ont beaucoup apporté à la pratique du jeune économiste que j'étais. Cela m'a aidé à intégrer le quotidien professionnel. Grâce à mes équipes, j'ai en plus appris énormément sur la nutrition. Cela m'a bien servi plus tard, pour la suite de mon parcours: à la RFA, je devins le spécialiste de la prévention et de la politique de restriction de la consommation d'alcool.



ERNST SCHMID

Directeur de l'ASA 1978 – 1988

Quand je repris le secrétariat de l'ASA en 1978, il était doté de moyens en personnel très modestes comparé à aujourd'hui. Cependant, grâce à l'appui logistique de la Régie fédérale des alcools (RFA), nous pouvions organiser deux congrès presque tous les ans. L'une des publications les plus appréciées était «Conseils pour la réduction du poids, avec menus et tableaux des valeurs nutritives». Plus tard, la brochure «Manger équilibré» et le dépliant «A table!» ont aussi eu du succès. De temps à autre, l'ASA, instance neutre, avait également l'occasion d'éditer des publications spéciales avec les services fédéraux ou les organisations de la branche. Sur proposition des milieux spécialisés, l'ASA a commencé à publier une synthèse vulgarisée du «Rapport sur la nutrition en Suisse», qui paraissait régulièrement. Cependant, un secrétariat aussi restreint ne pouvait proposer tout cela sans personnel qualifié dans le domaine de la nutrition. Les membres ne pouvaient s'adresser régulièrement et en direct à un professionnel, que ce soit par écrit ou par oral et c'était pour nous tous un inconvénient. Nous devions transmettre les courriers arrivant au secrétariat à un membre du comité directeur déjà surchargé par son poste principal. Il fallait souvent beaucoup de patience pour obtenir une réponse.

Vers 1980, le Groupe romand d'Information nutritionnelle (GRIN) proposa la création d'un film d'animation, intitulé «Barasucré» et destiné à apprendre aux enfants à remplacer les friandises par des fruits. La RFA finança le film et prit en charge la distribution. Le dessin animé «Barasucré» sut enthousiasmer les enfants et fut très bien accueilli par le public romand. Malheureusement, les groupes d'intérêt de l'industrie du chocolat et de la biscuiterie trouvèrent assez vite un point faible: ils estimaient que le film était condescendant vis-à-vis des producteurs de leur branche et leur faisait une concurrence déloyale, et menaçaient d'engager des poursuites légales. Finalement, la RFA renonça à financer la traduction du film en allemand: ce fut un coup très dur pour l'ASA!

Suite à une décision du Conseil fédéral, en février 1988 l'ASA fut transférée à l'OFSP et la direction du secrétariat passa à d'autres mains. J'ai de très bons souvenirs de mes fonctions à l'ASA. Je souhaite à ce qui s'appelle maintenant la SSN de poursuivre son succès, de prospérer et de réussir.



HANSJÖRG RYSER

Directeur de l'ASA / la SSN 1988 – 2005

NUTRIKID® jusqu'à 2010

PRIVATISATION

Le transfert du secrétariat de l'Association suisse pour l'alimentation, dépendant de la Régie fédérale des alcools, vers l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) eut lieu en 1988. La direction du secrétariat me fut confiée peu de temps après. En 1989, le comité directeur, présidé par le Prof. Schär, et le secrétariat ont posé les bases opérationnelles d'une privatisation: révision des statuts, règlement de l'entreprise, nouveau cahier des charges, contrats de travail et réglementation de la caisse de pensions. Gérer les membres, la facturation et les commandes, ainsi que les stocks sur une plate-forme informatique était un travail titanesque. En décembre 1990, l'OFSP nous annonça (après d'opiniâtres négociations) que le Conseil fédéral avait approuvé la demande de privatisation.

A LA RECHERCHE DE FONDS

Dès le départ, la subvention fédérale d'un million de francs demandée fut réduite de moitié et d'autres coupes suivirent: en 1990, les subventions fédérales couvraient 57% de notre budget, en 2002 elles étaient restreintes à 18%. Nous devons alimenter 82% de notre budget avec du sponsoring, des mandats, des travaux d'édition, des prestations et les cotisations de membres. A partir de 2001, des contrats de prestation variables ont remplacé les subventions fixes et le travail induit a énormément augmenté: désormais, des descriptifs et budgets de projets détaillés, des rapports intermédiaires, des rapports et comptes finaux, ainsi que, souvent, des études d'évaluation étaient exigés. La recherche de fonds restait un problème: l'industrie et les associations privilégiaient leurs propres projets de RP, et contrairement aux ONG des secteurs du cancer, des maladies cardiovasculaires, etc., le thème de «l'alimentation saine» ne pouvait attirer le cœur des donateurs avec des messages jouant sur l'émotion. En outre, presque toutes nos offres étaient multilingues: quasiment aucun retour sur investissement n'était réalisé avec les projets français et italiens.

LA MISE EN RESEAU DEVIENT IMPORTANTE

En 1992, l'information sur la nutrition fut ancrée par la nouvelle loi sur les denrées alimentaires comme une tâche de la Confédération, ce qui constitua un fondement important du soutien financier des projets! Notre lobbying auprès du Parlement

y a largement contribué. En 1994 je menai les premières négociations sur la fusion avec, à l'époque, la Société suisse de recherche sur la nutrition. Mais son comité directeur craignait que ce rapprochement ne se fasse au détriment du domaine scientifique. Malgré tout, la direction de cette société nous fut confiée en 1999. La fusion des deux organisations aboutit en janvier 2004 à la création de la Société Suisse de Nutrition SSN, sous l'égide des présidents le Prof. Paul Walter et le Dr Ulrich Moser.

En 1999, à mon initiative, le réseau Nutrinet.ch fut créé, avec pour objectif d'améliorer la coopération entre les organisations et le travail de relations publiques, ainsi que de mettre en place des mesures politiques pour promouvoir l'information sur la nutrition. Le réseau se rassemblait entre autres en congrès spécialisé deux fois par an et animait un site web, avec un calendrier de manifestations et des informations sur les organisations membres. Une étape importante fut marquée en 1999 par la fondation de la société simple NUTRIKID®, avec Nestlé Suisse, l'Alimentarium et Chocosuisse (à partir de 2004). L'objectif était de créer un outil pédagogique multimédia sur la nutrition, destiné à différents groupes d'âges. Jusqu'en 2010 la Hongrie, l'Afrique du Sud, l'Italie, Malte et l'Allemagne ont acquis les copyrights pour les documents NUTRIKID®. Tous pays confondus, plus de 700 000 enfants ont travaillé avec NUTRIKID®.

CROISSANCE

Jusqu'en 2005, la SSN a fait paraître 26 publications scientifiques, parmi lesquelles des titres importants comme la «Table de composition nutritionnelle suisse» et les «Valeurs de référence pour les apports nutritionnels». S'y ajoutaient 27 publications destinées à la population et aux acteurs des médias, comme «A table!» (tirage à 216 000 ex) ou «Maigrir en bonne santé» (1ère version, 63 000 ex). L'entrée dans l'ère du numérique s'est faite avec le test nutritionnel nutricalc®, le support pédagogique «Bactero» sur l'hygiène des denrées alimentaires, et les sites web de la SSN, de Nutrinet et de NUTRIKID®.

Les prestations comme la revue tabula, les congrès, l'exposition en forme de labyrinthe sur l'alimentation (plus de 80 000 visiteurs), le service d'information nutrinfo® et la newsletter électronique étaient très prisées. En 2005, l'équipe couvrait 6,2 postes, le budget avait atteint CHF 1 440 000.-, et la société comptait 6500 membres. Toutes ces actions n'auraient jamais été possibles sans le soutien de présidents et membres du comité directeur engagés, ni sans la compétence et les années de coopération (souvent nombreuses) de collaborateurs comme Andreas Baumgartner (†), Trudy Bischof et Esther Infanger: je leur adresse à tous mes chaleureux remerciements!

La SSN au fil du temps



STEPHANIE BAUMGARTNER

Présidente de l'ASA 1994 – 1998

1992 fut une année passionnante: mon élection au comité directeur de l'Association suisse pour l'alimentation ASA, mon mariage et la naissance de mon fils aîné ont beaucoup changé ma vie. Je voulais apporter du neuf à l'ASA, tout en sachant que mes idées ne seraient pas toujours les bienvenues. Cela faisait cinq ans que j'avais terminé mes études post-doc en Public Health Nutrition (nutritionniste de santé publique) à l'Université du Minnesota (Etats-Unis). J'y avais appris ce qu'on pouvait mettre en œuvre dans le domaine public et le secteur communautaire de la promotion de la santé pour faire du choix sain le plus simple. Je ne me souviens plus des éléments (label, communication publique, entre autres) que je voulais introduire en premier.

Des questions fondamentales étaient de toute façon prioritaires: le comportement peut-il être acquis sans une information approfondie? Ce terme français de «comportement» revenait tellement souvent dans les réunions de l'ASA que je ne suis pas près de l'oublier. Cela nous paraît naturel aujourd'hui, mais il y a encore 30 ans, la psychologie, la sociologie, les études de marché et le marketing ne faisaient pas partie de l'éducation sur la nutrition. Ces approches, qu'ils appelaient pompeusement «Soft Science», étaient maintenues confidentielles par les médecins et scientifiques chevronnés.

Je fus malgré tout élue présidente. Le scandale venait moins du fait que j'étais la première femme nommée à ce poste que de mon approche générale. Peu après mon élection en été 1994 naquit mon deuxième fils. Aux réunions suivantes, il se tenait sur les genoux bienveillants des membres du comité directeur pendant que je présidais la séance. Oui, l'ASA était aussi moderne que cela: il était naturel d'allaiter au travail. En 1993, les services spécialisés de Coop Suisse furent les premiers en Suisse à publier leur pyramide alimentaire. C'était un instrument tout à fait à mon goût, basé sur les denrées alimentaires, axé sur le comportement, quasiment sans besoin d'explication. Désormais, la pyramide alimentaire appartient à la SSN et à l'OSAV et j'en suis fière. Dans l'ancienne ASA, j'aurais aussi aimé créer un bureau de qualification pour les spécialistes de la diététique, à partir de différentes formations à temps partiel, afin de mettre des normes en place pour les écoles privées. Ça ne devait pas se faire. En revanche, entretemps l'approche Public Health (santé publique) s'est bien ancrée à la SSN et j'en suis ravie. Tout comme je me réjouis de ce jubilé, à l'occasion duquel je félicite chaleureusement la SSN.



PAUL WALTER

Président de l'ASA / la SSN 1998 – 2007

L'un des principaux projets de mon mandat de président de la SSN fut la révision de la pyramide alimentaire de 1998, inspirée à l'époque par des sources américaines. La nouvelle version fut élaborée grâce à plusieurs réunions avec d'autres experts, notamment des représentants de l'industrie. Elle a été publiée en 2005 dans une revue scientifique et a aussi servi de base à l'élaboration de l'actuelle pyramide alimentaire suisse. Cette pyramide a largement fait ses preuves en tant que support didactique fournissant rapidement l'essentiel d'une alimentation saine.

Pour ce qui est des publications, je me suis souvent occupé personnellement du contenu de la revue tabula de la SSN, participant à la plupart des réunions préparatoires. Cette revue, dirigée avec professionnalisme par Andreas Baumgartner, avait un franc succès. J'ai aussi suivi régulièrement de près d'autres publications de la SSN. Esther Infanger, Angelika Hayer et moi-même avons également rédigé l'ouvrage «Maigrir en bonne santé», très bien vendu pendant des années.

L'un des principaux événements de mon mandat fut la fusion soigneusement planifiée de l'ASA et de la Société suisse de recherche sur la nutrition, qui aboutit à la création de la SSN. Ainsi apparut un interlocuteur compétent pour répondre aux offices fédéraux, aux contacts internationaux et aux questions techniques et scientifiques. Les sociétés de nutrition des trois pays (Allemagne, Autriche, Suisse) ont notamment participé à part égale à la coopération internationale visant à déterminer les valeurs de référence DACH pour les apports nutritionnels. Partant du constat qu'il n'existait à l'époque aucune valeur européenne obligatoire, ces groupes de travail et leurs présidents ont déterminé des valeurs de référence et les ont publiées. Depuis, elles ont régulièrement été revues et complétées, et jouent même un rôle important dans les revues scientifiques.

Malheureusement, je ne peux pas citer en détail les nombreux et récents projets et évolutions de la SSN qui ont pris de plus en plus d'importance ces dernières années. Mais je tiens à saisir cette occasion pour remercier tous les collaborateurs qui ont participé au traitement de nombre de ces sujets. Je voudrais remercier plus particulièrement le directeur Hansjörg Ryser (jusqu'en 2005) et Pascale Mühlemann qui lui a succédé, pour leur importante contribution administrative. Je fus aussi satisfait de constater qu'à la fin de mon mandat, le solde financier était positif.



PASCALE MÜHLEMANN

Directrice de la SSN entre 2005 et 2009



PROF. WOLFGANG LANGHANS

Président de la SSN entre 2007 et 2011

Tout d'abord, ne manquons pas de féliciter la SSN pour ce cinquantième anniversaire! A une époque aussi bousculée que la nôtre, c'est vraiment une belle preuve de performance. Nous aimons nous remémorer cette période active à la SSN, même si notre contribution à ces 50 dernières années de fonctionnement a bien sûr été proportionnellement modeste. Il nous est cependant difficile de citer les temps forts, car il y en eut beaucoup.

En 2005, la SSN (sous la présidence de Paul Walter) a publié la deuxième version de la pyramide alimentaire, avec le soutien d'un groupe d'experts et après une large consultation des milieux spécialisés. A l'époque déjà, les débats furent nombreux et il fut très difficile de trouver un consensus pour satisfaire au mieux tous les aspects scientifiques et pratiques. Les résultats du sondage réalisé auprès des membres en 2006 ont montré que la SSN était perçue comme une organisation compétente et digne de confiance, qui proposait des informations claires, utiles et de bonne qualité, et travaillait sur des bases scientifiquement fondées. C'est à partir de ces conclusions satisfaisantes que le Comité a élaboré la stratégie 2007–2012, qui a entre autres contribué à la consolidation financière de la SSN et a posé les bases de l'adaptation des statuts en 2009 et de la création d'un nouveau règlement d'organisation.

En 2008, sous la supervision de la SSN, les sociétés de nutrition des trois pays, Allemagne, Autriche et Suisse organisèrent un congrès de deux jours sur le thème «Geniessen und trotzdem gesund essen – und das ein Leben lang» (savourer tout en restant en bonne santé, pour toute la vie). Cet événement rassembla près de 500 participants et fut un vrai succès.

Nous sommes ravis de constater que beaucoup de projets centraux de la SSN continuent d'exister, voire se développent au fil des années, comme le service d'information sur les questions liées à la nutrition *nutrinfo*[®], *tabula* ou le test nutritionnel *nutricalc*[®].

Surtout, nous gardons un très bon souvenir de l'équipe motivée du secrétariat et de l'extraordinaire coopération entre le secrétariat et le Comité. Heureusement, le secteur de l'alimentation en Suisse est suffisamment petit pour que l'on se croise régulièrement, avec d'autres casquettes mais toujours avec l'objectif commun de contribuer à la promotion d'une alimentation saine en Suisse.



UELI MOSER

Président de la SSN depuis 2011

Président de la Société suisse de recherche sur la nutrition 2000 – 2003

Société suisse de recherche sur la nutrition: de la création à la fusion avec l'ASA

La première moitié du XX^e siècle connut un changement de paradigme en médecine, concernant les connaissances sur les causes des maladies: on croyait jusque-là que seuls les germes et les toxines pouvaient provoquer des maladies; mais Casimir Funk apporta la preuve qu'un manque de certains composants alimentaires pouvait aussi aboutir à des troubles du métabolisme, donc à des maladies graves, voire à la mort. La diététique devint un nouveau domaine de la prévention sanitaire. En 1946, des chercheurs se sont réunis à Londres pour fonder l'IUNS (International Union of Nutritional Sciences - union internationale des sciences de la nutrition). Etait alors présent à Bâle le Prof. Fritz Verzár, titulaire d'une chaire de physiologie dans cette ville. Dans le prolongement logique, il fut, avec le Prof. Karl Bernhard, biochimiste, à l'initiative de la création de la Société suisse de recherche sur la nutrition, le 2 mai 1953. Dans ses statuts, l'objectif de cette organisation était la promotion de la recherche scientifique sur l'alimentation des hommes et des animaux et l'organisation de congrès scientifiques. Mais les activités de la société restaient fermées à un plus large public.

L'Association suisse pour l'alimentation (ASA) fut créée en 1965 pour que la population puisse elle aussi obtenir des explications sur les questions liées à l'alimentation. Il s'avéra bientôt que la Société suisse de recherche sur la nutrition ne pourrait continuer d'exister durablement avec les seules cotisations des membres. Les membres collectifs issus de l'industrie agroalimentaire et pharmaceutique améliorèrent temporairement la situation mais notre système de milice arrivait à ses limites. Il manquait une structure de mise en œuvre et d'application des découvertes, afin de pouvoir générer des recettes supplémentaires. En 1998 les secrétariats de la Société suisse de recherche sur la nutrition et de l'ASA furent regroupés et en 2003, la fusion des deux sociétés fut scellée, inaugurant la création de la Société Suisse de Nutrition SSN. Désormais tous les groupes professionnels du secteur de l'alimentation étaient rassemblés au sein d'une même société, devenue l'interlocuteur compétent pour les offices fédéraux, les contacts internationaux et tous ceux qui avaient des questions ou des requêtes. Ces douze dernières années ont confirmé que cette décision était la bonne, car seul ce renforcement permettait à la SSN de jouer son rôle de centre de compétences suisse sur l'alimentation et d'atteindre ses objectifs ambitieux.



CHRISTIAN RYSER

Directeur de la SSN depuis 2009

Quand j'ai été propulsé directeur de la SSN il y a six ans, j'avais un grand respect pour les missions et les responsabilités qui m'attendaient. Je venais du programme de prévention Suisse Balance (entretemps, cette dénomination a disparu dans les opérations de restructuration du paysage de la prévention) et «connaissais» déjà la SSN en tant que partenaire sur les questions de nutrition. Bien sûr, mon regard extérieur n'était pas précis et restait superficiel, comme je fus vite amené à le constater. L'une de mes premières découvertes fut que la SSN avait une situation de monopole en Suisse, en tant qu'instance spécialisée nationale et indépendante sur les questions de nutrition, ce qui lui garantissait en soi une certaine renommée. Je ne pris conscience de l'importance de ce rôle sur la scène suisse de la nutrition qu'en entrant en fonction à la SSN et en ayant mes premiers entretiens avec les partenaires. En même temps, je constatais que le potentiel inhérent à ce rôle n'était pas complètement exploité. Il ne l'est d'ailleurs toujours pas aujourd'hui. Influencé sûrement par mes impressions extérieures, à mes débuts à la SSN je la perçus comme une dame d'un certain âge, installée au troisième étage, avec le journal du jour posé sur un canapé tout à fait acceptable, mais dont le courrier n'était pas traité, les bibelots étaient pleins de poussière et les voisins serviables montaient les courses.

J'appris bien vite à connaître et à évaluer l'âme de la SSN, et je comprenais de mieux en mieux, jour après jour, la complexité des défis: fournir un travail professionnellement parfait, entretenir et développer les partenariats externes, en établir de nouveaux, consolider l'administration et le financement, moderniser la communication et l'apparence visuelle... J'ai trouvé une équipe bien rodée, qui se mettait à l'œuvre avec beaucoup de passion et des méthodes de travail exceptionnellement solidaires et serviables, marquées par une communication ouverte. Je me suis rapidement habitué à la pression financière qui m'empêchait de dormir au début (la tentative de libérer la SSN de l'assujettissement à la TVA avait échoué) et j'ai trouvé dans le Comité une instance qui apportait toujours un solide soutien, avec beaucoup de bienveillance et de confiance. Nous avons pu attaquer différents projets nouveaux. L'apparence visuelle, notamment le

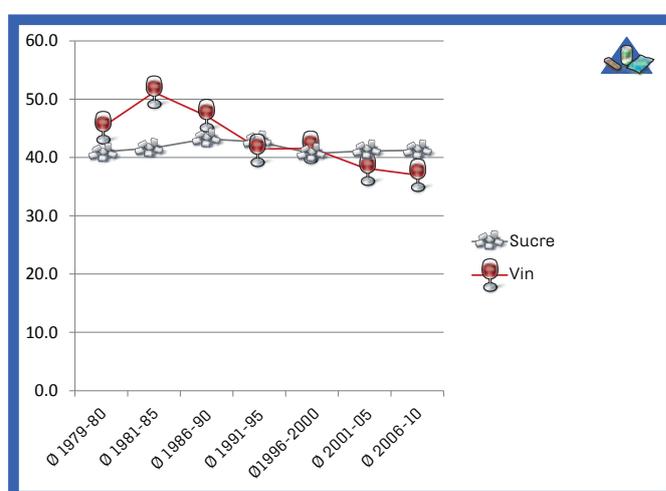
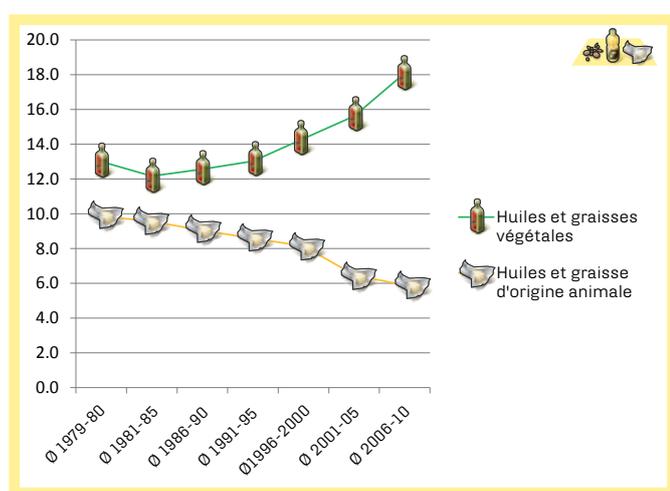
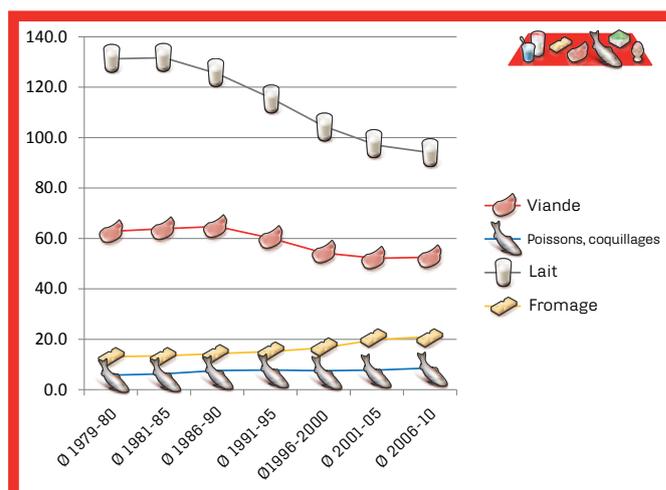
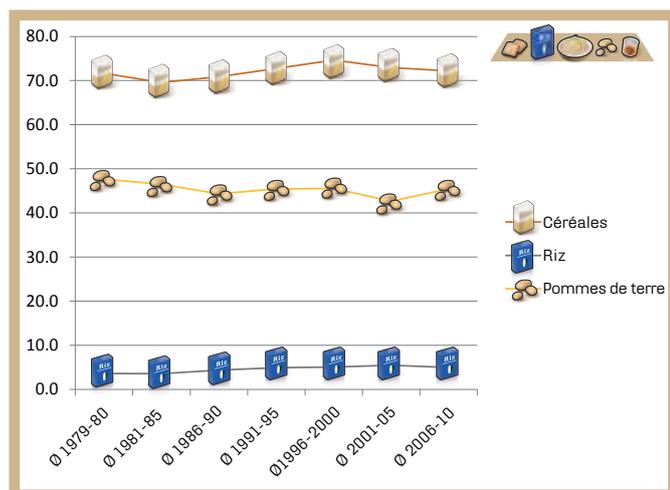
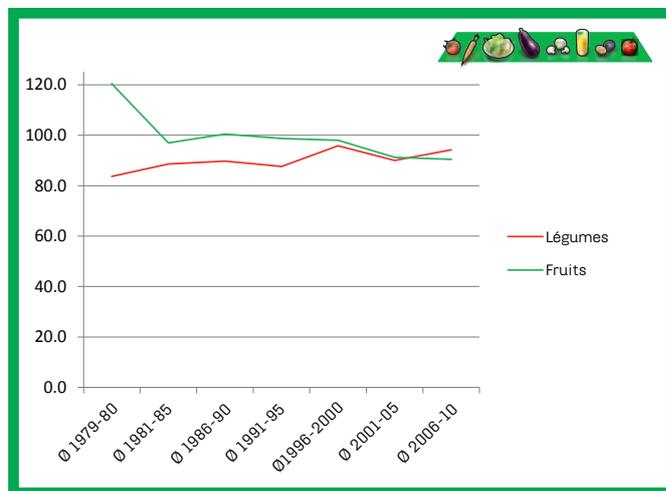
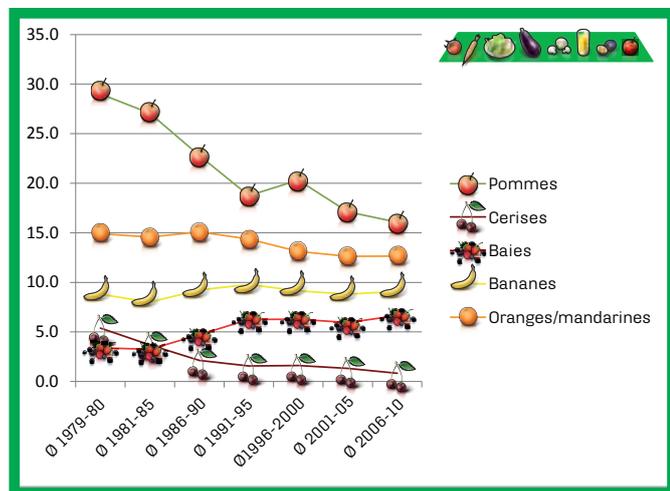
site web, est notre principal instrument de communication et correspond aux exigences contemporaines et à une identité d'entreprise moderne, tout comme cette revue que vous tenez entre les mains. La restructuration interne du secrétariat, avec les nouveaux domaines «Ecole et formation» ou «Promotion de la santé au travail», l'ouverture d'un bureau à Lausanne, l'optimisation des infrastructures informatiques, la mise en place de commissions spécialisées permanentes consultatives, le lancement d'un grand nombre de coopérations et l'établissement d'un système de distribution opérationnel sont autant d'autres succès.

Le contexte de fonctionnement de la SSN reste imprévisible: certes, le recul continu de nos membres individuels peut heureusement être largement compensé par l'augmentation du nombre de membres collectifs et donateurs. Cela va nous motiver pour rendre la SSN encore plus pertinente et attractive pour d'éventuels nouveaux membres. Nous essayons d'ores et déjà de mieux prendre en compte le besoin croissant du grand public, à savoir des recommandations personnelles sur la nutrition. Notre communication orientée vers le dialogue va dans ce sens. La politique met en place des contextes qui compliquent parfois le comportement responsable et bon pour la santé des groupes de population les plus vulnérables et font de l'égalité des chances un mirage. Les stratégies globales en matière d'alimentation, de santé et d'agriculture ne vont pas dans le même sens et empêchent donc de changer l'orientation des principaux leviers efficaces (à savoir ceux qui dépendent de ces stratégies, sous forme d'instruments et d'ordonnances). En outre, il s'avère qu'au niveau des instances nationales, la séparation entre la nutrition et la santé, attribuées à deux offices fédéraux différents, complique la tâche de la SSN.

La SSN va continuer de se frayer un chemin dans ce paysage. De nombreux partenaires pleins de promesses, que ce soit ou non dans un secteur lucratif, contribuent fortement à renforcer la SSN. La pression que représente ce besoin permanent d'adaptation à un nouveau contexte maintient un niveau de vigilance élevé et aiguise le regard en vue de trouver les mesures proactives nécessaires. C'est aussi dans ce sens que nous allons aborder la stratégie SSN 2018-2023. A l'avance, je remercie tous ceux qui contribuent à la réussite et l'existence de cette dame restée jeune qu'est la SSN: en premier lieu les équipes du secrétariat, du Comité et des commissions, tous nos membres, abonnés et partenaires de coopération, et surtout les différents offices fédéraux. Je suis ravi de poursuivre la tâche avec vous!

EVOLUTION DE LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE

▷ L'utilisation des denrées alimentaires est indiquée en kg par année et par habitant. Dès 2007 les données ont été calculées avec une nouvelle méthode.



Source: Union suisse des paysans.

MEMENTO DU 30 SEPTEMBRE AU 1 OCTOBRE

Salon RH de Genève: La SSN est présente avec un stand (Halle 2, stand G.11). Merci de commander vos billets d'entrée gratuit à info@sge-ssn.ch. Lieu: Palexpo, Genève ▶ www.salon-rh.ch

DU 5 AU 8 OCTOBRE

15th International Nutrition & Diagnostics Conference: The connections between nutrition and clinical diagnostics. In Prag, Czech Republic. ▶ www.indc.cz

7 OCTOBRE

«Les futurs grand chefs – Courges et choux... Ou encore coings et raisin, à cuisiner sans fin!»: Atelier conçu et animés par un(e) diététicien(ne), avec l'objectif de stimuler la curiosité et les connaissances des enfants autour de l'alimentation. Lieu: Lausanne ▶ www.espace-prevention.ch

DU 14 AU 17 OCTOBRE

8th European Public Health Conference: «Health in Europe – from global to local policies, methods and practices». Registration opens 1 July. In Milano, Italy. ▶ www.ephconference.eu

DU 22 AU 24 OCTOBRE

11th Nestlé International Nutrition Symposium: Nutrition and the Human Gut Microbiome. Lieu: Lausanne. ▶ www.resarch.nestle.com

27 OCTOBRE

Education nutritionnelle au primaire: le PER et les savoirs disciplinaires. Formation destinée aux enseignantes et enseignants généralistes qui désirent acquérir des connaissances approfondies et mises à jour ainsi que des outils didactiques adaptés à l'enseignement de l'éducation nutritionnelle au primaire. Lieu: Lausanne. ▶ formation.hepl.ch

24 NOVEMBRE

Formation de l'Haute école de santé Genève (heds): «Les traitements du diabète et les implications alimentaires». Lieu: HEDS Genève ▶ www.hesge.ch

26 NOVEMBRE

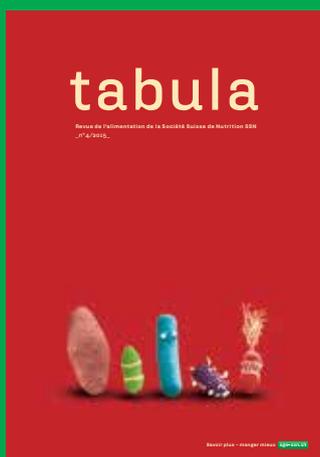
Formation de Fresenius Kabi: «Gériatrie et nutrition: actions précoces = fonctions préservées». Lieu: Yverdon-les-Bains ▶ www.fresenius.ch

6 JANVIER 2016

Education nutritionnelle au primaire: les moyens d'enseignement. Formation, destinée aux enseignantes et enseignants généralistes qui ont suivi la formation d'introduction à l'éducation nutritionnelle (AT124), offre la possibilité de se familiariser avec Senso 5, un outil pédagogique adapté à l'enseignement de l'éducation nutritionnelle au primaire. Délai d'inscription: 20 novembre 2015. Lieu: Lausanne. ▶ formation.hepl.ch



DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO



tabula N° 4/2015_ Ces dernières années, les intestins font l'objet d'une attention grandissante, ce qui se traduit notamment par le développement de l'offre d'aliments probiotiques. Pourtant, on en sait encore peu sur cette partie essentielle de l'organisme et ses occupants bactériens.

Exemplaires gratuits du Tabula N°4/2015

Exclusivement pour les membres de la SSN ou abonnés à tabula
Frais d'envoi: 20 – 50 ex.: CHF 20.- / 51 – 100 ex.: CHF 25.- /
101 – 200 ex.: CHF 30.-

Abonnement à tabula (4 numéros par an)

Suisse CHF 40.- / étranger CHF 50.- (frais d'envoi compris)

Devenir membre de la SSN

Cotisation annuelle CHF 95.- (y compris l'abonnement à tabula)

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