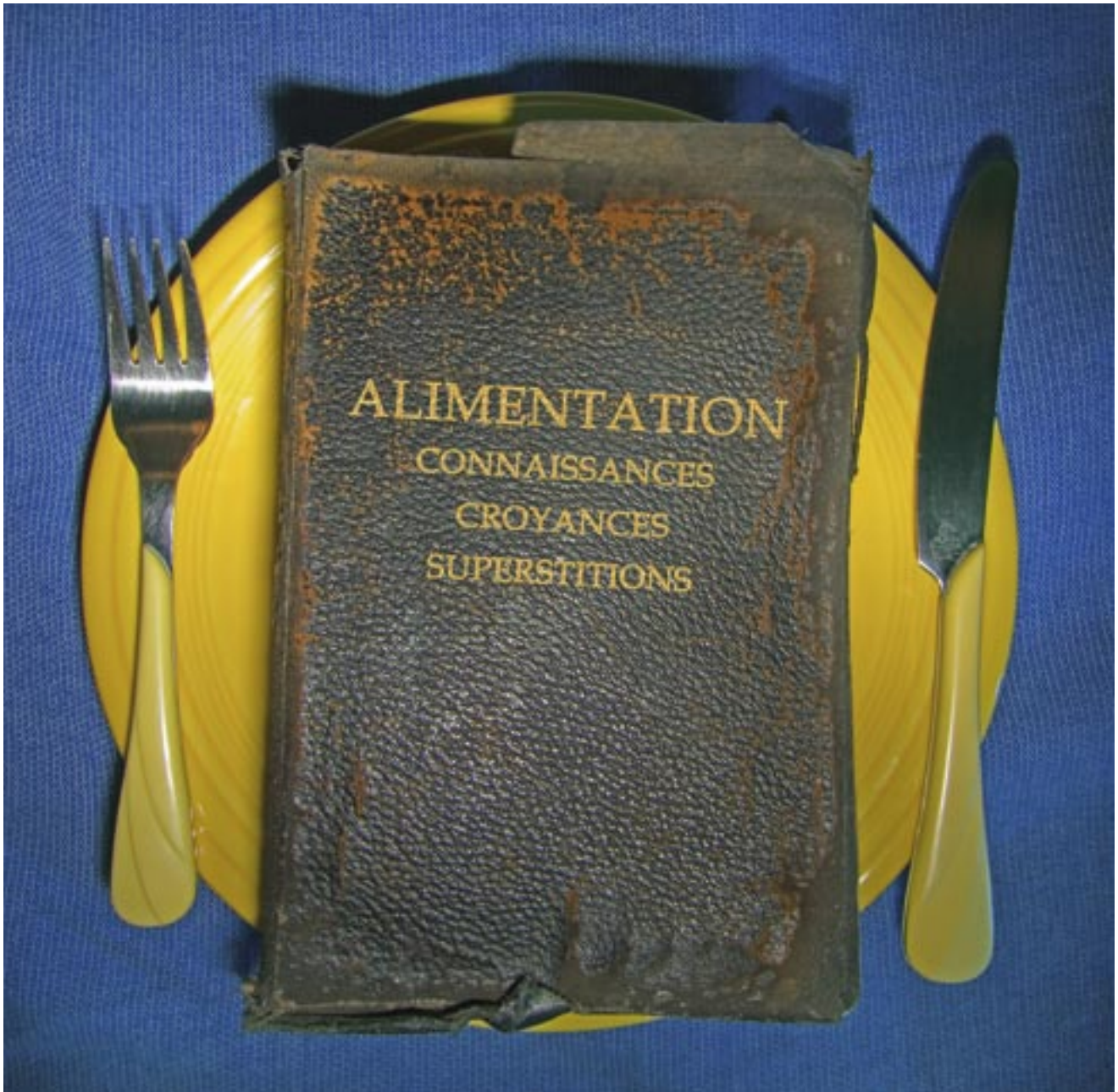


# TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



## Vieilles et nouvelles croyances alimentaires au banc d'essai



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

# A table !

Dans le nouveau dépliant intitulé « A table ! », la pyramide alimentaire de la SSN et ses différents étages expliquent simplement et clairement nos besoins journaliers.



**Boissons**  
Abondamment tout  
au long de la journée



**Légumes et fruits**  
5 par jour de couleurs  
variées



**Céréales complètes et  
légumineuses, autres produits  
céréaliers et pommes de terre**  
A chaque repas principal



**Lait et produits laitiers**  
Quotidiennement  
en suffisance



**Viande, poisson, œufs,  
fromage et protéines  
d'origine végétale**  
Quotidiennement  
en suffisance



**Huiles, matières grasses  
et fruits oléagineux**  
Quotidiennement  
avec modération



**Douceurs, grignotages salés  
et boissons riches en énergie**  
Le plaisir avec parcimonie



## COMMANDE

Je commande (commande minimale\* : 5 exemplaires)

— ex. « A table ! » à CHF 1.- + frais d'expédition (pour les membres de la SSN)

— ex. « A table ! » à CHF 2.- + frais d'expédition (pour les non-membres)

Nom/prénom

Rue

NPA/lieu



Envoyer le coupon de commande rempli à :  
SSN, case postale 361, 3502 Zollikofen, tél. 031 919 13 06,  
fax 031 919 13 14, e-mail : shop@sge-ssn.ch

\* Vous pouvez commander de plus petites quantités ou un exemplaire unique à : SSN, case postale 8333, 3001 Berne. Veuillez joindre une enveloppe (format B5) timbrée et adressée, ainsi que la valeur de la commande (pour paiement) en timbres poste.



- 4 **REPORTAGE**  
Qu'est-ce qui est sain ? Qu'est-ce qui rend malade ? En matière de nutrition, les mythes et les préjugés jouent un rôle important
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**  
Forte, mais pas seulement : la cuisine tamoule
- 12 **DIDACTIQUE**  
La pyramide alimentaire : étage « huiles, matières grasses et fruits oléagineux »
- 14 **CONSEILS**  
Les conseils nutritionnels de Muriel Jaquet
- 15 **ACTUALITÉ**  
Le thé vert pour combattre la graisse abdominale
- 16 **A LA LOUPE**  
Notre pain quotidien : les apparences sont parfois trompeuses
- 20 **LIVRES**  
Lus pour vous
- 22 **ENTRE NOUS**  
Informations aux membres de la SSN
- 23 **MÉMENTO**  
Manifestations, formations continues
- 24 **AVANT-PROGRAMME**  
Coup d'œil sur le prochain TABULA

## IMPRESSUM

TABULA : Publication trimestrielle de la Société Suisse de Nutrition (SSN)  
Editeur : SSN, Effingerstrasse 2, 3001 Berne, tél. 031 385 00 00  
Pour vos dons à la SSN : PC 60-699431-2  
E-mail : info@tabula.ch  
Internet : www.tabula.ch

Rédaction : Andreas Baumgartner  
Comité de rédaction : Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold, Françoise Michel, P' Paul Walter  
Conception : SSN, Andreas Baumgartner  
Impression : Stämpfli Publications SA, Berne  
Page de couverture : Chip Simons/Science Faction

# Un engagement scientifique



Paul Walter, professeur en biochimie, président de la SSN durant neuf ans (jusqu'en juin 2007), membre de la commission de rédaction de TABULA

*Le principal article de ce numéro, « Confusion dans l'assiette » (page 4 et suivantes) met en évidence l'effet que peut avoir en matière d'alimentation le mélange de demi-vérités, de mythes et de préjugés : déstabiliser de larges milieux de la population.*

*Dans son travail d'information, la SSN ne mise pas sur les mythes et les idéologies, mais sur la science. Evidemment, celle-ci n'est pas non plus infaillible et les connaissances changent sans cesse. La consommation des fruits et légumes l'illustre bien. Dans les années 1990, des études avaient indiqué qu'une importante consommation de fruits et de légumes pouvait faire baisser le risque de*

*cancer, notamment celui de cancer du sein et des poumons. Des recherches plus récentes n'ont pas confirmé cet effet. En revanche, il est apparu qu'une consommation élevée de fruits et de légumes réduisait sensiblement la fréquence des maladies cardiovasculaires et des attaques cérébrales. Ces résultats constituent le fondement scientifique de la recommandation de manger tous les jours cinq portions de légumes et de fruits.*

*« 5 par jour » : cet exemple montre une fois de plus qu'il importe de prêter attention non seulement aux types d'aliments, mais aussi aux quantités. On constate, en observant la croissance considérable du nombre de personnes obèses ou présentant une surcharge pondérale, que les graisses et les glucides sont certes d'importantes sources d'énergie, mais que, consommés en quantités excessives, ils perturbent le métabolisme et causent des maladies chroniques. A cet égard, l'une des tâches essentielles de la SSN est de donner aux consommateurs des informations sur les quantités et non seulement sur les types d'aliments. La pyramide alimentaire est ici déterminante.*

*Un règlement de l'UE qui doit entrer en vigueur ces prochaines années contribuera également à l'information. Il prévoira un étiquetage plus clair des aliments : le consommateur connaîtra par exemple les quantités de graisses et de glucides ainsi que le nombre de calories.*



# Confusion dans l'assiette

MICROZOA/GETTYIMAGES

Tout a commencé par une erreur d'alimentation : pensant qu'en croquant une pomme ils acquerraient la connaissance du bien et du mal, Adam et Eve ne purent résister au fruit défendu. Ayant acquis la connaissance, ils furent chassés du Paradis. Le drame continua quand leurs deux fils, Caïn et Abel, se disputèrent méchamment sur la première grande question alimentaire : végétarien ou carnivore ? Depuis lors, les quiproquos, les mythes, les erreurs et les préjugés se sont accumulés à propos de la nourriture et de la boisson.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

---

*Friedrich Bohlmann est nutritionniste diplômé et auteur. Il écrit régulièrement pour TABULA.*

Des principes, des opinions, mais aussi des superstitions sur la meilleure façon de s'alimenter, il en existe depuis le début de l'humanité. La Bible en parle et l'on sait des anciens Grecs que pour eux la viande renforçait la virilité ou que l'ail était efficace contre les mauvais esprits. Au Moyen-Age, la mystique et naturopathe Hildegard von Bingen (1098-1179) traitait les fraises, les prunes et le poireau de « poisons culinaires ».

Si l'on pense que ces superstitions n'ont pas survécu aux progrès de la science, on se trompe lourdement. Au début du XVIII<sup>e</sup> siècle, encore, la plupart des paysans ont refusé de cultiver la pomme de terre. Ils se méfiaient de cette plante exotique venue de la lointaine Amérique, de ses tubercules laids ainsi que de ses feuilles et de ses fruits amers et vénéneux. S'en sont suivies de grandes famines, par exemple en 1690, quand la récolte des céréales

n'a rien donné. Lors de la famine suivante, en 1770, les paysans donnèrent sa chance à la patate et sauvèrent ainsi la vie de centaines de milliers de personnes. Ensuite, seulement, la pomme de terre entama sa carrière en Suisse.

## Petites erreurs, grands effets

Alors que, pendant longtemps, la pomme de terre a suscité le scepticisme, souffrant de préjugés, l'épinard a joui d'un grand prestige, présenté comme un légume spécialement sain. Cette estime est née d'une virgule mal placée. Sa teneur en fer a été jugée dix fois plus élevée qu'elle ne l'était en réalité. Ce qui n'amena pas seulement le créateur étasunien du personnage de Popeye à dessiner le petit marin en train d'engloutir d'énormes quantités d'épinards en boîtes, soi-disant pour devenir plus costaud, mais amena aussi des gé-

nécessités de mères à gaver tous les jours leurs enfants de cette abominable purée verte.

A ce jour, deux histoires expliquent comment est née cette erreur. Le chimiste allemand E. von Wolf a publié en 1870 ce taux de fer exceptionnel relevé dans les épinards parce que, par mégarde, il a placé la virgule un rang trop loin. Ou alors est-ce plutôt le physiologiste Gustav von Bunge qui en porte la responsabilité ? En 1890, à l'Université de Bâle, il aurait analysé le taux de fer d'épinards séchés, puis par erreur l'aurait attribuée à des épinards frais. Quand on sait que les épinards frais contiennent 90% d'eau, cette méprise débouche aussi sur une valeur de fer dix fois supérieure.

### Mêmes études, mais résultats différents

Aujourd'hui, on ne découvre guère d'erreur aussi évidente que celle portant sur la teneur en fer des épinards. En revanche, l'interprétation erronée de certaines études n'est pas si rare que ça, y compris les recommandations qui en découlent. Pendant longtemps, une étude a servi de base pour accuser le café de voleur de liquide (lire encadré page 9). Une étude d'ensemble embrassant plusieurs enquêtes, ce qu'on appelle une méta-analyse, a réhabilité le café. Une autre correction de nos connaissances antérieures est moins réjouissante : jusqu'à présent, on a attribué une trop grande importance aux fruits et aux légumes dans la prévention du cancer (TABULA 1/2007, p. 4 et suivantes). Alors qu'en 1997, d'importants instituts de recherche sur le cancer des Etats-Unis faisaient état d'un « impressionnant effet protecteur » des légumes contre le cancer des poumons

## Régime dissocié

### Le régime dissocié permet de maigrir

L'être humain ne peut pas digérer en même temps des glucides et des protéines, sinon il est menacé d'excédent de poids et de maladies : voilà ce que professait il y a environ cent ans le médecin étasunien Howard Hay.

Bien que battue en brèche depuis longtemps, cette théorie du régime dissocié a encore ses partisans.

Cependant, même si la séparation des protéines et des glucides n'est pas une formule magique biochimique pour perdre du poids, elle nous contraint à penser chaque bouchée parce qu'il y a plein de choses qu'on n'a pas le droit de manger simultanément. A lui seul, ce contrôle met un frein à notre appétit et limite notre apport de calories. Une expérience menée à la clinique universitaire de Genève avec cinquante-quatre personnes en surpoids a montré qu'à nombre égal de calories, la dissociation des aliments entre protéines et glucides n'a pas permis de perdre davantage de poids.

SOURCE : GOLAY A ET AL. SIMILAR WEIGHT LOSS WITH LOW-ENERGY FOOD COMBINING OR BALANCED DIETS. INT J OBES RELAT METAB DISORD, 2000 APR ; 24(4) : 492-6



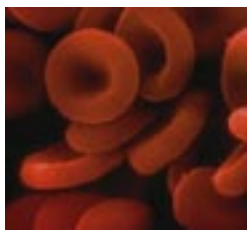
## Sauter un repas

### Ne pas manger le soir rend svelte

Dès l'après-midi, ne plus rien manger jusqu'au petit-déjeuner du lendemain, c'est-à-dire entamer une pause alimentaire de quatorze heures : voilà comment on va combattre les kilos. Car en raison du léger manque de

sucre qui en naît pendant la nuit, le corps va libérer davantage d'hormones de croissance et stimuler la dégradation de la graisse. De plus, chips et chocolat sont facilement grignotés en soirée. La suppression de ces bombes caloriques se remarquera sur la balance. Prudence, cependant : en renonçant radicalement à manger, on s'expose à des attaques de fringales qui finissent au milieu de la nuit devant le frigo. Le peu d'études portant sur ce sujet divergent. Une fois, la façon dont on répartit la prise de calories pendant la journée ne porte pas à conséquence, une autre, un repas du soir riche débouche sur un excès de calories, alors qu'un petit-déjeuner généreux fait qu'on a globalement moins mangé. Si on veut maigrir, il faut tenir compte de l'apport total en calories, même en sautant le repas du soir.

SOURCES : BERTEUS FORSLUND H ET AL. MEAL PATTERNS AND OBESITY IN SWEDISH WOMAN EUR J CLIN NUTR 56 (2002) 740-747  
DE CASTRO JM. THE TIME OF DAY OF FOOD INTAKE INFLUENCES OVERALL INTAKE IN HUMANS. J NUTR 134 (2004) 104-111



## Groupes sanguins

### Alimentation adaptée au groupe sanguin

Comme les groupes sanguins de l'homme se sont développés à différentes époques de l'histoire de l'humanité, et que chaque fois dominaient des modes alimentaires différents, chacun doit s'alimenter selon son groupe sanguin : voilà la thèse non prouvée du guérisseur homéopathe étasunien Peter D'Adamo. Les lectines lui servent d'argument scientifique. Ces protéines particulières se retrouvent dans de nombreux aliments. Lors de tests en laboratoire, elles se lient aux cellules sanguines provoquant un agglutinement de ces dernières. Selon Peter D'Adamo, c'est le groupe sanguin qui détermine quels aliments avec leurs lectines vont amener les cellules sanguines à s'agglomérer, et de là dépend l'alimentation que l'on doit choisir.

Mais c'est doublement faux : d'une part l'effet des lectines sur les cellules sanguines ne dépend pas seulement du groupe sanguin, et d'autre part il n'y a pas une quantité suffisante de lectines qui entrent dans le circuit cardiovasculaire. Ce qui fait qu'on n'a jamais pu prouver la présence chez l'homme d'amalgames de cellules sanguines provoqués par des lectines d'aliments. Peter D'Adamo ne va, cependant, vraisemblablement pas trop se fâcher de ses erreurs, puisqu'en tant qu'auteur de bestseller d'une théorie diététique absolument sans fondement il s'en est mis plein les poches.

SOURCE : DGE INFO FORSCHUNG, KLINIK UND PRAXIS 06/2000



et du sein, peu de temps après, quelques méta-analyses dénièrent aux produits végétaux toute influence protectrice sur ces deux cancers. Pour comprendre l'origine de ces divergences, voici une petite excursion dans le monde des études basées sur des évidences.

### Etudes sur l'alimentation : des questions

En 1752, quand un médecin de la marine, le docteur James Lind, se mit à chercher quels aliments pourraient prévenir cette terrible maladie dont souffraient les marins, le scorbut, il mit en place pour la première fois dans la science alimentaire une expérience avec un groupe de contrôle. Douze patients souffrant de scorbut reçurent la même nourriture de base, mais à deux d'entre eux on ajouta du cidre, à deux autres de l'acide sulfurique délayé, puis du vinaigre, de l'eau de mer, des citrons ou un produit pour se rincer la bouche. Ainsi James Lind put comparer quel effet avait chacun des moyens mis à l'essai sur les six paires de cobayes. Résultat : seuls les citrons permirent de combattre le scorbut.

Pour éviter le fameux effet placebo, les études semblables à celles de James Lind sont aujourd'hui d'un usage très courant dans la science. Elles sont de préférence « randomisées » ou « en double aveugle ». On « randomise » en répartissant au hasard les cobayes dans le groupe recevant le produit traitant et celui de contrôle. Lors de l'expérience « en double aveugle », ni le patient ni la personne qui mène les tests ne sait qui reçoit l'élément efficace, et qui, le produit placebo.

Il y a deux cent cinquante ans, James Lind a choisi un système de recherche que les scientifiques appellent maintenant étude d'in-



## Micro-ondes

### Les micro-ondes émettent des substances toxiques

En 1992, le docteur Hans Hertel, spécialiste en alimentation de Wattenwil près de Bâle, a publié une petite étude signalant que l'alimentation préparée au four à micro-ondes modifiait certaines valeurs dans le sang.

Mais ces essais privés menés sur huit cobayes humains n'ont pas répondu à des critères scientifiques élevés et n'ont donc pas été reconnus. Malheureusement, à ce jour, on cherche en vain des enquêtes portant sur d'importants groupes de population qui prouveraient que l'alimentation préparée au micro-ondes est absolument sans danger. Toutefois, de nombreux tests scrutant les aliments les plus variés, du lait au poulet, ont, entre-temps, démontré que, dans un micro-ondes, aucun produit ne se distingue de ce qu'il serait aussi lors de cuissons traditionnelles.

SOURCE : ERBERSDOBLER FH, MEISSNER K. ZUM EINFLUSS DER MIKROWELLENGARUNG AUF DIE NAHRUNGSQUALITÄT. IN : ERNÄHRUNGSUMSCHAU 41 (1994) 148-152

## Aliment cru

### Les aliments crus sont toujours plus sains que les cuits

L'idée selon laquelle les légumes et les fruits crus nourrissent le corps et lui apportent vitamines, sels minéraux et éléments végétaux secondaires bien mieux que ne le font les aliments cuits vient du pionnier suisse de l'alimentation crue, Maximilian Bircher-Benner (1867-1939). Mais tout ce qu'une nature intacte nous donne n'est pas bon pour nous. Les haricots crus, par exemple, contiennent une protéine particulière qui provoque un agglutinement des globules rouges ainsi que des irritations de l'estomac et de l'intestin. En les cuisant, on élimine cette protéine.

Il est exact que la cuisson détruit d'importantes vitamines sensibles à la chaleur, ainsi que de nombreux autres éléments constitutifs. C'est pourquoi les salades sont particulièrement saines. Mais là aussi, il y a des exceptions. Le bêta-carotène des carottes ou le colorant rouge lycopène des tomates sont mieux mis en valeur dans notre corps quand ces légumes sont cuits. Ce n'est qu'au moment où la paroi des cellules des carottes et des tomates éclate sous l'effet de la chaleur, que les enzymes de la digestion arrivent à leur contact et que la muqueuse de l'intestin peut absorber ces caroténoïdes si importants pour le système immunitaire. A part ça, un estomac sensible se portera bien mieux avec des aliments cuits que crus ; il ne réagira pas, non plus, par des aigreurs, des renvois et des sensations de réplétion.

SOURCES : SHI J, LE MAGUER M. LYCOPENE IN TOMATOES. CHEMICAL AND PHYSICAL PROPERTIES AFFECTED BY FOOD PROCESSING. CRIT REV FOOD SCI NUTR. 2000 JAN 40(1) : 1-42  
EDWARDS AJ, NGUYEN CH, YOU CS, SWANSON JE, EMENHISER C, PARKER RS. ALPHA- AND BETA-CAROTENE FROM A COMMERCIAL PURE ARE MORE BIOAVAILABLE TO HUMANS THAN FROM BOILED-MASHED CARROTS. J NUTR. 2002 FEB, 32(2) : 159-167



## Vitamines

### On ne consomme jamais trop de vitamines

Il a fallu toutes affaires cessantes interrompre des tests cliniques comprenant de fortes doses de bêta-carotène parce que ces énormes quantités de vitamines augmentaient le risque de cancer des poumons des fumeurs. Donc, certaines vitamines peuvent surcharger le corps. On met en garde, en particulier, contre la consommation excessive de vitamines A et D que le corps peut stocker. Donc si, en prenant des préparations vitaminées, on se dit que « trop ne peut nuire » et si, en l'occurrence, on double la dose recommandée par le médecin ou le pharmacien, au pire on nuit à sa santé, mais la plupart du temps seulement à ses finances. Car la plupart des vitamines se dissolvent dans l'eau. Alors, l'excédent est simplement évacué par les voies naturelles. Cela dit, nous consommons en moyenne suffisamment de vitamines et les suppléments sont souvent superflus. A quelques exceptions près : pour certains groupes de personnes (femmes enceintes, enfants, personnes âgées) et dans le cas de certaines maladies, il est indiqué d'augmenter les doses.

SOURCE : GROSSKLAUS R. VITAMINE UND MINERALSTOFFE IN NAHRUNGSGÄNZUNGSMITTELN - EINE AKTUELLE RISIKOBEWERTUNG ; VORTRAG 16.3.2005

# Calories

## Il existe des aliments avec des calories négatives

Si on sollicite en permanence la musculature de sa mâchoire en mâchouillant du chewing-gum sans sucre, on peut perdre jusqu'à cinq kilos par année, selon une enquête de la clinique Mayo, de Rochester, aux Etats-Unis. D'où l'idée : certains aliments pauvres en calories ne pourraient-ils pas fournir moins d'énergie que n'en a besoin le corps pour les absorber et les digérer ? Comme l'estomac et l'intestin fonctionnent même quand on ne s'alimente pas, l'utilisation supplémentaire de calories lors de la digestion de concombres, de céleri ou de chou chinois est sans impact. On ne peut donc comptabiliser que le fait de mâcher qui nécessite onze kilocalories à l'heure. Or, comme l'aliment le plus pauvre en calories affiche encore douze kilocalories pour cent grammes, il faudrait donc mâcher une bonne heure avant que l'effet des calories négatives apparaisse. Alors, autant boire du thé vert, dont les catéchines stimulent la combustion des graisses (lire page 15) ou manger quelque chose d'épicé qui augmente la thermogénèse (formation de chaleur).

SOURCE : LEVINE J, BAUKOL P, PAVLIDIS I. THE ENERGY EXPENDED IN CHEWING GUM. N ENGL J MED. 1999 DEC 30 ; 341(27) : 2100



# Cholestérol

## Le cholestérol est mauvais pour la santé

Trop de cholestérol, surtout du « mauvais » LDL, et voilà qu'aussitôt disparaissent du menu les œufs, le beurre (remplacé par la margarine) et ces bombes à cholestérol que sont les calamars frits ou le foie de veau. Or, le cholestérol issu de l'alimentation a peu d'influence sur le taux sanguin. Le corps lui-même produit bien plus de cholestérol qu'il n'en consomme et il réduit sa propre production quand la part de cholestérol fournie par les aliments augmente. Plutôt que de jeter un regard effrayé sur les aliments riches en calories, il vaudrait mieux changer d'huile à la cuisine. Passer des acides gras saturés contenus dans le beurre, le saindoux ou la graisse de coco, aux huiles végétales de grande valeur. Elles contiennent bien plus d'acides gras insaturés qui influencent favorablement le taux de cholestérol. Mais attention, en consommant des acides gras mono- et polyinsaturés, le taux de cholestérol ne descend que si, en compensation, on renonce à des acides gras saturés. A savoir si, au lieu de saindoux, on cuit à l'huile d'olive et si, au lieu d'une sauce à la crème fraîche, on verse de l'huile de colza ou de l'huile de noisettes sur sa salade.

SOURCE : KRATZ M. DIETARY CHOLESTEROL, ATHEROSCLEROSIS AND CORONARY HEART DISEASE. HANDB EXP PHARMACOL ; 2005 (170) : 195-213



# Acides gras trans

## Les acides gras trans sont dangereux

Les acides gras trans sont des produits de transformation des acides gras insaturés. Ils apparaissent quand on soumet à forte chaleur ou qu'on frit des huiles végétales, ou encore quand on durcit des graisses, par exemple quand on produit de la margarine. Mais l'estomac des vaches fabrique aussi des acides gras trans que l'on retrouve ensuite dans la viande, la crème et le beurre.

Comme ils augmentent le taux de cholestérol LDL, les acides gras trans sont considérés comme des ennemis du cœur et du système cardiovasculaire. Mais il faut réhabiliter les acides gras trans d'origine animale. L'homme peut les transformer en une substance dont il faut retenir le nom, « acide linoléique conjugué » (CLA), qui a l'excellente réputation de prévenir le cancer. Il faudrait, en revanche, faire l'impasse sur les acides gras trans végétaux. Voilà pourquoi on doit éviter de cuire plusieurs fois de suite des graisses végétales et prendre garde, s'agissant de douceurs, de biscuits à base de pâte feuilletée ou de mille-feuilles, qu'ils n'aient pas été faits avec des graisses durcies ou partiellement durcies, car en Suisse on ne doit pas (encore) déclarer le taux de graisses trans.

SOURCES : ZALOGA GP, HARVEY KA, STILLWELL W, SIDDIQUI R. TRANS FATTY ACIDS AND CORONARY HEART DISEASE. NUTR CLIN PRACT. 2006 OCT ; 21(5) : 505-512  
COLOMBANI P. ETUDE TRANS-SWISS-PILOT, EPF ZURICH

tervention. Dans ce cas-là, on teste dans quelle mesure une méthode influence un risque de maladie. Les études portant sur l'alimentation recourent plutôt rarement à cette méthode, certes précise, mais également longue et chère. Les études « de cohortes » ou « en coupe longitudinale » se révèlent bien plus simples et avantageuses à réaliser. On demande alors comment se nourrissent ou vivent une large tranche de personnes qui se ressemblent, par exemple, en âge, en profession et par certains comportements alimentaires ; on les observe pendant de nombreuses années et on compare les maladies qui les affectent ou la cause de leur décès par rapport à des facteurs de risque relevés précédemment. Dans ce cas, James Lind aurait dû interroger de nombreux marins pendant des années sur leurs habitudes alimentaires. Son avantage : on aurait alors pu prouver qu'il n'y avait pas seulement le citron, mais aussi la choucroute ou les pommes de terre pour combattre le scorbut.

## Il faut une bonne mémoire

Si James Lind avait opté pour le troisième genre d'étude, l'étude de contrôle de cas, on aurait exigé des marins, affecté ou non du scorbut, de se rappeler comment ils se nourrissaient auparavant et à quels risques pour la santé ils s'étaient exposés. Cette méthode est à coup sûr la plus simple et la plus avantageuse, mais elle est particulièrement aléatoire. Qui sait encore précisément ce qu'il a mangé et bu régulièrement auparavant ? De surcroît, il est éminemment humain de refouler des habitudes que l'on sait négatives ou, au contraire, de les mettre en avant en cas de maladie. C'est

ainsi que les femmes atteintes d'un cancer du sein, quand elles apprennent leur maladie, déclarent une consommation de calories 45% plus élevée qu'avant le diagnostic, ce qui n'est qu'une vue de l'esprit.

Mais revenons aux résultats contradictoires des études sur l'importance des fruits et des légumes dans la prévention des cancers du sein et des poumons. Si on considère de plus près la forme des études en question, on constate que ce sont celles dites de contrôle de cas, plutôt moins fiables, qui ont tissé ce lien, alors que les études dites de cohorte, nettement plus sûres, ne le confirment pas. Une sacrée claque pour celles et ceux qui croyaient pouvoir contrer le risque de cancer des poumons et du sein en remplissant leur assiette de légumes. Du moins tant que des études de cohorte ou même d'intervention ne prouveront pas le contraire.

### Le risque n'est-il qu'une façon de voir les choses ?

Quand on évoque les erreurs d'alimentation, on débouche forcément sur la panique disproportionnée créée par l'ESB, les acrylamides, les acides gras trans, les pesticides et tous les autres produits peu appétissants qui truffent nos aliments. Là aussi, des études ramènent les craintes à leurs justes proportions. Voyons, par exemple, les acrylamides présents dans les chips et les frites : certes, selon l'Office fédéral de la santé publique, cette substance qui apparaît quand on frit ces aliments, est « vraisemblablement cancérigène », mais beaucoup ne voient pas que le danger pour la santé provenant des chips et des frites grasses réside moins dans l'acrylamide que sur la balance ou dans le taux (trop élevé) de graisses

## Huile

### L'huile de tournesol est particulièrement saine

Pendant des années, on a recommandé de consommer moins de graisses animales au profit des huiles végétales. Comme l'huile de tournesol avait l'avantage de contenir des doses particulièrement importantes d'acides gras polyinsaturés, et qu'en plus elle affichait des taux record de vitamine E, elle a été pendant longtemps la championne des huiles de la cuisine saine.

Mais depuis lors, cette réputation a ranci. Car les acides gras polyinsaturés de l'huile de tournesol appartiennent surtout à la catégorie des oméga-6, moins bien considérés. Or on recommande en priorité les acides gras riches en oméga-3. Le corps tire des deux familles d'acides gras des éléments régulateurs, mais il ne tire que des acides gras oméga-3 des substances qui améliorent la circulation du sang et renforcent les vaisseaux. Le rapport idéal entre acides gras oméga-6 et oméga-3 est de 5 à 1. Dans l'alimentation suisse moyenne, il est de 10-20 à 1. Voilà pourquoi nous devons passer d'une consommation trop grande d'acides gras oméga-6 à davantage d'acides gras oméga-3. Ce qui veut dire qu'il est préférable de limiter l'utilisation d'huile de tournesol et de privilégier l'huile d'olive pour la cuisson et l'huile de colza ou de noix pour la salade.

SOURCE : MOZAFFARIAN D, ASCHERIO A, HU FB, STAMPPER MJ, WILLETT WC, SISCOVICK DS, RIMM EB. INTERPLAY BETWEEN DIFFERENT POLYUNSATURATED FATTY ACIDS AND RISK OF CORONARY HEART DISEASE IN MEN. CIRCULATION. 2005 JAN 18 ; 111(2) : 157-164. EPUB 2005 JAN 3



## Lait

### Le lait augmente la production de mucosités

C'est peut-être parce que, après avoir bu du lait entier, il reste en bouche une sensation un peu glaireuse, qu'est née la fable du lait qui augmente la production des mucosités. Un peu comme un film visqueux, il se déposerait dans le pharynx, les parois de l'estomac et celles de l'intestin et, comme une impureté chargerait le corps. On recommande souvent aux chanteurs de ne pas boire de lait. En cas de refroidissement et d'asthme, beaucoup de gens évitent le lait et de nombreuses théories alimentaires telles que « fit for life » le bannissent complètement.

Des spécialistes de l'Institut de dermatologie de l'hôpital universitaire de Zurich ont tordu le coup à ce préjugé. Leur verdict : il n'y a aucun rapport entre consommation de lait et asthme. Ils soulignent cependant qu'une allergie au lait peut parfois ressembler à une crise d'asthme.

SOURCE : WÜTHRICH B, SCHMID A, WALTHER B, SIEBER R. MILK CONSUMPTION DOES NOT LEAD TO MUCUS PRODUCTION OR OCCURRENCE OF ASTHMA. J AM COLL NUTR. 2005 DEC ; 24(6 SUPPL) : 547-555

## Sucre

### Le sucre rend agressif

Ce qui plaît au palais ne se répercute pas forcément sur l'humeur. Cependant, pourquoi les douceurs, précisément, devraient-elles échauffer les esprits ? La théorie selon laquelle le sucre rend l'homme rapidement irritable et suscite la contrariété a son fondement : pour métaboliser le sucre, le corps a besoin de vitamine B<sub>1</sub>. Ne pourrait-on pas, alors, imaginer qu'un excès de sucre épuise les réserves de vitamine B<sub>1</sub> car il n'alimente pas ces réserves ? Un tel déficit de vitamine B<sub>1</sub>, essentielle pour les nerfs, pourrait expliquer l'irritabilité et l'humeur dépressive nées après une forte et durable consommation de sucre.

Mais avec cette théorie on fait fausse route. L'idée selon laquelle le sucre stimule les agressions et change l'humeur est pure invention. Lors de la dégradation du sucre, il est vrai que la vitamine B<sub>1</sub> intervient en tant que co-enzyme, mais elle n'est pas consommée. Elle agit là comme un catalyseur qui accélère la réaction métabolique tout en restant active. Le sucre n'y est pour rien. Il doit être lavé du soupçon de voleur de vitamine B<sub>1</sub> et de déclencheur d'agression.

SOURCE : FELDHEIM W. IS SUGAR A NUTRIENT ROBBER ? Z ERNAHRUNGSWISS. 1990 ; 29 SUPPL 1 : 26-30





sanguines relevé lors d'un examen de santé. Le Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse le souligne : « Une mauvaise alimentation, c'est-à-dire un régime déséquilibré et trop riche en calories, voilà le plus grand danger pour la santé lié aux aliments. »

Par comparaison, selon une étude hollandaise, le risque de contracter une salmonellose et les dangers présentés par d'autres germes de maladie sont environ trente à cent fois inférieurs. Tout au bas de la liste, on trouve les dangers liés aux pollutions et aux additifs chimiques.

La population estime les risques selon une échelle diamétralement inverse. En moyenne, les gens ont davantage peur des additifs et des éléments étrangers que des bactéries, des champignons et des virus. Ils se soucient, en revanche, relativement peu de suivre une alimentation variée et adaptée en calories, riche en vitamines et en sels minéraux. Selon Christof Meili, chargé de cours en économie d'entreprise et en méthode de solution des problèmes à l'Université de St-Gall, les risques liés aux aliments sont perçus comme menaçants quand « ils sont involontaires, inconnus et difficiles à contrôler ». Une perception déformée des risques : ce n'est pas le ventre que l'on a contribué soi-même à prendre qui représente un danger pour la santé, mais l'irruption soudaine d'une ESB inconnue ou de risques liés de la présence d'acrylamides. On peut juste espérer que la première erreur d'alimentation de l'homme nous ait certes fait perdre le paradis, mais qu'en compensation elle ait amélioré nos facultés de compréhension. Nous devrions alors arriver à corriger nos erreurs d'alimentation et baser nos connaissances sur des valeurs scientifiques. □



## Douceurs

### Les édulcorants éveillent l'appétit

Accusés de faire grossir en douceur, les édulcorants feraient miroiter un apport de sucre au corps, de sorte que le pancréas émet de l'insuline, ce qui freinerait la dégradation de la graisse et créerait la sensation de faim.

Des scientifiques britanniques avaient révélé ce « réflexe d'insuline céphalique », pourtant aucune étude ultérieure n'a pu le confirmer. Un édulcorant dissout dans l'eau n'influence pas le niveau d'insuline. Toutefois, deuxième reproche, pourquoi utilise-t-on des édulcorants pour faciliter l'engraissement des vaches et des porcs ? Simplement parce que certains paysans ajoutent des édulcorants pour que les porcelets et les veaux s'habituent au fourrage amer après avoir quitté le sein de leur mère. Ils veulent, ainsi, donner un peu plus de goût à cette alimentation nouvelle. Derrière ce succédané artificiel du sucre ne se dissimule donc aucun stimulant d'appétit.

SOURCE : HÄRTEL B, GRAUBAUM HJ, SCHNEIDER B. EINFLUSS VON WÄSSRIGEN SÜSSSTOFFFLÖSUNGEN AUF DIE INSULIN-SEKRETION UND DEN BLUTGLUCOSESPiegel IM MENSCHLICHEN ORGANISMUS. ERNÄHRUNGSUMSCHAU JAHRGANG 40 (1993), HEFT 4

## Café

### Le café est un voleur de liquide

Presque tout le monde le sait par expérience, le café stimule les reins. Il y a dix ans, une étude allemande a même confirmé scientifiquement ce que l'on peut observer tous les jours. Après six tasses de café, la quantité d'urine évacuée a augmenté d'environ 750 ml. Plus tard, les experts en alimentation ont proposé de boire un verre d'eau par tasse de café pour compenser la perte de liquide. Dans les bons établissements, il est vrai que ce verre d'eau arrive spontanément. Inutilement, dit-on maintenant. Comme le corps s'adapte en peu de temps à la caféine et compense en un jour la perte de liquide, le café ne passe plus pour un voleur de liquide, mais, au contraire, il alimente le corps en liquide, tout comme l'eau minérale, le thé ou le jus de pomme. C'est en tout cas le résultat auquel arrive une étude qui synthétise toutes les enquêtes menées à ce jour.

SOURCE : MAUGHAN RJ, GRIFFIN J. CAFFEINE INGESTION AND FLUID BALANCE: A REVIEW. JOURN. OF HUMAN NUTRITION AND DIETETICS DEC. 2003, 16 (6), 411-420



## Sel

### Le sel est du poison en cas d'hypertension

A une certaine époque, le sel de cuisine et les produits salés représentaient des poisons pour les artères en raison de leur forte teneur en sodium. Des études ont établi le rapport évident entre la consommation de sodium et l'hypertension. Les médecins ont alors conseillé à tous ceux qui en étaient affectés une alimentation pauvre en sel. Ce faisant, ils ont enlevé le goût de la nourriture à beaucoup de gens.

L'argument massue avancé contre cette interdiction honnie a été présenté par les scientifiques eux-mêmes : ils ont découvert que la moitié des gens renonce inutilement au sel parce qu'ils n'y sont en fait pas sensibles et que, dans ces conditions, un régime sans sel n'a aucune influence sur leur pression sanguine. Mais il est également difficile de déterminer qui est et qui n'est pas sensible au sel. Alors les régimes sans sel sont passés de mode.

Aujourd'hui, les spécialistes de la santé jettent à nouveau un regard critique sur le sel. « En limitant sa consommation de sel journalière à six grammes, on pourrait éviter chaque année 1700 attaques cérébro-vasculaires et 2575 maladies cardiaques ischémiques », lit-on dans un rapport de la Commission fédérale de l'alimentation. Ce qui reviendrait à diminuer de moitié notre consommation de sel. Mais contrairement à avant, les mêmes spécialistes conseillent simultanément de manger davantage de fruits et de légumes. Les uns et les autres contiennent peu de sodium, mais beaucoup de potassium, son rival.

SOURCE : COMMISSION FÉDÉRALE DE L'ALIMENTATION, RAPPORT DES EXPERTS « SEL ET HYPERTENSION », NOVEMBRE 2004



*Premi Thileepan et ses deux fils Aalohan (au centre) et Aharan. On mange le cari traditionnel (riz, lentilles, aubergines, chou et poulet) avec les mains. « Mais les plats suisses et les pâtes, nous les mangeons aussi avec couteau et fourchette », précise en riant notre hôtesse.*



Au Sri Lanka vivent vingt millions de personnes, dont les Cingalais (74% de la population) et les Tamouls (18%). Le conflit entre ces deux groupes ethniques remonte déjà à 500 ans avant notre ère, au moment où tous deux, venant du continent indien, ont pris pied sur l'île. Ces rivalités ont été exacerbées par l'armée coloniale britannique qui occupa le pays de 1815 à 1948. Dès l'indépendance, les Tamouls furent exclus de l'administration publique : à ce jour, seuls les Cingalais peuvent y postuler. Les places d'études sont attribuées aux Tamouls selon un système de quota. En 1983, cette situation explosive a donné naissance à une véritable guerre civile, qui a déjà coûté la vie à 600 000 personnes. Aujourd'hui, trente mille Tamouls vivent en Suisse.

## Le cari tamoul

La cuisine tamoule n'est pas seulement épicée : elle peut aussi se révéler douce, salée, aigre et amère. Ses saveurs particulières, elle les doit cependant surtout au lait de coco auquel on fait appel à chaque occasion, tant avec des légumes que de la viande.

PAR SIBYLLE STILLHART (TEXTE ET PHOTOS)

Quand on sonne à la porte de Premi Thileepan, trois paires d'yeux bruns vous accueillent. Ses deux fils, Aharan, trois ans et demi, et Aalohan, juste deux ans, guignent curieux, derrière le dos de leur mère. « Je ne fais régulièrement la cuisine que depuis la naissance de mes enfants », avoue Premi Thileepan en nous guidant dans son appartement. De la cuisine s'échappent déjà des effluves de riz. Les ingrédients nécessaires au repas de midi sont sur la table : des aubergines, du chou, des citrons verts et toutes sortes d'épices.

« J'ai mis les lentilles de soja à tremper dans l'eau il y a trois heures », précise notre hôtesse.

Premi Thileepan vient du Sri Lanka. Elle a grandi au bord de la mer, à quelques kilomètres de la ville côtière de Jaffna. Quand elle a eu dix-huit ans, en raison de la guerre civile, ses parents ont voulu l'envoyer à Londres où vivait déjà un oncle de la famille. Mais les passeurs qui avaient organisé sa fuite contre une forte somme la déposèrent en Suisse. Cela s'est passé il y a seize ans déjà. Elle apprit donc l'allemand, entreprit une forma-

tion de comptable et fit la connaissance de son mari, lui aussi tamoul. Aujourd'hui, les quatre membres de la famille vivent à Ittigen, non loin de Berne. « Je m'y plais énormément », assure-t-elle dans un allemand parfait. Cette intégration s'étend même à ses goûts culinaires. « Je mange aussi ces plats typiquement suisses que sont la fondue et la raclette. » Et ses enfants, ajoutée-elle, apprécie surtout une chose, le chocolat. Mais aujourd'hui, c'est la cuisine tamoule qui tient la vedette. Premini Thileepan nous prépare un cari : lentilles, poulet et différentes sortes de légumes.

La cuisine tamoule passe pour l'une des plus épicées du monde. L'aliment de base en est le riz, que l'on prépare souvent avec des lentilles et des légumes sous forme de cari ou curry. En fait, les caris ne sont pas qu'un mélange d'épices ; ce sont aussi des plats végétariens ou carnés relevés d'une sauce très épicée. Le mot cari, en tamoul, signifie d'ailleurs sauce. Un grand nombre d'épices particulières entrent dans la composition de ces sauces. Par exemple la coriandre, les graines de moutarde, le cumin, la cardamome, la cannelle, les clous de girofle, la noix de muscade, les piments, le gingembre, l'ail, le poivre, le tamarin et les feuilles de curry. La plupart des plats tamouls sont végétariens et pour cause : en majorité hindouistes, les Tamouls croient donc en la réincarnation. La viande figure donc rarement sur les tables.

Pendant que les deux garçons ne quittent pas leur mère des yeux, mais à distance respectueuse, Premini Thileepan commence à cuisiner. Dans une poêle, elle fait suer à l'huile des oignons finement hachés. Elle

ajoute ensuite des graines de moutarde, de la poudre de fenouil et de la cardamome, puis les lentilles de soja qui avaient trempé dans l'eau. Elle assaisonne le tout d'un peu de sel et de poivre avant d'y mettre un piment vert et une poignée de feuilles de curry. En raison des enfants, elle renonce à la poudre de curry, très forte, mais en revanche émince deux gousses d'ail qu'elle ajoute aux lentilles et saupoudre d'un peu de cumin et de poudre de coco. « Au Sri Lanka, pour tous les plats nous utilisons du lait de coco frais, un peu comme on le fait avec la crème, pour lier et affiner les saveurs », précise Premini Thileepan. Finalement, elle met une prise d'ase fétide, ou assa foetida.

Pour tous les plats, notre cuisinière tamoule suit le même processus. Elle cuit d'abord à l'eau bouillante les aubergines coupées en dés, puis les assaisonne de la même manière avant d'ajouter un peu de poudre de coco. Pareil avec le chou finement émincé qui mijote dans un poêlon. Premini Thileepan râpe du gingembre sur le poulet, qu'elle n'a d'ailleurs découvert qu'en Suisse. Tout à la fin, elle verse le jus d'un citron vert sur tous les plats qui mijotent dans les différentes poêles. « La cuisine tamoule n'est pas seulement épicée, dit-elle, elle est également aigre, amère, douce et simultanément salée. »

Et voilà. En une bonne demi-heure, elle a élaboré son curry comme par enchantement. Elle verse les différents mets sur les assiettes et appelle ses enfants pour passer à table. Ensuite, elle prend un peu de riz dans ses mains, le pétrit entre ses doigts, ajoute un peu d'aubergines et de



## Curry de lentilles rouges

### Ingrédients (pour 6 personnes)

- 500 g de lentilles rouges
- 5 dl de lait de coco liquide
- 1 piment sec broyé
- 2 cc de thon sec broyé
- 1 cc de poudre de curcuma
- 1 cc d'huile de coco
- 6 feuilles de curry
- 2 oignons moyens finement hachés
- 5 feuilles de pandam en fines lamelles
- 1 bâton de cannelle
- 1 petit bâton de citronnelle (évent. 1 lanière de zeste de citron)
- 125 ml de lait de coco épais (en boîte)
- Sel

### Préparation

Laver soigneusement les lentilles, puis les laisser tirer doucement à couvert dans le lait de coco liquide. Finalement, relever de piment et de thon sec. Dans une deuxième casserole, étuver à l'huile les feuilles de curry, les feuilles de pandam, la cannelle, la citronnelle et les oignons jusqu'à ce que ces derniers deviennent bruns. Réserver la moitié d'entre eux pour la décoration. Verser les lentilles dans la deuxième casserole. Ajouter le lait de coco épais, saler. Finir à petit feu jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

lentilles. « Bon appétit », dit-elle en riant : c'est qu'au Sri Lanka, selon la tradition, on mange avec les mains.

Manger chez les Thileepans est une chance exceptionnelle. Leur cuisine tamoule est tout simplement remarquable. Un ravissement pour le palais. □



## Huiles, matières grasses et fruits oléagineux

### Quotidiennement avec modération

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10–15 g) par jour d'huile de haute valeur nutritive, comme celle de colza ou d'olive, pour les préparations froides. Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10–15 g) par jour d'huile végétale, par exemple l'huile d'olive, pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage). Si nécessaire, utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour de beurre ou de margarine à base d'huile de haute valeur nutritive, pour les tartines. La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée. 1 portion correspond à 20–30 g de noix.

### Propriétés

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux sont à consommer quotidiennement pour leur apport en vitamine E, en acides gras essentiels et en certaines substances végétales secondaires, mais avec modération car ils sont très concentrés en lipides, les nutriments les plus riches en énergie (9 kcal par gramme).

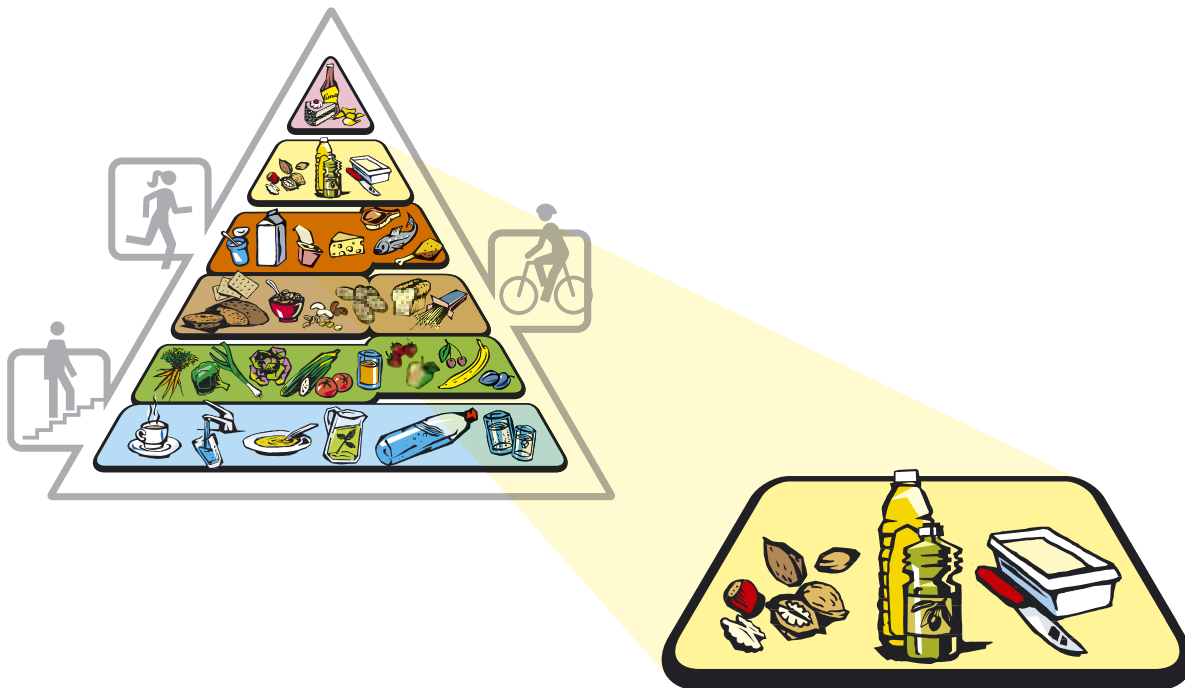
Les lipides se distinguent qualitativement par la nature des acides gras qui les composent. Ces acides gras peuvent être saturés, mono-insaturés ou polyinsaturés. Les acides gras polyinsaturés sont dits essentiels car ils sont indispensables à de nombreuses fonctions de l'organisme, mais ce dernier n'est pas capable de les synthétiser. Parmi eux, on distingue deux catégories, les oméga-6 et les oméga-3. C'est un certain équilibre entre ces acides gras apportés par les huiles, matières grasses et fruits oléagineux, ainsi que par le reste de l'alimentation qui est optimal pour la santé.

### Statistique

Contribution des huiles, matières grasses et fruits oléagineux et des autres groupes d'aliments à la consommation de lipides de la population suisse

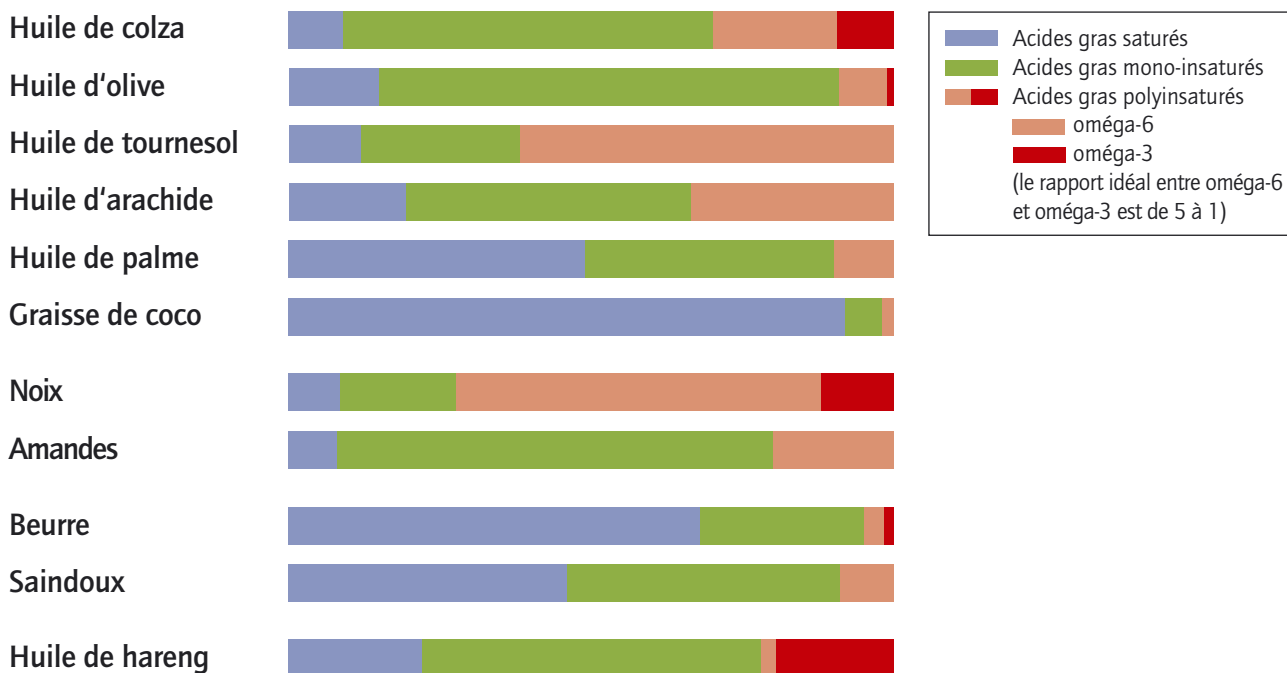


SOURCE : CINQUIÈME RAPPORT SUR LA NUTRITION EN SUISSE, OFSP, 2005

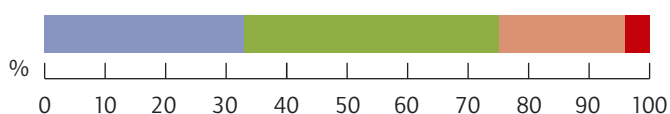


## A savoir

### Répartition des acides gras dans diverses matières grasses



### Répartition idéale des acides gras dans notre alimentation



SOURCES : TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE SUISSE, SSN, 2005/VALEURS DE RÉFÉRENCE POUR LES APPORTS NUTRITIONNELS DACH, 1<sup>re</sup> ÉDITION 2002/SOUCI-FACHMANN-KRAUT, 2002



Muriel Jaquet, diététicienne diplômée ES, service d'information NUTRINFO

## Fruits secs

### Les fruits secs peuvent-ils remplacer les fruits frais ?

Les fruits secs tels que les pommes, pruneaux, abricots, raisins, n'ont plus tout à fait les mêmes qualités nutritionnelles que leurs équivalents frais, mais ils conservent une grande part de leurs caractéristiques intéressantes. Ils sont moins riches en eau, et ont perdu tout ou partie des vitamines sensibles comme la vitamine C. Par contre, les fibres alimentaires, les glucides (sucres), certaines vitamines moins fragiles comme la vitamine E, les substances végétales secondaires ainsi que les sels minéraux ne sont pas ou peu altérés par la dessiccation et la longue conservation. Les fruits secs peuvent donc tout à fait contribuer à atteindre les cinq portions de fruits ou légumes recommandées quotidiennement, en sachant que 20 à 30 g de fruits séchés correspondent environ à une portion de 120 g de fruit frais.

## Prunes et digestion

### Les prunes ou pruneaux ont-ils un effet laxatif ?

Les prunes ou les pruneaux, frais ou secs, sont réputés pour avoir un effet légèrement laxatif et sont parfois utilisés pour combattre la constipation. Leur action sur le transit intestinal est due à leur teneur en fibres alimentaires, qui agissent comme stimulants du transit intestinal. Mais cela ne les distingue pas de la plupart des autres fruits qui sont également de bons fournisseurs de fibres alimentaires. L'effet plus marqué des prunes sur le transit, sans que cela soit scientifiquement clairement dé-

fini, serait dû à certaines de leurs caractéristiques spécifiques. Notamment une répartition qualitative particulière des fibres avec une forte proportion de fibres solubles, qui ont une plus grande capacité d'absorption d'eau et sont ainsi d'autant plus stimulantes pour le transit. On note également une teneur non négligeable en sorbitol, un sucre qui n'est que partiellement digeste et dont l'effet laxatif est bien connu.

Pour lutter contre la constipation, les pruneaux peuvent être utiles, mais c'est surtout une consommation suffisante et régulière de fibres alimentaires apportées par les fruits en général, les légumes et les céréales complètes qui sera efficace.

## Charcuterie de volaille

### La charcuterie de volaille est-elle maigre ?

La réponse n'est pas unique et dépend du type de produit. La viande de volaille comme la dinde ou le poulet est en général une viande maigre. Lorsque celle-ci est simplement salée, fumée ou séchée, le résultat est en effet très pauvre en graisse (lipides). La poitrine de dinde fumée contient moins de 2% de lipides par exemple. Par contre, lorsqu'il s'agit d'une préparation à base de viande comme les saucisses, cervelas ou charcuteries diverses, dans laquelle la viande de volaille est mélangée à d'autres ingrédients, le produit final est souvent beaucoup plus riche en graisse. Une saucisse de Vienne de volaille (19,3% de lipides) n'est pas beaucoup moins grasse qu'une saucisse de Vienne standard (23% de lipides). Cela est valable également pour les préparations

à base d'une autre viande maigre, le veau par exemple. Une saucisse à rôtir de veau (21,8% de lipides) est aussi riche en graisse qu'une saucisse à rôtir de porc (21% de lipides).

## Triticale

### Le triticale convient-il à une personne intolérante au gluten ?

Non, car le triticale, tout comme les diverses variétés de blé, le seigle et l'orge, contient du gluten et ne devrait donc pas être consommé en cas d'intolérance au gluten. Il en va de même pour les produits qui en sont dérivés.

Le triticale est une céréale relativement récente (cultivée depuis le milieu du XX<sup>e</sup> siècle) issue du croisement entre le blé (*triticum*) et le seigle (*secale*). Cette variété est essentiellement utilisée pour l'alimentation animale, mais convient également à l'alimentation humaine.

Les caractéristiques nutritionnelles du triticale sont globalement proches de celles des autres céréales. Le triticale se consomme en grains entiers, concassé (comme un boulgour), en flocons ou farine ou sous forme de pain, de biscuits, etc.

### NUTRINFO Service d'information nutritionnelle

Lundi-vendredi  
8 h 30-12 h 00

tél. 031 385 00 08

e-mail : [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch)

ou écrivez à :

SSN

Effingerstrasse 2

Case postale 8333

3001 Berne





# Le thé vert contre l'embonpoint

En Chine et au Japon, on connaît depuis des siècles les bienfaits du thé vert pour la santé. Ces vingt dernières années, la communauté scientifique s'est aussi penchée avec curiosité sur ce breuvage et a pu confirmer nombre de ses vertus. Or, voici que certains de ses éléments, les catéchines, font l'objet d'un intérêt croissant. Selon de récentes études, elles contribueraient à réduire la graisse du corps, particulièrement celle qui vient se loger au niveau de la ceinture abdominale.

PAR ANDREAS  
BAUMGARTNER, SSN

Les catéchines sont des substances amères naturelles présentes dans la plante de thé *camellia sinensis*. Elles font partie du groupe des flavonoïdes. Dans les feuilles de thé qui ne sont pas soumises à la chaleur, ces catéchines se transforment en différents dérivés au cours de la fermentation. C'est le cas du thé noir et, en partie, du thé oolong, dont la fermentation est interrompue plus tôt. En revanche, le thé vert est chauffé peu après la récolte et ne fermente pas, ce qui prévient la dégradation des catéchines.

Différentes études menées ces vingt dernières années attribuent aux catéchines une action antioxydante et un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires, les infections bactériennes et virales et même contre certains cancers. Un travail synoptique de John M. Fletcher et ses collègues du départe-

ment recherche et développement d'Unilever montre maintenant qu'en plus de ces vertus, les catéchines aident à réguler le poids et influencent favorablement la répartition de la graisse dans le corps. L'obésité, notamment l'accumulation de tissus graisseux dans la région abdominale, est un facteur important de risque d'apparition du syndrome métabolique et des maladies qui en découlent comme l'infarctus, l'attaque cérébrale ou le diabète.

Dans son travail, John Fletcher s'appuie sur différentes études asiatiques qui postulent un lien de cause à effet entre la consommation régulière de thé (particulièrement du thé vert) et un pourcentage plus faible de graisse corporelle, ainsi qu'un tour de taille plus modeste. De surcroît, dans une étude, il a été prouvé qu'une activité physique régulière associée à la consommation de catéchines du thé permettait une stimulation plus efficace de l'exploitation de la graisse cor-

porelle que le sport tout seul. Les études citées par le chercheur ont toutes été menées dans des conditions de vie normales. On a fait usage de différentes variétés de thé vert, mais aussi d'extraits de thé vert. La concentration des catéchines a passablement varié d'une sorte à l'autre. On l'a vu, selon John Fletcher, à travers les résultats variables, voire contradictoires, des études qui, cependant, démontraient l'effet favorable de la consommation journalière de thé vert sur la graisse viscérale. Il faudrait, cependant, des études supplémentaires, pour corroborer les effets positifs du thé vert et des catéchines du thé vert sur le tour de taille et pour mettre au jour le mécanisme exact de leur action. De surcroît, ces études devraient être menées avec des populations différentes, car à ce jour, les effets du thé vert ont été étudiés surtout sur des Asiatiques.

SOURCE : FLETCHER JM, RYCROFT J, NAVEOS S. GRÜNTEE, KATECHINE UND GEWICHTSKONTROLLE. DANS : SCHWEIZER ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN N° 2/2007, PP. 37-41



MAXIMILIAN STOCK/KESTONE

## Notre pain quotidien

Le pain fait encore et toujours partie de notre alimentation de base. On ne peut l'exclure d'une alimentation saine et équilibrée. Toutefois, différents adjuvants de cuisson ont changé la vie du boulanger. Des mélanges lui permettent d'économiser temps et personnel, ce qui fait que le pain a le même goût de Romanshorn au lac Léman. Des exceptions confirment la règle. Il est préférable de consommer du pain complet, car il ne fait monter que modérément le niveau de sucre sanguin et apporte simultanément de nombreuses vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires. En revanche, le pain blanc n'a que peu d'arguments à avancer, mis à part les glucides et les calories.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER, INGÉNIEUR EN SCIENCES ALIMENTAIRES EPF

Un repas sans pain serait comme une soupe sans sel, dit-on, du moins en Suisse. En attendant le premier plat, et bien que la Baronne l'interdise, comment résister à quelques bouchées d'un petit ballon croustillant ? Et comment concevoir un petit-déjeuner un rien festif sans une épaisse tartine de tresse généreusement garnie de beurre de laiterie et de miel d'acacia ? Enfin, au soir d'un splendide dimanche au vert, le café complet ne s'impose-t-il pas, agrémenté, peut-être, de gaillardes saucissonades et d'un L'Etivaz affiné vingt-quatre mois ?

Le pain au sens général du terme occupe une solide place dans notre alimentation. En Europe et dans une bonne partie de la planète, sous forme de galette ou de grosse miche, de cuchaule ou de mazzote, de nan ou de bretzel. De la farine de céréale, de l'eau, de la levure, un peu de sel, il ne faut en principe pas davantage d'ingrédients pour produire du bon pain. Ils sont accessibles à peu près n'importe où et ne coûtent pas bien cher.

Et pourtant, depuis quelque temps, l'image du pain s'est progressivement dégradée. On l'accuse de faire grossir, d'élever brutalement le taux de sucre sanguin, puis de le faire descendre tout aussi rapidement, enfin de contenir de nombreux additifs indésirables.

Ces préjugés ne concernent, et de loin, pas tous les pains. Les pains complets élèvent le taux de sucre sanguin bien moins vite que le pain blanc, ils apportent, de surcroît des nutriments sains ; par ailleurs, on ne trouve pas d'adjuvants de cuisson dans tous les pains. Certains boulangers, de la petite échoppe de quartier à la grande boulangerie, en viennent ou reviennent aux bonnes vieilles



méthodes d'antan. C'est le cas de Daniel Amrein, qui offre ses produits sans additifs à Wauwil, dans le canton de Lucerne. Il n'en a pas toujours été ainsi. En 1991, quand il a repris l'entreprise de son père, il l'a « modernisée ». Les additifs de cuisson ont fait leur entrée chez lui. Pas pour longtemps : au bout de cinq années, il en est revenu aux méthodes traditionnelles. D'abord il a renoncé aux adjuvants, ensuite il n'a fait appel qu'à la farine biologique. Ses pains, aujourd'hui, répondent aux exigences du bio et en portent le label.

Pour éviter tout malentendu : un pain non bio ne doit pas obligatoirement contenir d'additif, on peut aussi l'élaborer de façon traditionnelle. A l'inverse, les pains fabriqués à base de farine bio n'ont, de par la loi, pas le droit de contenir des adjuvants.

### Un goût uniformisé

S'agissant de pain, quand on parle de cuisson « moderne », il faut entendre les pratiques suivantes : adjonction d'additifs, achat d'armoires à fermentation chères, achat de farines standardisées qui, grâce à l'acide ascorbique et à d'autres compléments, en dépit de céréales de piètre qualité, donnent toujours un pain uniforme.

En l'occurrence, dans d'innombrables boulangeries de Suisse, la pâte est toujours faite à base de mélanges semblables ou comparables, formée puis glissée dans des armoires de fermentation à une température initiale de  $-6^{\circ}\text{C}$ , ce qui a pour effet de bloquer la fermentation. A un certain moment, pendant la nuit, la température de l'armoire de fermentation commence à s'élever, ce qui fait qu'au moment où le boulanger entre le matin dans son laboratoire, il n'a plus qu'à glisser les pâtons au four. « Une telle méthode exige moins

L'INFORMATION SUISSE SUR LE PAIN ISF



*Le plus vieux pain d'Europe entièrement conservé connu à ce jour a été trouvé à Douane, au bord du lac de Biemme. Il a été cuit par des lacustres environ 3530 années avant Jésus-Christ. Sa forme est assez semblable à celle de l'actuel pain valaisan.*

de personnel et 20 à 30% de travail en moins, ce qui permet au boulanger de dormir plus longtemps. Et de cette façon, impossible, ou presque, de se tromper », souligne Daniel Amrein.

Comme une farine normale ne supporterait pas un tel traitement, il faut lui ajouter des additifs tels des émulsifiants et des enzymes. Avec pour conséquence qu'un pain paillasse ou même un pain bis ont pratiquement le même goût à Genève, Bâle ou Zurich, voire dans de petites boulangeries de village. La seule différence réside dans le prix. Ainsi, le pain est devenu interchangeable. Bien des consommateurs, aujourd'hui, achètent donc indifféremment leur pain chez le boulanger du village ou dans une grande surface.

### Le miracle du boulanger de village

Le fait est que les additifs de cuisson fonctionnels sont essentiels à la fabrication du pain. Ils corrigent les erreurs de la farine et rationalisent la production, rendent la pâte élastique et aérienne, donnent au pain du volume, du goût et un temps de conservation plus long. Plus la fabrication de la pâte et du pain est automatisée, plus il faut faire appel à ces adjuvants. Ils sont incorporés à la farine. Le blocage de la fermentation et le choc thermique ne sont, également, possibles que grâce à eux.

## Histoire(s) de pain(s)

En Suisse, on élabore du pain depuis des millénaires. Les précurseurs en ont été les lacustres qui, dès 6000 avant notre ère, de cueilleurs et chasseurs sont devenus agriculteurs et éleveurs. Le pain des lacustres était composé de grains de céréales, de farine et d'eau. On le cuisait sur des pierres et on le recouvrait de cendre. On ne pouvait le manger que chaud, car il devenait dur comme le roc une fois refroidi.

Seul l'assouplissement de la pâte, c'est-à-dire la formation, de petites bulles dans la pâte sous l'effet de la fermentation a permis d'élaborer du pain qu'on pouvait aussi manger froid. Les Babyloniens et les Egyptiens fabriquèrent les premiers pains souples ; leurs pains sont les ancêtres de nos pains au levain. Leur bouillie de céréales attendait jusqu'à l'apparition des fameuses petites bulles qui rendent le pain souple et aérien. Pour arriver au même résultat, les Grecs n'utilisaient pas seulement du levain, ils fabriquèrent la première levure à base de houblon et de jeune moût de vin. Dans la Rome antique aussi, le pain (panis) était très apprécié : il y avait plus de trois cents boulangeries. Au haut Moyen-Age, seuls les cloîtres disposaient de fours bien équipés. Celui du monastère de St-Gall, par exemple, était paraît-il si vaste qu'on y pouvait cuire mille miches de pain simultanément. A part les énormes quantités de pains que produisaient les boulangers des cloîtres, leur diversité était également impressionnante. On y voyait, entre autres, des pains avec et sans levain à base de diverses variétés de céréales, tout ce petit monde pétri de formes différentes.

Avec la croissance des villes et l'augmentation de la demande, des boulangers professionnels s'emparèrent de la production du pain. Ils fondèrent des corporations qui édictèrent des directives strictes pour préserver la qualité du pain et garantir la sécurité des fours. Au XV<sup>e</sup> siècle, on mangeait bien plus de pain qu'aujourd'hui. C'était même l'aliment principal. A Bâle, chaque personne mangeait quotidiennement une livre de pain. Des documents du XVI<sup>e</sup> siècle rapportent qu'une fille de couvent recevait chaque jour entre 700 et 950 g de pain. Aujourd'hui, les Suisses ne mangent plus que 132 g de pain et de petite boulangerie par jour.



On fait essentiellement appel à des enzymes, des émulsifiants et de l'acide ascorbique. Il existe une infinité de tels additifs qui permettent des pains de qualité constante. Ce n'est pas la moindre des raisons pour lesquelles on peut admirer aujourd'hui presque partout un éventail de produits aussi vaste. Sans ces adjuvants et ces mélanges de farines, un boulanger de village pourrait difficilement proposer vingt pains différents ou davantage, élaborés avec un personnel minimal.

La loi sur les denrées alimentaires précise les additifs autori-

sés. Cependant, les enzymes ne doivent pas être déclarées puisque la plupart d'entre elles disparaissent à la cuisson.

Certes, les adjuvants garantissent un certain succès. Mais ils présentent aussi des dangers. Ces « produits miracle », par exemple, rendent le boulanger dépendant de ses fournisseurs. Alors, quand on veut y renoncer, il faut de l'expérience et du savoir-faire. Daniel Amrein l'a appris à ses dépens. « Au bout de cinq ans de boulangerie moderne, quand j'ai dû préparer mon premier pain sans adjuvant, j'ai mis du temps avant

d'être satisfait, tant de l'apparence que du goût. »

Chaque farine réagit différemment. Elle a besoin de plus ou moins d'eau, d'un temps plus ou moins long de repos, d'une plus ou moins haute température au four, pour produire un bon pain. Mais l'investissement supplémentaire que représente le trempage des céréales, la mouture perso' de la farine, la préparation du levain et la surveillance de la production en vaut la peine, et pas seulement d'un point de vue financier. « Contrairement à ce que j'ai vécu auparavant, quand je faisais le même pain que d'innombrables autres boulangers, je reçois maintenant plein de compliments. J'apprécie aussi le défi de sortir chaque fois le meilleur produit. »

### Retour à la nature

Même l'école professionnelle Richemont recommande d'en revenir à la farine de malt ou au lait plutôt que de recourir aux adjuvants de cuisson industriels. Le lait et le lait en poudre améliorent le goût au même titre que des enzymes ; grâce au sucre qu'ils contiennent, ils contribuent aussi à rendre le pain plus doré.

Cette tendance au retour à un pain naturel n'a pas échappé, non plus, à Werner Bosshard, meunier au moulin Balchenstahl, à Hittnau. « Un nombre sans cesse croissant de consommateurs achète chez nous la farine et les grains de céréales, des germes et différentes graines pour préparer leur pain chez eux. Ils n'ont plus confiance dans les boulangeries et ont constaté que le pain sans additif a meilleur goût et leur convient mieux. »

### La bonne réputation du pain complet

Selon les recommandations des spécialistes de la nutrition, on

## A chaque canton son pain

Depuis le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, environ, chaque canton a son propre pain. Le zurichois a été longtemps le plus répandu. Il s'agit d'un pain blanc ou d'un pain bis long avec ses incisions typiques.



Le pain tessinois est composé de farine blanche et de graisse végétale, formé de parts mises bout à bout. Pour les séparer, pas besoin de couteau dont l'usage était une insulte. Le pain valaisan est fait à partir de seigle, seule céréale qui peut

pousser sur le sol sec et pauvre du canton. Et le pain typique des Grisons, à base de farine de seigle et de froment, a un trou en son centre pour qu'on puisse le suspendre en attendant de le manger.

devrait dans la mesure du possible privilégier la farine complète par opposition aux produits à base de farine présentant un faible degré de mouture (farine blanche). Aujourd'hui, nombre de consommateurs sont conscients que le pain complet est plus sain que le pain blanc. Ça n'a pas toujours été le cas : pendant longtemps, on l'a considéré comme une nourriture de pauvre alors que le pain blanc passait pour un signe de richesse et de prospérité. Comme la farine blanche pure était très chère, certains meuniers et boulangers malins l'allongeaient avec de la poudre blanche de chaux ou de la farine d'os. Si on les attrapait, on les suspendait dans un panier au-dessus d'une fosse à purin, en guise de punition. Ces faussaires ne pouvaient, alors, se libérer qu'en sautant dans cette fosse sous les yeux ravis des badauds. La farine comprenant, en plus du noyau, encore une partie de l'enveloppe était un peu moins chère. On la connaît encore sous le nom de farine mi-blanche. Les pauvres, eux, devaient se contenter de farine plus foncée qui contenait les couches extérieures de l'épi. Pendant des millénaires et toutes populations confondues, il en a toujours été ainsi. Dans la Rome antique, par exemple, l'empereur mangeait du pain blanc, tandis que le pauvre peuple devait se contenter de pain de blé grossièrement moulu. Le plus répandu était fait à base de seigle. Ceux de froment, de millet, d'avoine et d'épeautre l'étaient moins. Quand la récolte se faisait maigre, les boulangers devaient ajouter à la farine de base des châtaignes, des glands, des racines et même de la sciure.

Aujourd'hui, le pain noir regagne du terrain. Le pain blanc, autrefois si prisé, a perdu de son attrait, surtout en Suisse alé-

manique. C'est en grande partie dû à l'opinion (pas toujours exacte) des consommateurs selon laquelle le pain noir est en général plus sain que le blanc. La saveur joue cependant aussi un rôle : si on est habitué au pain noir, le pain blanc nous semblera souvent fade. Quoi qu'il en soit, le pain noir comme le pain bis n'est pas un pain complet et n'apporte rien de plus du point de vue de la santé qu'un pain blanc (lire encadré).

### Le plus précieux à l'extérieur

Ce sont surtout les couches extérieures du grain qui sont bonnes pour la santé : en plus de fibres alimentaires, elles contiennent le germe de la céréale. Il ne représente que 3% environ du grain et pourtant concentre l'essentiel de son nutriment. Il contient en quantités spécialement élevées beaucoup de constituants de protéines indispensables, a une grande teneur en acides gras insaturés particulièrement recommandés, de la lécithine, des vitamines et des sels minéraux. Le germe a environ cinq fois plus de vitamines B et environ dix fois plus de vitamines E que la farine blanche privée de germe et des couches externes. Le pain complet contient une masse impressionnante de potassium, de phosphore, de fer, de manganèse et de zinc, la vitamine E qui protège les cellules ainsi que les vitamines du groupe B.

De nouvelles études montrent que la consommation de pain complet peut protéger des maladies cardiovasculaires. C'est dû à différentes substances bio-actives de la céréale complète. L'acide folique fait aussi partie des vitamines B et se trouve en quantité insuffisante dans l'alimentation moyenne des Suisses. □



## Des apparences trompeuses

Il n'est la plupart du temps pas possible de savoir au premier coup d'œil si l'on a affaire à du pain complet ou pas. Par sécurité, mieux vaut demander.

Parmi les pains aux dix céréales, à l'épeautre et au seigle noir, les graham et les valaisans, lesquels sont-ils complets, c'est-à-dire élaborés avec des céréales comprenant l'enveloppe et le germe, et lesquels pas ? Essayons de nous y retrouver.

Selon la loi sur les denrées alimentaires, le pain complet doit être élaboré à 70% au moins de farine complète. Pour l'obtenir, il faut moulinier tout le grain y compris les couches extérieures et le germe. Les premières représentent 14%, le second 3% du grain entier. Le germe contient la plupart des éléments sains, pourtant on ne l'utilise pas dans le pain bis et la plupart des autres variétés de pain parce qu'il contient des acides gras insaturés à longue chaîne qui s'oxydent et peuvent alors donner assez rapidement un goût amer et rance à la farine.

Le pain bis contient une partie de l'enveloppe, donc davantage de fibres que le pain blanc (4,8 g/100 g dans le premier contre 3,6 g/100 g pour le second), mais pas le germe. Pareil pour les autres variétés de pain.

Un pain aux dix céréales ou à l'épeautre ne doit pas obligatoirement être fait à base de farine complète : il doit juste comprendre dix céréales ou de l'épeautre. Ce dernier existe aussi avec une farine à faible degré de mouture (farine blanche), donc sans les couches externes.

Un pain au pavot, au sésame ou aux graines de courge doit contenir les graines correspondantes, mais il ne dit rien des variétés de farine utilisées. Les véritables pains complets sont rares. Dans les supermarchés on n'en trouve généralement qu'une sorte, par exemple le graham ou le pain de seigle valaisan.

PAR NICOLE MÉGROZ TARABORI,  
DIÉTÉTICIENNE DIPL./PRO INFO



### La nourriture et nous

Corps imaginaire et normes sociales

Christine Durif-Bruckert.  
Éd. Armand Colin, 2007, 281 pages, CHF 50.60

Connaître le vécu nutritif. Mais également les enjeux symboliques du choix des aliments, de leur traitement, de leur devenir. Se souvenir que se nourrir relève de l'intime autant que du social, du culturel, de l'économique. Ne pas réduire cet acte essentiel à la seule dimension biologique ou encore diététique. C'est à une traversée du corps, de la chair qu'invite l'auteur, enseignant-chercheur en psychologie à Lyon.

La nourriture et le corps, le monde des « entrailles », le modèle

anorexique : trois parties dûment explorées. Un livre riche d'entretiens de recherche, de faits et d'analyses. Trop dense pour le mettre en lumière ici, comme il conviendrait.

Manger est un acte d'une grande complexité. En parler avec pertinence est possible après une longue pratique de la recherche de terrain et du travail clinique.

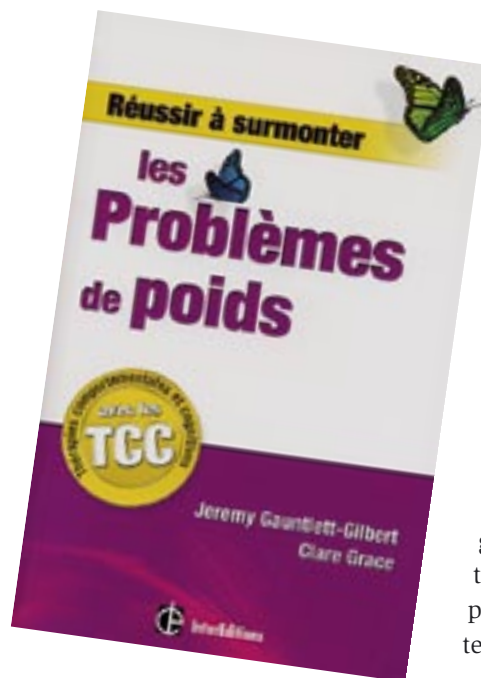
De la conquête d'un corps intime au vécu anorexique, des pistes de valorisation du rapport à l'aliment au démontage des fondements de la corporéité, en fait de la première page à la dernière : ce que chacun, un jour ou l'autre dans sa vie, voudrait savoir.

Un tiré à part (dûment autorisé) de la douzaine de pages introductives offert à chaque patient ? Si seulement ... L'ouvrage et l'abondante bibliographie raviront ceux qui souhaitent aller en profondeur dans le suivi de ce que nous avons peu de temps sous les yeux, avant d'entrer dans le corps.

Prendre le temps de manger, de vivre, mais d'abord de lire.

⊕ Intéressant par l'étendue de l'approche du thème.

⊖ Suite dans un second tome ?



### Réussir à surmonter les problèmes de poids (avec les TCC)

Jeremy Gauntlett-Gilbert, Clare Grace. InterEditions-Dunod, Paris, 2007, 306 pages, CHF 37.80

Les TCC, pour thérapies comportementales et cognitives. Il ne s'agit donc pas ici d'un énième livre sur un régime, mais d'un guide avec des techniques fiables pour aider le lecteur.

La globalité de cette approche vise

tout l'être : corps et esprit – émotions et actions. Cet ouvrage est d'abord un soutien psychologique dans l'épreuve qu'est le régime ; il replace le problème du poids dans son véritable contexte. Perdre des kilos, c'est changer ses habitudes, ses comportements, mais aussi changer ses émotions, perdre des plaisirs, en découvrir d'autres, accepter de nombreux bouleversements : il s'agit d'entreprendre un long cheminement vers « autre chose ».

Les auteurs répondent à trois questions : pourquoi tant de gens en surpoids ? Comment se fait-il que les régimes sur quelques jours ne fonctionnent pas à long terme ? Y a-t-il une alternative ? Deux parties composent cet ouvrage. La première – « Bien s'imprégner de quelques principes fondamentaux pour réussir enfin à surmonter ses problèmes de poids » – donne des pistes sur la motivation aux changements, sur les idées reçues (pensées automatiques) et la connaissance de soi (habitudes de tous les jours, humeurs...). La seconde – « La bonne méthode à suivre pour réussir à son rythme et durablement » – aborde plus concrètement les changements (activité physique et habitudes alimentaires), et comment les intégrer au quotidien. Le lecteur trouvera aussi des pistes sur la faim, la satiété et les émotions, et sur comment vivre avec son entourage.

⊕ De nombreux outils pratiques offerts au lecteurs.

⊖ Les propositions de « régimes sains et équilibrés » sont parfois trop stricte !





### Construisons un repas

Hervé This, Marie-Odile Monchicourt.  
Éditions Odile Jacob, Paris, 2007,  
191 pages,  
CHF 45.10

Chimiste et passionné d'alimentation, l'auteur est l'un des deux créateurs de la gastronomie moléculaire, discipline qui a engendré le courant moderne de la « cuisine moléculaire ». Marie-Odile Monchicourt est journaliste scientifique ; sa contribution à l'ouvrage prend la forme d'interviews, intitulées « en deux mots ». La cuisine est avant tout un acte d'amour ... et « l'on y parvient mieux lorsque l'on comprend ce que l'on fait », précise l'auteur. Deux intérêts (parmi d'autres) de la gastronomie moléculaire sont à relever : elle permet d'explorer une multitude de phénomènes survenant lors de la préparation des mets ; elle aide la technique culinaire à progresser. De plus, la cuisine est un terrain d'expérimentation merveilleux !

Le lexique se présente comme un menu avec, pour chaque mets, deux choix possibles. En entrée, l'œuf dur mayonnaise et le véritable consommé. En plat principal, le gigot et ses haricots verts et le steak et ses frites. Puis en dessert, la tarte au citron meringuée et la mousse au chocolat futuriste. On découvre non seulement les recettes de ces plats, mais surtout les étonnantes propriétés physicochimiques et biologiques de certains aliments (le blanc d'œuf, notamment) ! Chaque recette est l'occasion de digressions spécifiques, d'anecdotes. A la fin de chacune d'elles, la « marche à suivre » pour faire de la grande cuisine.

⊕ La passion du sujet, si bien transmise par l'auteur. L'introduction en France, dès 2001, d'ateliers expérimentaux dans l'enseignement primaire.

⊖ Le lecteur peu informé du sujet pourrait se perdre dans cet ouvrage.

Poignant et criant de spontanéité, un témoignage – encore un, serait-on tenté de dire – sur le thème de l'anorexie.

Justine, 14 ans, raconte comment elle a commencé un régime « pour être belle » ! Elle en a assez qu'on la traite de « grosse vache » avec ses 1,73 m et ses 76 kg. Elle se prend alors dans une spirale infernale qui lui fait perdre 36 kg. Justine dit elle-même, après coup, qu'elle ne ressentait aucune sensation de danger, n'avait pas la moindre idée d'être piégée dans une spirale mortifère qu'elle ne dominera plus. Le déni, que l'on pourrait interpréter facilement comme de la mauvaise foi, exposé en toutes lettres : « selon moi, une anorexique est une personne qui se fait vomir. Je ne vomis pas, donc je ne suis pas anorexique. Je maigris comme je veux, c'est différent » ! Justine se sent fière d'entrer en résistance face à la nourriture familiale, et de tenir le coup : « tout ce que j'avale dans la journée doit tenir dans un bol. »

Hospitalisation, rechutes fréquentes, passage de l'anorexie à la boulimie, mouvements de poids importants et déstabilisants, épuisements psychologique et physique, meilleure compréhension de soi et des « racines du mal », notamment, tout cela est relaté. On découvre également les vécus poignants d'une mère et d'une sœur démunies et en souffrance. A l'édition de l'ouvrage, Justine a 17 ans ; elle dit avoir retrouvé l'espoir et l'équilibre. L'auteur témoigne pour que cesse l'horrible dictature de la minceur, et lance un cri d'alarme contre ceux qui érigent l'anorexie en valeur morale.

⊕ Un témoignage fidèle et touchant apportant une « photographie » très représentative de l'anorexie.

⊖ Le récit de la thérapie est un peu rapide.



### Ce matin, j'ai décidé d'arrêter de manger

Justine. Oh !  
Éditions, 2007,  
191 pages,  
CHF 30.80

PAR PASCALE MÜHLEMANN,  
DIRECTRICE DE LA SSN



### Testez votre alimentation !

Le test nutritionnel NUTRICALC a fait l'objet d'une révision scientifique complète ces derniers mois et il a été reprogrammé. La révision s'est fondée sur les recommandations de la pyramide alimentaire 2005 de la SSN. Parallèlement, les notices de la SSN remises lors de l'évaluation du test NUTRICALC ont été mises à jour et adaptées aux connaissances scientifiques actuelles. NUTRICALC évalue sur la base de quelque 40 questions les habitudes alimentaires et le mode de vie d'une manière générale et il donne des conseils d'optimisation pratiques.

Nous remercions tous les spécialistes de leur précieuse collaboration et l'entreprise Sanofi-Aventis de son soutien financier.

### Analyse des besoins dans le domaine de la formation

La SSN a organisé en juin, en collaboration avec l'Université de Berne, une enquête en ligne auprès du corps enseignant et des directions scolaires. 800 personnes y ont participé. Il s'agissait d'évaluer les offres et les services de la SSN spécialement destinés aux écoles et de connaître les autres aides que les écoles souhaitaient en vue de traiter le thème de la nutrition dans l'enseignement et dans des projets. Les participants qui connaissaient la SSN avant l'enquête estiment

que les offres de la SSN sont utiles ou très utiles. De nombreuses personnes interrogées ont cependant signalé que les offres sont encore trop peu connues des écoles et qu'il serait judicieux que la SSN se fasse davantage connaître. Il apparaît clairement que l'on souhaite également des propositions pour l'enseignement et des idées pour une collaboration fructueuse avec les parents. La SSN souhaiterait s'appuyer sur ces résultats pour encore mieux adapter aux besoins ses projets destinés aux écoles.

### « Fast-food et santé »

C'est maintenant décidé. Depuis juillet, c'est Fourchette Verte Suisse qui assume la direction du projet « Fast-food et santé » en collaboration avec le Dispositif intercantonal pour la prévention et la promotion de la santé (DiPPS) et la SSN. Le projet est financé en 2007 par l'Office fédéral de la santé publique (qui verse une contribution pour la dernière fois) ainsi que, depuis juillet 2007 et pour deux ans, par la Fondation Promotion Santé Suisse. Il est actuellement redimensionné suite aux expériences faites durant la première phase du projet 2004-2006. Le nom de Balance Boy doit être reconsidéré. On entend, dans un premier temps, mettre sur pied le projet dans trois cantons pilotes de Suisse romande afin que, à l'avenir, la vente de repas rapides équilibrés augmente.

### Manifestations

Le congrès d'automne Nutrinet aura lieu l'après-midi du 23 octobre. Il aura pour thème « Recherche alimentaire et nutritionnelle en Suisse : un aperçu ». Suivra, comme de coutume, la plate-forme nutrition de l'OFSP. Le programme ainsi qu'un formulaire d'inscription sont disponibles sur

[www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch). Le congrès est public. La participation est gratuite (délai pour les inscriptions : 16 octobre).

La prochaine assemblée générale de la SSN aura lieu le 22 avril 2008 à Vevey. Elle comprendra un programme d'encadrement d'une demi-journée placé sous le thème « Science, sens et plaisirs de table ». Le programme d'encadrement est public. Il comprend également une visite guidée du musée de l'alimentation Alimentarium. La participation est gratuite. Le programme ainsi qu'un formulaire d'inscription sont disponibles sur le site [www.sge-ssn.ch/f/](http://www.sge-ssn.ch/f/) (rubrique « Mémento »).

En 2008, le congrès tripartite de la SSN, de la DGE et de l'ÖGE aura lieu en Suisse. Il se déroulera les 5 et 6 septembre au Campus Höggerberg de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich. Il aura pour thème « Une alimentation alliant plaisir et santé tout au long de la vie » (interventions en allemand, pas de traduction) et sera organisé en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), l'Association suisse des diététicien/nés diplômé/es (ASDD), l'Ecole polytechnique fédérale (EPF) et la Société professionnelle suisse de gériatrie (SPSG). Vous trouverez toujours les dernières informations sur [www.sge-ssn.ch/f/](http://www.sge-ssn.ch/f/) (rubrique « Mémento »).

### Action « Les membres parrainent des membres »

Notre action « Les membres parrainent des membres » dure encore environ deux mois. Si vous amenez un nouveau membre à la SSN avant le 30 novembre 2007, vous recevrez un bon pour un carton de fruits d'une valeur de 40 francs. Des informations sur cette action sont disponibles sur [www.sge-ssn.ch/f/](http://www.sge-ssn.ch/f/). Participez !

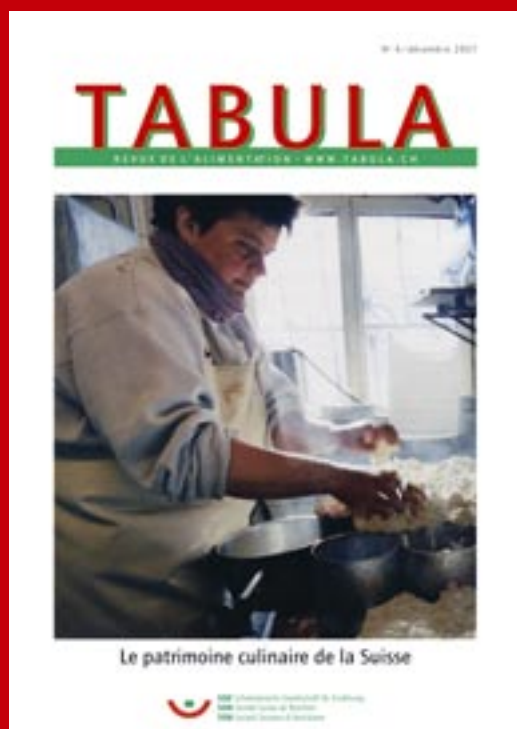
### Veillez noter ...

... que si vous ne souhaitez plus recevoir des informations de la SSN (TABULA par exemple) en 2008, vous devez démissionner de la SSN jusqu'à la fin de l'année. A défaut, la cotisation annuelle 2008 est statutairement due.

	<b>Exposition permanente « Cuisiner, manger, acheter et digérer »</b>	Au Musée de l'alimentation « Alimentarium » à Vevey. Heures d'ouverture : mardi à dimanche, 10–18 h, tél. 021 924 41 11, fax 021 924 45 63, Internet : <a href="http://www.alimentarium.ch">www.alimentarium.ch</a>
	<b>Couverts découverts</b>	L'art de la table de 1400 à nos jours. Exposition temporaire (jusqu'au 6 janvier 2008) au Musée d'alimentation « Alimentarium » à Vevey
Le 3 octobre	<b>Stop aux idées reçues</b>	A 18 h 30 à l'Espace prévention Aigle – Pays-d'Enhaut – Lavaux – Riviera, Verger 1, 1800 Vevey, tél. 0844 55 55 00, Internet : <a href="http://www.espace-prevention.ch">www.espace-prevention.ch</a>
Le 23 octobre	<b>Recherche alimentaire et nutritionnelle en Suisse : un aperçu</b>	13 h 45–16 h 45, congrès d'automne Nutrinet (entrée gratuite), Département fédéral des finances, salle 44, Schwarztorstrasse 50, Berne. Plus d'informations, programme et inscription sur <a href="http://www.nutrinet.ch">www.nutrinet.ch</a>
Le 29 octobre	<b>Manger sans cuisiner</b>	A 18 h 30 à l'Espace prévention Aigle – Pays-d'Enhaut – Lavaux – Riviera, Glariers 20, 1860 Aigle, tél. 0844 55 55 00
Le 5 novembre	<b>Mini budget – maxi santé</b>	A 18 h 30 à l'Espace prévention Aigle – Pays-d'Enhaut – Lavaux – Riviera, Vevey
Du 12 novembre au 15 mars 2008	<b>Certificat Nutrition humaine</b>	Cours universitaire de formation continue en nutrition humaine à Lausanne. 1 module de 2 semaines du 12 au 23 novembre, 4 modules de 3 jours de décembre 2007 à mars 2008. Module 1 : Eléments de base de la nutrition humaine Module 2 : Nutrition clinique et malnutrition Module 3 : Nutrition : obésité et diabète Module 4 : Activité et inactivité physique Module 5 : Nutrition : facteurs de protection et facteurs de risques Informations : Université de Lausanne, tél. 021 692 22 90, e-mail : <a href="mailto:formcont@unil.ch">formcont@unil.ch</a> , Internet : <a href="http://www.unil.ch/formcont">www.unil.ch/formcont</a>
Du 17 au 21 novembre	<b>Igeho 07</b>	Messe Basel. Salon professionnel international de l'hôtellerie, de la gastronomie et de la consommation hors domicile. D'autres informations sont disponibles sur le site <a href="http://www.igeho.ch">www.igeho.ch</a> .
Le 3 décembre	<b>Légumes et fruits</b>	A 18 h 30 à l'Espace prévention Aigle – Pays-d'Enhaut – Lavaux – Riviera, Aigle
Le 10 décembre	<b>L'alimentation des tout-petits</b>	9 h–10 h 30 à Renens. Cours de l'Espace Prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24, Internet <a href="http://www.espace-prevention.ch">www.espace-prevention.ch</a>
Le 22 avril 2008	<b>Assemblée générale de la SSN dans le cadre d'un programme « Science, sens et plaisirs de table »</b>	A Vevey. L'assemblée générale est réservée aux membres SSN, le programme cadre est accessible à tout le monde (entrée libre). Plus d'informations sur <a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a>
Du 14 au 17 mai 2008	<b>16<sup>th</sup> European Congress on Obesity</b>	Palexpo, Geneva. Organized by the European Association for the Study of Obesity (EASO) and the Swiss Association for the Study of Obesity and Metabolism (ASEMO). Further information <a href="http://www.eco2008.org">www.eco2008.org</a>
Du 26 au 31 juillet 2008	<b>Congrès du 100<sup>e</sup> anniversaire de la Fédération internationale pour l'économie familiale « Reflecting the Past – Creating the future »</b>	A Lucerne. Jubilee World Congress of the International Federation of Home Economics (IFHE). D'autres informations sur <a href="http://www.ifhe2008.org">www.ifhe2008.org</a>
Les 5 et 6 septembre 2008	<b>Congrès tripartite de la SSN, DGE et ÖGE « Une alimentation alliant plaisir et santé tout au long de la vie »</b>	A l'EPF Zurich, Hönggerberg. Congrès commun des sociétés de nutrition suisse, allemande et autrichienne. Toutes les interventions en allemand, pas de traduction



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



Sujet principal du prochain numéro (4/2007, parution mi-décembre 2007) :

## Le patrimoine culinaire de la Suisse

Vous trouverez également dans ce numéro un article sur la cuisine portugaise, un poster didactique sur la place des douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie dans la pyramide alimentaire ainsi que tout ce qu'il faut savoir sur l'ananas.

### Compléter, découper, envoyer !

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

\_\_\_ exemplaires de TABULA 4/2007. Frais d'envoi :  
20-50 exemplaires CHF 20.-  
51-100 exemplaires CHF 25.-  
101-200 exemplaires CHF 30.-

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

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

Nom/prénom \_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NPA/lieu \_\_\_\_\_

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

Découper le coupon et l'envoyer jusqu'au **15 novembre 2007** à :  
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen, tél. 031 919 13 06,  
fax 031 919 13 14, e-mail shop@sge-ssn.ch