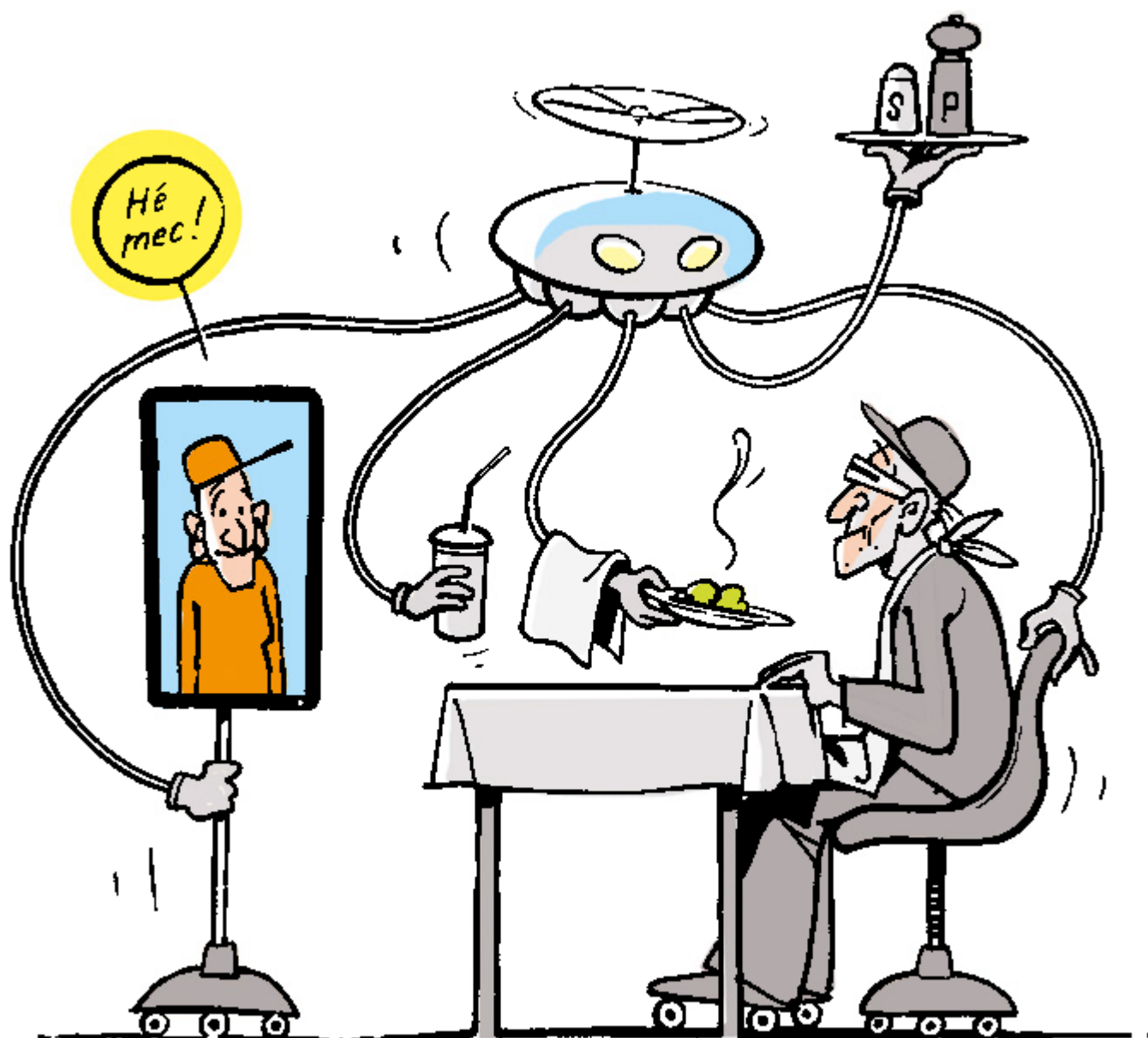


tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN
n° 4/2018_CHF 11.00

L'ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE



Le disque alimentaire suisse



Le disque illustre les principales recommandations pour l'alimentation des enfants. Il incite les enfants entre 4 et 12 ans à adopter une alimentation équilibrée. Le matériel du disque alimentaire est téléchargeable sur www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire

EDITORIAL

Le curry thaï fait partie de mes plats préférés. Et pour qu'il soit bien fort, j'y ajoute à chaque fois une cuillère de sauce chili extra hot. Comment est-ce que je ferai dans 30, 40 ou 50 ans? Est-ce que je mettrai encore du piment dans mon assiette quand je serai en maison de retraite? Est-ce qu'on me servira un vrai curry et non pas du riz casimir? Sauf erreur de ma part, le riz justement ne semble pas si facile que ça à avaler pour les personnes âgées... Lorsque j'ai rendu visite à ma grand-mère en institution, je n'ai pas vraiment été emballé par la cuisine servie: trop fade, trop molle, trop traditionnelle. Le reportage de Nicole Huwyler montre que les cuisines des maisons pour personnes âgées et homes médicalisés commencent à envisager les choses sous un autre angle, et que les chefs ne cessent de chercher de nouvelles so-

lutions. Il est aussi passionnant de constater que la tradition culinaire change de génération en génération, entraînant une modification de l'offre dans ces établissements pour personnes âgées.

Il n'est de loin pas certain que les baies de Goji aient déjà fait leur apparition dans les mueslis servis en maison de retraite. Pourtant, ces baies à la mode ont beaucoup de succès actuellement auprès des consommatrices et des consommateurs. Monika Müller s'attarde sur ce «superaliment» très branché qui intéresse aussi des agriculteurs suisses.

Un concept plein d'avenir? Dans la rubrique «Rencontre», nous présentons Tara Welschinger et son magasin zéro déchet de Zurich. Vous y découvrirez les 5R et comment une conviction personnelle peut devenir une vocation.

THOMAS KRIENBÜHL / SSN

Rédacteur en chef

04_REPORTAGE

L'alimentation des personnes âgées

La perte d'appétit qui accompagne le vieillissement peut entraîner une dénutrition. Le manque de protéines, de vitamine D, d'acide folique et de vitamine B12 sont particulièrement problématiques.

16_SOUS LA LOUPE

Goji

Les baies de Goji détrônent tous les superaliments: elles contiennent notamment de nombreux antioxydants. Elles sont utilisées comme remède en médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 2000 ans.

10_RENCONTRE

20_LIVRES

12_RECETTE

22_LA SSN

14_SAVOIR PLUS, MANGER MIEUX

24_DANS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO N° 1/2019



Réalisation grâce au soutien de la
Loterie Romande



Imprimé en Suisse

T **tabula:** Publication officielle pour les membres de la Société Suisse de Nutrition SSN. Le prix de l'abonnement est inclus dans la cotisation. Un abonnement pour les non-membres est de CHF 40. **PARUTION:** trimestrielle / Edition 4: décembre 2018. **TIRAGE:** 6150 ex. **EDITEUR:** Société Suisse de Nutrition SSN, Eigerplatz 5, 3007 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. **RÉDACTEUR EN CHEF:** Thomas Krienbühl. **COMITE DE REDACTION:** Mariana Schaller / Bruna Crameri-Capelli / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Nadia Schwestermann. **MISE EN PAGE:** Danijela Preradovic. **IMPRESSION:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn. **PAGE DE COUVERTURE:** truc, Jörg Kühni

L'ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE

L'autonomie est dans l'intérêt de tous

- ▷ Smooth Food, dénutrition des personnes âgées, concepts alimentaires spécifiques pour les services traitant la démence, repas équilibrés à la maison pour les plus solides: la variété des besoins touchant à l'alimentation est à l'image de l'hétérogénéité de la population des plus de 65 ans. Nous avons interrogé les experts et analysé de plus près la difficulté que présente «l'alimentation des séniors».

Le 13 décembre 2058, 11h45, dans un deux-pièces à Aarau. La montre-bracelet de Kevin vibre et affiche le prochain événement: «Livraison de votre déjeuner. Présentez-vous sur votre balcon dans deux minutes», affiche l'écran en majuscules. Peu de temps après, il entend les hélices du drone qui s'approche et voit se balancer son déjeuner, livré pile à l'heure. Aujourd'hui, c'est curry végétarien aux légumes, avec une salade verte et une salade de fruits en dessert. Quant aux boissons, Kevin n'a pas non plus à s'en occuper, son robot de cuisine lui posera sur la table de l'eau enrichie en calcium. Et quand tout est prêt, joliment présenté sur la table de la salle à manger, apparaît sur Skype son collègue de table, d'une maison de retraite de Suisse romande. Noah, lui, est fourni en Smooth Food à partir d'une imprimante 3D qui garantit que les aliments ont la bonne consistance, car il souffre de dysphagie. Vision d'horreur ou solution parfaite? Avez-vous déjà réfléchi à ce que vous allez manger dans 30, 40 ou 50 ans?

La génération des babyboomers

Nous vivons dans une société vieillissante, le nombre de séniors valides augmentant en même temps que celui des personnes âgées qui ont besoin de soins: c'est le résultat du vieillissement de la génération des babyboomers. Les articles dans les médias témoignent qu'il manque déjà du personnel dans les unités de soins des maisons de retraite. Ces difficultés ne peuvent être résolues qu'en évitant que les personnes âgées aient besoin de soins, ou en repoussant l'âge où ce sera le cas. Cette préservation de l'autonomie correspond aussi aux souhaits des séniors. La plupart d'entre eux veulent rester le plus longtemps

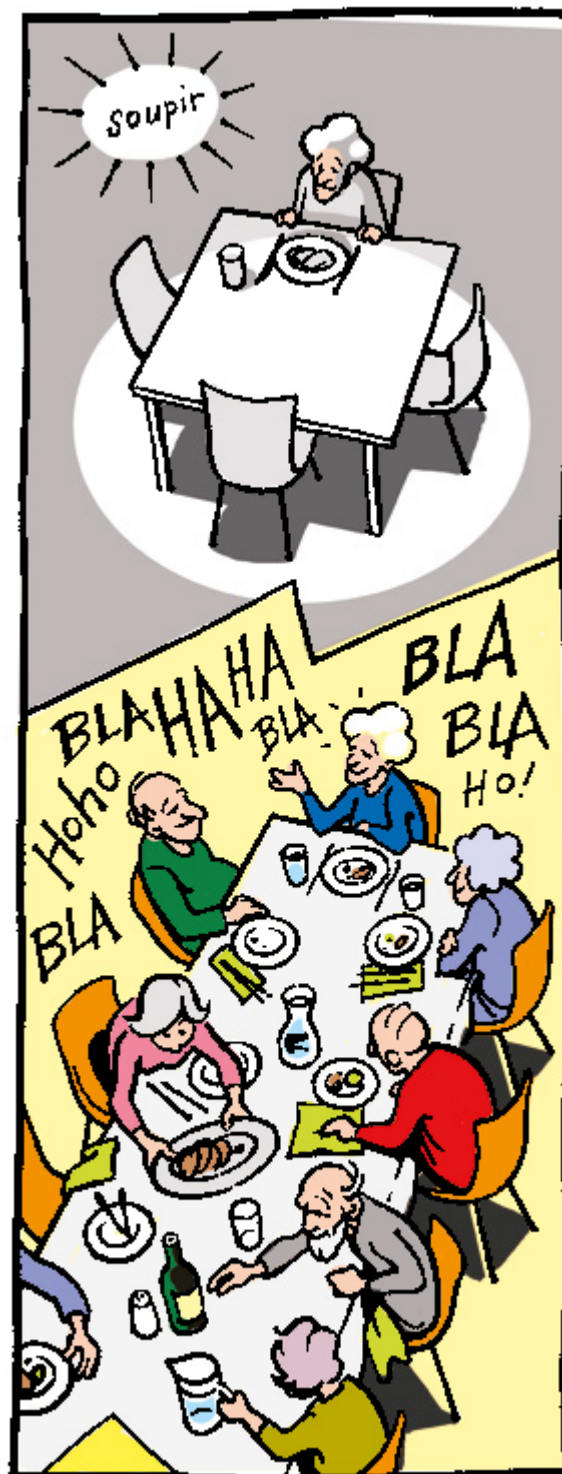
QUELQUES CHIFFRES
D'après l'OMS, nous sommes vieux à partir de 65 ans . On distingue trois tranches d'âges: 65 à 75 ans (les «jeunes vieux»), 75 à 80 ans (les «vieux») et 80 à 90 ans (les «plus vieux»).
En Suisse, l'espérance de vie moyenne est de 85 ans pour les femmes et de 80,7 ans pour les hommes. Elle devrait passer à 90 ans d'ici 2020.
Dans les 20 prochaines années, le nombre de personnes de plus de 80 ans augmentera de plus de 80 % .
Actuellement près de 150 000 personnes vivant en Suisse souffrent de démence. D'après les estimations, ce chiffre devrait doubler d'ici 2040.
D'après l'enquête nationale sur l'alimentation en Suisse menuCH, près de 40 % des personnes de notre pays qui ont entre 65 et 75 ans sont en surcharge pondérale et 18 % sont obèses. Mais on peut souffrir de dénutrition même avec une surcharge pondérale.
La diminution de la masse et de la force musculaire physiologiquement liée au vieillissement augmente le risque de chute.
Une femme sur deux et un homme sur cinq à partir de 50 ans peut s'attendre à souffrir d'une fracture osseuse provoquée par l'ostéoporose.

possible autonomes et indépendants, chez eux. Mais de plus en plus souvent, à un âge avancé, le manque d'appétit et l'absence de sensation de soif aboutissent à une dénutrition. L'apport de protéines et le manque éventuel de vitamine D, d'acide folique et de vitamine B12 sont particulièrement problématiques. Même l'Organisation mondiale de la Santé considère désormais la dénutrition comme la plus grande menace pour la santé publique. La dysphagie, qui ne relève pas du processus normal de vieillissement, est aussi de plus en plus répandue. Elle toucherait environ 30% à 40% des personnes âgées vivant chez elles, et 60% de celles qui sont en maison de retraite. Les personnes souffrant de démence ou celles qui ont eu un accident vasculaire cérébral sont particulièrement exposées. La solitude et le manque de contacts entraînent une réduction des portions. Afin de lutter

contre ce phénomène, il faut limiter l'isolement social et aller activement à la rencontre des autres. Les Points rencontre des quartiers, l'adhésion à une association ou des projets sociaux comme les repas organisés par Pro Senectute ou par les paroisses, sont autant d'exemples allant dans ce sens. Il est aussi important de faire de l'exercice: des programmes de danse spécifiques, comme la rythmique Dalcroze, permettent d'améliorer l'assurance de la marche, de prévenir les risques de chute et de garantir que les seniors vivent plus longtemps autonomes et chez eux. Reto W. Kressig, gériatre à l'hôpital Felix Platter de Bâle, ajoute: «Au bout de six mois, l'entraînement rythmique améliore déjà l'assurance de la marche et le risque de chute des seniors baisse de 50%.»

Les bonnes solutions

Il faut donc inventer de nouvelles propositions. C'est ce que fait Zita Stahel avec sa table d'hôtes, dans un quartier de Berne. Une fois par mois, six femmes, âgées entre 72 et 81 ans, viennent s'y asseoir pour un déjeuner convivial. Au menu le 16 juin 2018, par exemple: pêches au romarin avec jambon cru, trofie liguri au pesto et fraises à la crème anisée de mascarpone. L'ambiance est détendue, on parle de Dieu et du monde: une table d'hôtes Tavolata typique. «Il est parfois difficile pour les femmes célibataires de manger toujours seules. C'est pourquoi j'apprécie beaucoup les tables d'hôtes. En décembre, nous fêterons notre centième Tavolata», raconte fièrement cette femme de 73 ans. C'est notamment cet aspect social qui motive le projet de Migros pour-cent-culturel, lancé en 2010. Le principe est simple: certaines personnes prennent l'initiative de créer une tablée, à laquelle se rattachent les personnes intéressées. La démarche est axée sur l'auto-organisation. En général, la tablée se retrouve une à deux fois par mois dans un lieu public ou privé pour manger ensemble. Zita Stahel réfléchit assez régulièrement à l'alimentation des personnes âgées: «Avant, quand je travaillais encore, je mangeais souvent un sandwich le midi, ou je me commandais une pizza. Maintenant que j'ai du temps, je cuisine souvent et avec plaisir, je ne peux presque plus m'en passer. Mais je n'utilise que des produits frais, c'est important pour moi!» Cette sénior active s'inquiète souvent de devoir aller en maison de retraite, où d'autres s'occuperont d'elle. «Jusqu'à maintenant, la nourriture en maison de retraite (quand je vais voir des connaissances) me rebute plutôt. C'est du tout-prêt, tout a le même goût,

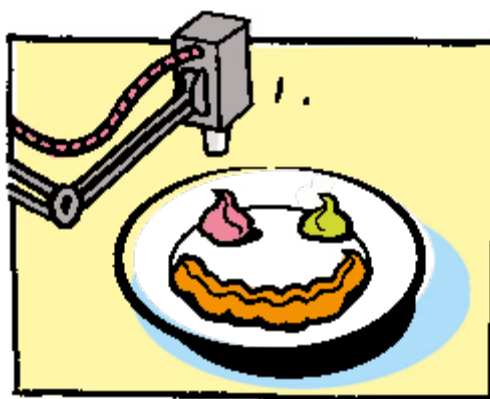


celui des additifs, et la présentation n'est même pas jolie. Je pense que j'arriverai à m'habituer aux soins et à me sentir chez moi dans une maison de retraite, mais je ne me ferai pas à la mauvaise qualité des repas», déclare Zita Stahel, critique.

Révolution dans les cuisines

Markus Biedermann analyse lui aussi précisément ce qui se passe dans les cuisines des maisons de retraite. Depuis plus de dix ans, ce cuisinier, formé en géron-

tologie, conseille les chefs des cuisines des maisons de retraite et recherche des solutions créatives et originales afin d'éviter la dénutrition des séniors. «L'expérience qui a tout déclenché date de 1989, alors que j'occupais mon premier poste dans la cuisine d'une maison de retraite. Il était alors d'usage d'ouvrir le réfrigérateur, de prendre tous les restes, de les mixer en purée et de flanquer le tout dans l'assiette. Ce n'était pas ma conception du métier de cuisinier», raconte-t-il. M. Biedermann a donc rapidement introduit les premières améliorations dans sa cuisine: flan de légumes et pain de viande. Depuis, il s'efforce d'innover et cherche de nouvelles solutions, avec beaucoup d'imagination. Quand, plus tard, il a étudié la gérontologie et a lu dans les études que 70% des personnes souffrant de démence ne mourraient pas seulement de cette maladie, mais de pneumonie, souvent consécutive à une fausse route au moment d'avaler aliments et boissons, cela lui a mis la puce à l'oreille. Il a alors mis au point le concept alimentaire de Smooth Food: des aliments tendres et mous, après avoir été réduits en purée ou en mousse, sans pour autant perdre leur goût ni leurs substances. «La plupart des résidents



des maisons de retraite ont intérêt à absorber une nourriture plutôt fondante. Grâce aux technologies et à la cuisine moléculaire, nous pouvons désormais faire en sorte que ce type d'alimentation soit à la fois savoureux et bon pour la santé», explique M. Biedermann. Il sert même maintenant de la salade comme Smooth Food, par exemple sous forme d'espuma de betterave, de carotte ou de concombre. Environ un quart des maisons de retraite bénéficient aujourd'hui des nouvelles découvertes de M. Biedermann. «Nous avons tous appris à faire un flan au caramel ou un pâté maison. Il faut juste un peu d'imagination et de connaissance des techniques culinaires modernes.

Cette alimentation fondante est aussi bénéfique pour les séniors souffrant de dysphagie. Heureusement, de nombreux chefs connaissent maintenant ce trouble et savent comment ils doivent s'y adapter. Les choses ont beaucoup changé ces dernières années», commente M. Biedermann. Il n'en déplore pas moins l'insuffisance de formation continue en interne, notamment interdisciplinaire, au sein des maisons de retraite. «La direction des établissements, les cuisines, les logopédistes, les infirmiers, le personnel de maison et même les proches devraient être associés à la question des concepts alimentaires innovants. La famille doit savoir elle aussi, quand elle rend visite à la grand-mère ou au grand-père, comment ils doivent lui donner à manger et pourquoi leur ancien est aussi lent», précise M. Biedermann. Quand on lui pose la question de savoir si on peut se permettre cela, étant donné les coûts élevés et la pression exercée sur le personnel, il répond avec assurance: «Mais ce n'est pas d'adopter une certaine attitude qui coûte quelque chose!» C'est justement l'attitude, ainsi que les recettes, qu'il enseigne aux cuisiniers et aux chefs, au centre de formation Careum d'Aarau et dans le cadre de nombreux coachings sur place. On peut aussi

DENUTRITION: RECONNAITRE LES RISQUES

Pour prévenir la dénutrition il vaut la peine de s'interroger sur la suffisance des apports nutritionnels lorsque certaines modifications du comportement alimentaire ou des capacités physiques ou mentales apparaissent:

Les habits sont soudain trop amples ou une perte de poids est constatée sur la balance.

L'appétit à table a diminué: Les portions consommées sont plus faibles, ou le menu de midi livré à domicile est utilisé pour deux repas.

Des repas sont régulièrement supprimés.

Le frigo ne contient que quelques rares aliments.

Les aliments protéiques comme la viande, le poisson, les œufs ou les produits laitiers sont régulièrement supprimés ou consommés en quantités limitées.

Des difficultés de mastication ou de déglutition entraînent une diminution des quantités et de la variété des aliments consommés.

Une réduction de la mobilité entraîne des difficultés pour faire les courses, préparer les repas voire manger et cela limite la quantité et la variété des aliments consommés.

y discuter des problèmes rencontrés au quotidien. «Bien sûr que la pression sur les coûts et les effectifs en cuisine, personnel qualifié compris, sont un problème», admet le professionnel de 64 ans. Mais il faut bien continuer de rechercher des solutions. «Par exemple le «Home Convenience» permet de gagner du temps. Je prépare le rôti mariné pour trois repas, j'en mets deux sous vide, et le temps que j'ai économisé, je l'utilise par exemple pour cuisiner sur place, directement chez les personnes. Il se penche même maintenant sur la Smooth Food fabriquée avec une imprimante 3D. Le plat réduit en purée est enrichi en vitamines et en protéines, et l'esthétique de la présentation sur l'assiette est le résultat de l'imprimante 3D. Mais ce n'est pas encore pour maintenant, il va falloir attendre encore un peu. «Pour les grandes quantités, les imprimantes sont encore trop lentes. Ça n'en reste pas moins un passionnant projet d'avenir.»

Evolution aussi à domicile

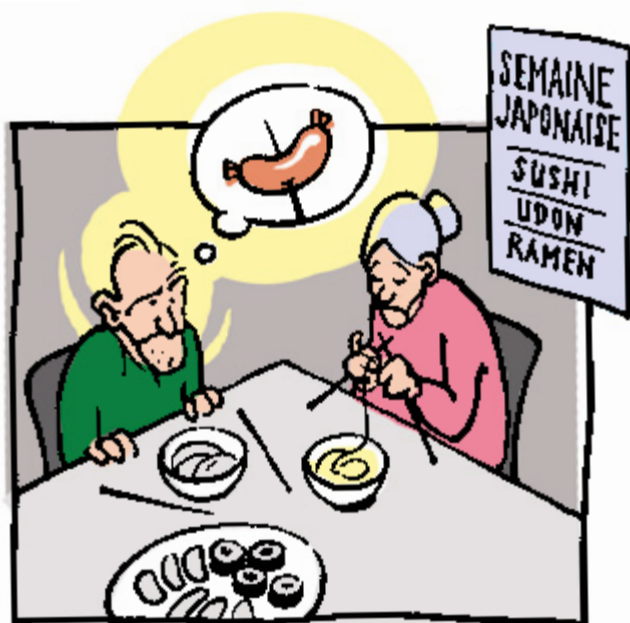
Tobias Glanzmann, directeur et chef cuisinier de Cuisine Domicil, à Berne, s'intéresse lui aussi aux plats de consistance tendre. Cette entreprise de services livre environ 7000 repas à domicile par semaine. Le planning hebdomadaire annonce les menus journaliers, les hits de la semaine, les menus végétariens, les salades, les soupes et les desserts. «Sur les quelque 7000 repas que nous cuisinons toutes les semaines, environ 420 respectent les directives Smooth Food», déclare cet entrepreneur de 36 ans. Les plats sont cuisinés suivant les recommandations pour une alimentation équilibrée. Les menus conditionnés sous vide sont prévus pour un repas. Ils se gardent une

semaine et doivent simplement être réchauffés sur place, que ce soit dans les cuisines des maisons de retraite ou chez les particuliers. Les repas sont commandés en ligne et livrés dans les foyers privés par le personnel de Pro Senectute. Interrogé sur la dénutrition, T. Glanzmann objecte: «Nous ajoutons à nos menus Smooth Food de la crème et de l'huile de colza. Mais les suppléments comme les boissons protéinées ou les vitamines relèvent des soins et pas de la cuisine!» Environ 21 personnes travaillent dans l'équipe de T. Glanzmann, pour la plupart âgées entre 16 et 30 ans. Quand on lui demande comment on perçoit de travailler pour les seniors (le segment de clientèle de Cuisine Domicil se situe dans une tranche d'âge entre 60 et 89 ans) quand on est jeune, T. Glanzmann répond, amusé: «Certes, nous ne proposons pas (encore) aux cuisines des maisons de retraite des idées de menu moderne comme le nasi goreng, et je dois parfois freiner l'enthousiasme de mes jeunes cuisiniers. Mais la prochaine génération finira par vieillir elle aussi et les plats de riz asiatique seront peut-être à la mode et auront remplacé le rôti du dimanche.»

Un siècle de transmission

La réflexion du Prof. Dr Christine Brombach, enseignante à la Haute école zurichoise de sciences appliquées, à Wädenswil, va également dans ce sens. «Quand on prépare à manger pour les seniors, il faut connaître leur biographie alimentaire», déclare cette experte. Ce concept désigne les comportements alimentaires acquis au cours de l'existence. Ils sont liés d'une part à la généalogie, d'autre part à l'évolution de la société. Qu'entend-on exactement par le terme généalogie? L'apprentissage de l'alimentation nous vient de nos parents, qui l'ont eux-mêmes reçu de leurs ancêtres. La période de transmission des traditions culinaires couvre donc au moins trois, voire quatre générations et s'étend sur plus d'un siècle. «Sur le terrain, si le cuisinier d'une maison de retraite prépare de magnifiques sushis, du dhal et du houmous, ce sera parfait pour ma génération, mais pas pour la génération d'après-guerre, qui ne connaît pas ces plats. Nous devons amener les seniors à manger ce qu'ils aiment, et pas à tester trop de nouveautés, surtout ceux qui sont dans le grand âge et pour qui la dénutrition est un problème», estime C. Brombach.

Proposer un retour aux sources et réveiller les souvenirs



ALIMENTATION DES SENIORS

Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse valent également pour les adultes âgés en bonne santé. Toutefois, on accordera une attention particulière à consommer suffisamment de:

Protéines: viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses, produits laitiers.

Calcium: produits laitiers et eaux minérales riches en calcium.

Vitamine D: dès l'âge de 60 ans, une supplémentation est recommandée.

Liquide: boire 1 à 2 litres par jour. Avec l'âge, la sensation de soif s'atténue, mais pas le besoin de liquide.

Lorsque l'appétit est diminué, l'ajout de collations en complément des repas permet de maintenir l'apport alimentaire. L'apport en protéines devrait être augmenté lors de maladie. L'enrichissement des aliments ou le recours à des compléments nutritifs peut alors être nécessaire.

Souvent, la restauration des maisons de retraite prévoit donc actuellement des plats courants comme le café complet, la semoule et les röstis. Les repas viennent ponctuer le quotidien de ces établissements et rompre la monotonie qui y règne fréquemment. Mais un autre aspect doit être pris en compte pour les patients souffrant de démence: «Des odeurs comme celles des oignons grillés, du café ou des röstis peuvent déclencher des impulsions nerveuses dans le système limbique de notre cerveau et faire remonter des souvenirs parfois très lointains. Cette stimulation basale permet de rétablir le contact avec les personnes atteintes de démence, afin qu'elles maintiennent un lien avec elles-mêmes et avec leur environnement. Les odeurs servent aussi à l'orientation. L'odeur du café rappelle que c'est l'heure du petit-déjeuner ou de la collation et permet une structuration de la journée», complète la nutritionniste. Enfin, les goûts permettent aux personnes dont les facultés sont altérées par la démence et qui parfois ne peuvent plus parler, de se réjouir. Le visage se détend, les yeux deviennent plus lumineux, ils sourient.

Les précieuses sources d'information

Pour recueillir les éléments importants de cette biographie alimentaire, il est notamment essentiel d'échanger avec les proches du résident. Si ce n'est pas possible, on peut se poser les questions sui-

vantes: Où le résident a-t-il vécu? En ville? A la campagne? Avait-il un jardin? A-t-il grandi dans une ferme? Quels sont les plats typiques et traditionnels qui étaient servis à l'époque de son enfance? Quelles étaient les habitudes alimentaires des générations précédentes? Le conseil diététique consiste à intégrer la biographie alimentaire des seniors, et surtout à considérer les clients comme des experts dans leur existence, en valorisant leur comportement au lieu de le critiquer. C. Brombach résume ainsi les choses: «L'important est de prendre très au sérieux ce qui a façonné une personne. Il ne s'agit pas uniquement de la génération des parents. Quand l'individu est dans le grand âge, il faut aussi remonter aux générations précédentes. Notamment pour les résidents des maisons de retraite, il faudrait proposer ce que les personnes âgées apprécient. A mon avis, c'est la considération prioritaire avant de se pencher sur les questions de santé» prône Christine Brombach. Nous n'avons encore aucune idée de ce que sera l'alimentation dans

40 ou 50 ans, chez soi, en maison de retraite ou dans d'autres contextes. Des projets comme ceux de Markus Biedermann ou les tables d'hôtes Tavolata sont de passionnants exemples de ce à quoi pourrait ressembler l'avenir. Allez savoir si les repas seront livrés par des drones. Dans tous les cas, Tobias Glanzmann l'envisage tout à fait: «Pourquoi pas, pour la livraison des repas aux particuliers? Certes, pour livrer les repas de toute une maison de retraite, soit environ 55 kg, le drone le plus solide serait bien sûr un peu ralenti», ajoute en riant le chef cuisinier.

NICOLE HUWYLER

Diététicienne diplômée ES et rédactrice

Illustrations

TRUC KONZEPT & GESTALTUNG

LIENS SUR LE SUJET

Rapport de la COFA sur l'alimentation des personnes âgées
<https://www.eek.admin.ch/eek/fr/home/pub/nutrition-et-vieillesse.html>

SSSN: L'alimentation après 50 ans
Publication disponible sous l'onglet Shop du site de la SSN
<http://bit.ly/2JwZtSM>

Markus Biedermann, invité de l'émission Aeschbacher Talk.
Chercher sur srf.ch: Aeschbacher, Markus Biedermann

L'avis de l'expert

- ▷ Le Prof Dr méd. Reto W. Kressig est directeur médical de l'hôpital Felix Platter de Bâle et coauteur du rapport de la Commission fédérale de l'alimentation (COFA) sur l'alimentation des personnes âgées.

Professeur Kressig, le rapport de la COFA que nous avons mentionné vient d'être publié. Quelles en sont les principales conclusions?

L'un des premiers résultats est que l'alimentation des personnes âgées peut faire une grande différence en termes de santé. Notamment au niveau musculaire. La recherche montre certes que les personnes âgées ont en général besoin de moins de calories, car elles ont une masse musculaire moins importante, donc des besoins et un renouvellement plus faibles. Mais elle observe aussi que leurs besoins en protéines sont nettement plus importants que ceux des adultes. La masse et la force musculaire, peuvent ainsi être maintenues, quand on est âgé, simplement en adaptant l'apport de protéines. Ce n'est pas si facile à mettre en œuvre au quotidien. Une personne âgée qui pèse 75 kg a besoin de manger 75 à 90 g de protéines par jour, voire plus si elle est malade. La difficulté est d'intégrer suffisamment de protéines aux repas tout en veillant à ce qu'ils soient bons et appétissants, et d'un volume adapté à l'appétit.

Nous devons donc mettre l'accent sur les protéines pour les personnes âgées?

Oui, impérativement. Des sources de protéines de bonne qualité, comme les produits laitiers et les œufs, sont importantes. Or notamment chez les personnes âgées, les œufs sont par exemple mal vus. Je pense donc que le principal message à faire passer aux personnes âgées, encore mieux, aux plus de 50 ans, est qu'ils diminuent progressivement le nombre de calories et la quantité de glucides, et qu'ils augmentent la densité nutritive de leur alimentation et leur apport protéique. En vieillissant, l'apport de vitamine D est particulièrement important lui aussi, notamment pour la tonicité musculaire, qui joue un grand rôle dans la prévention des chutes, l'assurance de la marche et la mobilité. Il faut absolument que les conclusions de ce rapport aient des conséquences. C'est pourquoi je voudrais qu'une campagne d'information soit organisée auprès des personnes âgées.

Comment mettez-vous en œuvre les conclusions de la recherche et du rapport de la COFA à l'hôpital Felix Platter?

Ces nouvelles découvertes doivent être intégrées dans les menus existants. J'ai créé toute une gamme de menus appelée

«Menü kompakt». Quand un patient âgé arrive à l'hôpital, les médecins déterminent s'il souffre de malnutrition, éventuellement de sarcopénie. Si c'est le cas, ce sont ces menus qui lui sont servis. Ils prévoient un apport d'au moins 25 g de protéines par repas. Cela commence par un œuf au petit-déjeuner. Ces protéines sont en majorité d'origine naturelle, j'y tiens. Mais nous travaillons aussi avec des suppléments. Par exemple, la purée de pommes de terre est enrichie en cuisine avec de la poudre de petit-lait et de caséine. Nous avons beaucoup de succès avec des verrines à la crème enrichies. C'est sucré, mais le goût change tous les jours. L'un des atouts du rapport de la COFA est aussi qu'il prône des changements dans la prévention primaire.

Pouvez-vous nous en dire plus?

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) a mandaté la COFA pour rédiger ce rapport d'expert. J'y mets de grands espoirs. Et j'ai beaucoup d'idées. Je voudrais surtout organiser une campagne pour la promotion des œufs. Ce sont des denrées abordables, d'excellents fournisseurs de protéines et ils sont relativement simples à cuisiner. Mon vœu le plus cher serait que l'OSAV lance une campagne d'information à ce sujet. Pas seulement pour les personnes en foyer médicalisé et en maison de retraite, mais aussi pour les seniors qui vivent encore chez eux. Le partage d'informations est une chance dont les générations précédentes n'ont pas pu profiter. Les études montrent par exemple que la protéine lactique, enrichie en leucine, est très rapidement efficace et permet à la masse musculaire d'augmenter en peu de temps. Sans faire de musculation. C'est un véritable scoop, avec un potentiel énorme. L'objectif est d'expliquer et de donner des informations aux individus, pour que leur santé s'améliore et qu'ils puissent vivre le plus longtemps possible autonomes chez eux.

Quels conseils donneriez-vous aux diététiciens, aux médecins de famille et aux proches?

L'élément auquel nous devons donner la priorité est le plaisir. Car il est lié à la motivation. Le plus stupide serait de cantonner ces résultats à la case «santé». Les repas peuvent être une source de plaisir, tout en favorisant une bonne santé. Même si on fait des écarts une ou deux fois par semaine, si on mange équilibré le reste du temps, ça va. Si l'apport de protéines est correct, on a déjà bien avancé, et on est content. Il faut commencer modestement et ne pas vouloir obtenir le maximum dès le début.



Tara Welschinger

Directrice de FOIFI, un café-boutique zéro déchet

▷ Tara Welschinger a travaillé pendant 20 ans comme employée dans la communication d'entreprise et l'événementiel, avant que l'obsession de mener une vie sans déchet ne la quitte plus. Elle a changé ses habitudes d'achat. En mars 2017, elle a ouvert avec des amis la deuxième boutique Zero Waste (zéro déchet) de Suisse, à Zurich.

Il y a trois ans, lors d'un voyage de quatre mois, Tara Welschinger fut frappée de voir à quel point les foyers les plus simples étaient propres en Birmanie (Myanmar). Mais aux environs traînaient partout des déchets, et même quand ils étaient mis à part, les tas étaient entraînés à la première inondation. De retour à Zurich, cette femme de 43 ans, exerçant dans la communication d'entreprise et l'événementiel, a appréhendé notre quotidien avec un autre regard: «Si nous n'avions pas un système de gestion des ordures aussi efficace, nous étoufferions sous nos déchets.» Elle qui, d'après ses propres termes, consommait n'importe quoi et ne ratait jamais une sortie le week-end, a commencé à repenser son quotidien. Sur Internet, elle est tombée sur Bea Johnson, à l'origine du mouvement Zero Waste (zéro déchet). Elle a commencé par se fixer de modestes objectifs, basés sur les 5R dont se réclame B. Johnson, refuser, réduire, réutiliser, recycler, reconstruire: «J'ai essayé de ne plus rien acheter qui se jette. Mais le moindre yaourt était un casse-tête.» Elle a découvert les boutiques de quartier et une nouvelle organisation. «Il fallait désormais que je sorte du bureau avant la fermeture des magasins. Je ne pouvais plus me contenter de jeter les marchandises dans mon chariot, je devais d'abord les verser dans mes contenants.» Elle se demandait systématiquement ce dont elle avait vraiment besoin au quotidien. Elle a poursuivi dans la salle de bains ce qu'elle avait commencé pour la cuisine. Elle s'est laissé convaincre par le shampoing solide, la coupe menstruelle et l'entretien des dents au siwak. Avec son conjoint, ils ont finalement quitté leur maison pour un deux-pièces. Leur cercle d'amis a réagi de façon positive, bien que circonspecte. Ils estimaient que le temps passé à faire ainsi ses courses était trop important. Il leur était aussi trop pénible de réfléchir à chaque fois

qu'ils voulaient consommer quelque chose. Tara Welschinger s'empare du problème avec enthousiasme. «Il fallait créer un magasin dans lequel on pouvait acheter des produits de bonne qualité pour le quotidien, et où décroissance, efficacité et esthétique étaient compatibles.» Son idée de boutique était née. Avec trois amis, en mars 2017 elle a ouvert le FOIFI, à Zurich, dont le nom (en suisse allemand, une pièce de 5 centimes) fait référence aux 5R mentionnés ci-dessus et au 5 du quartier Kreis 5 de Zurich où est située la boutique. On y trouve des figues sèches, des lentilles, des céréales et d'autres denrées alimentaires conservées dans des bocaux de verre, des produits répondant aux besoins quotidiens, présentés sur des rayonnages en bois. Seules les caisses à usages multiples, destinées aux fruits et légumes de la région, sont en plastique. Les clients viennent faire leurs courses avec leurs propres emballages ou achètent des emballages en cire d'abeille, des sacs en tissu ou des bocaux en verre. Pour que la boutique produise le moins de détritus possible, Tara Welschinger s'organise avec d'autres magasins zéro déchet pour se faire livrer en grosses quantités. En revanche, pour les livraisons venant de l'étranger, elle n'a pas le choix. Le principe qui prévaut est «chain of trust», comme pour le café qu'elle se procure chez un petit torréfacteur de Zurich, dont elle connaît personnellement le directeur. Tara Welschinger a une vision positive de l'avenir. Elle conseille aux personnes de commencer avec ce qui est adapté à leur quotidien. Autrement, les choses deviennent pénibles et l'idée est rapidement abandonnée. «Mais le mouvement restera marginal si les grandes enseignes n'entament pas résolument la démarche et considèrent tout cela uniquement comme du green washing. Cela implique aussi d'embaucher du personnel au lieu de licencié, car cela demande près d'une fois et demie plus de temps pour présenter les marchandises et nettoyer le magasin.»

Texte

MONIKA NEIDHART

Photo

JAMES BATTEN

GNOCCHIS AUX MARRONS ET CHOUX DE BRUXELLES

Pour 4 personnes. Préparation: env. 75 min.

700 g de pommes de terre à chair farineuse, parées, coupées en morceaux / 400 g de marrons frais, pelés ou 250 g de marrons surgelés, décongelés / 160 g de farine / 2 œufs / beurre pour faire revenir / quelques brins de sauge / sel, poivre / Cuire à point les pommes de terre et les marrons dans une grande quantité d'eau salée (10–15 min). Egoutter, verser dans la casserole, faire évaporer l'eau restante sur la plaque encore chaude. Passer le mélange encore chaud au moulin à légumes. Incorporer la farine et les œufs. Si besoin ajouter de la farine jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux mains.

Façonner des rouleaux de la taille d'un pouce sur un peu de farine, les couper en tronçons de 2 cm de long.

Cuire les gnocchis par portions, 3–5 min dans une grande quantité d'eau salée. Sortir avec une écumoire, égoutter, réserver au chaud.

600 g de choux de Bruxelles, parés / 1 oignon, haché / beurre pour étuver / 1 dl de bouillon de légumes / 0,5 dl de crème / sel, poivre / Etuver les choux de Bruxelles avec l'oignon dans le beurre, mouiller avec le bouillon. Cuire al dente à couvert 20–30 min. Ajouter la crème, rectifier l'assaisonnement. Faire fondre le beurre, y faire revenir la sauge, saler et poivrer. Ajouter les gnocchis, mélanger. Oter la sauge ou utiliser selon les goûts pour décorer. Dresser les gnocchis et les choux de Bruxelles sur des assiettes.

Selon les goûts cuire une portion supplémentaire de marrons avec les pommes de terre, réserver et ajouter aux choux de Bruxelles une fois préparés.

Recette et image: Swissmilk

BILAN NUTRITIONNEL



Pommes de terre: La pomme de terre fait partie de la famille des Solanacées. Il en existe différentes variétés, qui se distinguent notamment par la qualité de leur chair, ferme à la cuisson ou farineuse. Les pommes de terre à chair farineuse sont légèrement plus riches en amidon que celles à chair ferme. Elles s'émiettent à la cuisson et sont donc plus adaptées pour les plats à base de purée ou d'écrasée, par exemple la vraie purée de pommes de terre, les gnocchis ou la soupe de pommes de terre. D'un point de vue nutritionnel, la caractéristique principale de la pomme de terre est d'être riche en glucides (amidon), mais elle est aussi une très bonne source de potassium.



Choux de Bruxelles: Les choux de Bruxelles appartiennent à la famille des Brassicaceae (anciennement crucifères). Ils doivent geler légèrement pour perdre leur goût amer. Ils font donc typiquement partie des légumes d'automne et d'hiver. Les choux de Bruxelles sont riches en vitamine C (110 mg pour 100 g). Pour comparaison, l'apport recommandé journalier de vitamine C pour un homme s'élève à 110 mg et pour une femme à 95 mg. Les choux de Bruxelles sont également une bonne source de potassium, de folates et de fibres alimentaires.



L'assiette optimale: Les gnocchis aux marrons et choux de Bruxelles contiennent tous les ingrédients d'une assiette équilibrée, mais dans des proportions différentes de celle de l'assiette optimale. La part de farineux est plus importante alors que celle des légumes (150 g par personne) est plus faible. La part d'aliment protéique est très petite avec seulement un demi-œuf par personne, alors qu'une portion correspondrait à 2 à 3 œufs. Réduire un peu la portion de ce plat, mais l'accompagner d'un peu de fromage râpé et d'une petite salade permet d'en faire un repas équilibré.

ISABELLE GILGEN / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE



Marrons: Du point de vue écologique, les marrons sont les principaux ingrédients et génèrent 32 % de l'impact environnemental. Le mode de culture, les engrais et surtout les pesticides, utilisés en quantités variables, sont les facteurs de pollution déterminants. D'après nos informations, en Suisse, en général les pesticides ne sont pas utilisés. Mais ils peuvent l'être dans certains pays d'origine du produit. L'utilisation de cuivre est particulièrement problématique.



Choux de Bruxelles: En ce qui concerne les choux de Bruxelles, la principale pollution provient de la culture, notamment de l'usage des engrais.



Œufs, beurre, crème: Au niveau des produits d'origine animale, c'est souvent la production de fourrage qui joue le rôle principal. Viennent s'ajouter les émissions directes de l'élevage des animaux, comme le méthane et l'ammoniac. Sans compter l'importante quantité d'énergie mobilisée.



Histogramme: La préparation des gnocchis aux marrons et choux de Bruxelles pour quatre personnes équivaut à environ 10 200 unités de charge écologique (UCE). Une portion de ce plat génère donc à peu près 2550 UCE et a un impact environnemental nettement plus faible que l'impact moyen d'un repas principal (5000 UCE par personne). Les produits d'origine animale (œufs, beurre et crème) représentent au total 22 % environ de l'impact environnemental, dont une partie non négligeable pour les œufs, à savoir 13 %. Parmi les autres ingrédients, les choux de Bruxelles surtout sont source de pollution, générant 15 % de l'impact environnemental, contre 22 % pour tous les autres ingrédients d'origine essentiellement végétale.

JASMIN ANNAHEIM, NIELS JUNGBLUTH / ESU

Recette

▷ Composition de la recette comparée à la **composition optimale d'une assiette** (en haut à droite)

Groupes d'aliments: ■ = Produits laitiers, viande, poisson, oeufs & tofu

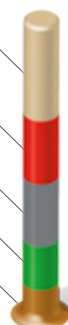
■ = Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses ■ = Fruits & légumes



Swissmilk / Graphique: Truc, Berne

Recette 2555

Ø 5000 UCE*



Marrons 821
Œufs, beurre, crème 567
Autres ingrédients 556
Croux de Bruxelles 389
Préparation, refroidissement & transport 222

◀ ***IMPACT ENVIRONNEMENTAL** Cet histogramme représente la charge environnementale de la recette par personne. A titre de comparaison, la valeur moyenne grossièrement estimée d'un repas principal préparé à la maison. Les points définissant l'impact écologique tiennent compte des diverses charges environnementales liées à la production des denrées alimentaires. Source: ESU-services.

LOW FAT OU LOW CARB?



La surcharge pondérale est l'un des grands défis de la santé publique du XXI^e siècle. Diverses études ont déjà analysé les effets des régimes pauvres en graisses (low fat) ou en glucides (low carb). La plupart d'entre elles aboutissent à la même conclusion: en moyenne, en un an, les sujets ont obtenu une modeste perte de poids de 5%. Cependant, les résultats varient très fortement d'un participant à l'autre, avec des différences pouvant aller d'une perte de 25 kg à une hausse de 5 kg. Cela laisse supposer que certains régimes sont plus adaptés que d'autres suivant les groupes de personnes. L'équipe animée par Christopher D. Gardner de l'université de Stanford, en Californie, a donc étudié, sur 600 sujets présentant un IMC entre 28 et 40, les conséquences qu'un régime pauvre en graisses (Healthy Low-Fat (HLF)), respecté pendant 12 mois, a sur l'évolution du poids, par rapport à un régime pauvre en glucides (Healthy Low-Carbohydrate (HLC)) de même durée. Ils ont également examiné les liens possibles avec le modèle génotypique et la sécrétion d'insuline.

Cette étude n'a pas révélé de différence significative entre les deux régimes par rapport à l'évolution du poids. Ils n'ont pas non plus réussi à établir une relation entre le modèle génotypique ou la sécrétion d'insuline et la perte de poids.

The National Center for Biotechnology Information NCBI

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29466592

Christopher D. Gardner et al. (2018). *Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion: The DIETFITS Randomized Clinical Trial*

L'hypothèse de cette étude était que la réponse à un régime pauvre en glucides ou pauvre en lipides pouvait être influencée par le génotype et le niveau de sécrétion d'insuline. Il était supposé que les personnes présentant une plus grande résistance à l'insuline perdraient plus de poids avec une alimentation pauvre en glucides. Pour celles ayant un génotype particulier, prédisant une bonne réponse à une diminution des lipides, un amaigrissement plus efficacement avec un régime allégé en graisse était attendu. Au final, dans cette étude, ni le génotype, ni la résistance à l'insuline n'ont pu être prédictif de l'amaigrissement. Par contre, tous les participants ont perdu du poids et ont amélioré plusieurs indicateurs de santé comme la tension artérielle, la glycémie ou le profil lipidique, quel que soit leur profil génétique ou le type de régime qui leur a été assigné. Les recherches dans le domaine de la nutriginomique, même si elles sont nombreuses, ne sont aujourd'hui pas encore assez avancées pour pouvoir définir une alimentation promotrice de santé personnalisée en fonction du profil génétique ou du métabolisme des individus. Cela n'empêchera pas les offres de régimes miracles évoquant la génétique de reflourir après les fêtes!

MURIEL JAQUET, SSN



Utiliser les codes Quick Response pour un accès direct aux études et articles présentés. Il suffit pour cela de scanner le code avec un smartphone et l'application adéquate (ex.: ScanLife). Certains articles sont payants.



LES EFFETS POSITIFS DE L'ÉDUCATION SENSORIELLE – Les enfants ayant reçu une éducation alimentaire sensorielle choisissent et mangent plus facilement des légumes, des fruits et des baies. Ils ont de plus en plus peur des nouveaux aliments (néophobie alimentaire) que ceux n'ayant pas reçu d'éducation sensorielle.

Cambridge University Press / www.bit.ly/2M6Lh3B



SECURITE ALIMENTAIRE ET CONSOMMATION DE DENREES ALIMENTAIRES – D'après cette étude, réalisée à Belo Horizonte, au Brésil, l'insécurité alimentaire débouche sur une moins grande consommation de fruits et légumes. En revanche, les aliments fortement transformés continuent d'être consommés en aussi grandes quantités.

ScienceDirect® / www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900718301072

SAUTER LE PETIT-DEJEUNER FERAIT FONDRE LA MASSE MUSCULAIRE – Des études ont montré que se passer de petit-déjeuner réduisait l'apport d'énergie et nutriments. Une étude japonaise arrive à la conclusion que les jeunes qui sautent le petit-déjeuner ont une masse musculaire plus faible que leurs congénères qui en prennent un.

ScienceDirect® / www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0271531718304524





CHARLOTTE WEIDMANN

Responsable nutrition et santé en entreprise

LAIT DE SUITE

Est-il judicieux de donner du lait de suite avant un an ?

Si la mère n'allait pas, dans les premiers mois de la vie, seules les préparations pour nourrissons peuvent remplacer le lait maternel. Ces produits sont désignés sur l'emballage comme «préparation pour nourrissons» ou «aliment lacté pour nourrissons», avec souvent la mention «Pre» ou «1» à côté. On trouve aussi dans le commerce du lait en poudre, appelé «lait de suite 2» ou «lait de suite 3». D'un point de vue nutritionnel, ces produits sont moins proches du lait maternel que ne le sont les préparations pour nourrissons. Ils ne peuvent être donnés qu'à partir du 7e mois, lorsque l'enfant mange déjà des aliments de complément. Mais le passage au lait de suite n'est pas nécessaire et ne présente aucun avantage.



Les préparations pour nourrissons peuvent continuer d'être utilisées jusqu'à la fin de la première année de vie. Passé un an, l'enfant n'a plus besoin de lait spécial. A partir de ce moment-là, le lait de vache (lait entier ou partiellement écrémé) lui convient.

TENDANCE «BLACK FOOD»

Que penser de la tendance «black food» et de l'effet «détox» du charbon actif ?

Du pain noir pour le petit déjeuner, des pâtes noires pour dîner, un smoothie noir pour le goûter. Voici la nouvelle tendance « black food ». Outre les aliments

naturellement noirs, tel que l'encre de seiche ou certaines lentilles, on peut ajouter à une recette une petite quantité de charbon actif afin d'obtenir cette couleur. Ce dernier est depuis peu utilisé comme «aliment miracle», qui nous promet un effet «détox». Le charbon actif a la capacité de se lier à certaines molécules et ainsi les empêcher d'être absorbées et donc d'entrer dans l'organisme. De ce fait, il peut effectivement empêcher l'absorption de toxines. C'est pour cela qu'il est utilisé en cas d'intoxication aiguë. Mais comme il ne fait pas la différence entre les diverses molécules, il peut aussi empêcher l'absorption de substances qui ne sont pas indésirables, comme des micro-nutriments (vitamines, sels minéraux) ou des médicaments. Il est donc préférable de ne consommer des denrées noircies au charbon actif qu'occasionnellement.

CONSERVATION DES ALIMENTS

Comment comprendre les indications de date sur les emballages ?

Sauf exception, il est obligatoire de faire figurer une indication de durée de conservation sur l'emballage d'une denrée alimentaire. Cette indication peut être de deux types. Il y a la date de durabilité minimale («A consommer de préférence avant...»), jusqu'à laquelle le fabricant garantit qu'un aliment garde toutes ses qualités s'il est conservé dans les conditions appropriées. Une denrée peut généralement être consommée sans risque après la date de durabilité minimale, dans la mesure où, après un contrôle sensoriel, son apparence, son odeur et son goût sont normaux.

Dans le cas de certains produits, définis par la législation et devant être réfrigérés, la date de durabilité minimale est remplacée par la date limite de consommation («A consommer jusqu'au...»). Cette dernière correspond à la date jusqu'à laquelle le fabricant garantit que le produit peut être consommé sans danger, si la chaîne du froid est respectée. Après cette date l'absence de germes pathogènes ou de substances toxiques n'est plus garantie, et il faudrait en principe renoncer à consommer ces denrées. D'autres indications, comme la date de vente recommandée («A vendre jusqu'au...»), la date de fabrication ou la date d'emballage ne font pas l'objet d'une prescription légale et servent uniquement à informer les consommateurs. Elles ne doivent pas être confondues avec la date limite de consommation.

Goji

Des baies tendance pour ceux qui se préoccupent de leur santé

- Les chercheurs chinois ont détaillé 355 composants différents pour la famille de plantes du lyciet, dont sont issues les baies de Goji. Il n'est ainsi pas étonnant que ces dernières détrônent tous les superaliments.

PAR MONIKA MÜLLER

Le lyciet commun (*Lycium barbarum*) est un arbuste qui peut faire jusqu'à 3 m de haut. Il est planté en Europe sous différentes formes, comme haie décorative. À l'état sauvage, on le retrouve sur tout le continent, sur les murs et les clôtures. En hiver, il résiste à des températures pouvant aller jusqu'à -30°C et pousse sur presque tous les sols, qu'il soit au soleil ou à l'ombre. C'est une espèce adventice, qui étouffe les plantes locales et a tendance à s'étendre beaucoup par le biais de rhizomes et par marcottage. Sur les forums de jardiniers, on constate le mal qu'ont les propriétaires de jardins à se débarrasser de cette plante qui prolifère. C'est souvent un combat de plusieurs années, car les rhizomes gagnent beaucoup d'espace en très peu de temps et creusent profondément dans le sol. Il faut donc rester prudent si l'on veut introduire le lyciet dans son jardin. Si vous osez vous lancer, tenez-vous en à la culture en pot ou choisissez une variété à faible croissance. Mais nous reviendrons sur cette question.

On ne sait pas exactement quel est le pays d'origine du lyciet commun. Il pousse naturellement du sud-est de l'Europe à la Chine, notamment dans le Ningxia, une région du nord-ouest de la République populaire. Il s'est ensuite propagé comme plante cultivée, dans toute l'Asie, en Europe, en Amérique du Nord, en Afrique du Nord, en Australie et en Nouvelle-Zélande. Les baies s'appellent Ningxia gouqui en Chine, d'où le terme «Goji», nouvelle appellation des fruits du lyciet apparue dans l'espace anglophone. Auparavant, cette plante portait aussi des noms comme Lyciet de Barbarie ou Arnivé blanc. Le lyciet a été introduit dans les jardins d'Angleterre

vers 1730. Un écrit de 1830 indique que les baies de lyciet séchées et montées en collier, passé au cou des bébés qui font leurs dents, permettent de les soulager. Les plus anciennes indications de lyciet à l'état sauvage datent de 1824 en Thuringe, et de 1839 à Berlin. La plante est souvent utilisée comme arbuste ornemental et pour stabiliser le sol. Le lyciet est aussi planté dans les talus au bord des routes ou sur les bandes médianes des autoroutes. En Suisse, on le trouve à l'état sauvage surtout dans le Seeland, le Valais et autour du lac Léman. Cet arbuste a la réputation de protéger contre les mauvais sorts et les envoûtements. Tout comme les tomates et les pommes de terre, les baies de Goji appartiennent à la famille des Solanacées. Dans un document datant de 1890, elles ont été décrites comme toxiques pour l'homme, à cause des différents alcaloïdes (atropine et hyoscyamine) qu'elles contiennent. Depuis, ces informations ont été plusieurs fois réfutées. Il n'existe aucune indication d'effets nocifs des baies de goji sur l'être humain. Cependant, elles peuvent renforcer l'action des médicaments anticoagulants, même si le mécanisme d'action n'est pas encore clair. Les débats reflètent une hésitation entre une action des baies sur le métabolisme hépatique ou un effet directement anticoagulant.

Un ingrédient courant dans la cuisine chinoise

Cela fait longtemps que le lyciet est utilisé dans la cuisine chinoise. Les feuilles des jeunes plantes sont cuisinées comme des légumes à feuilles. Les baies sont récoltées en été et en automne, séchées au soleil et utilisées dans la cuisine traditionnelle, notamment dans les soupes, les plats de viande et les infusions. Le goût des baies de Goji est doux-acide-âpre-amer, voire poivré. Il évoque une tomate à demi mûre, avec un arrière-goût amer, voire un peu celui d'un médicament. La baie est meilleure quand elle est séchée. La cuisine chinoise et la médecine traditionnelle chinoise (MTC) n'utilisent pratiquement que les baies séchées. Mais les variétés douces peuvent aus-



si être consommées crues. Cela fait plus de 2000 ans que les baies de Goji sont utilisées comme remède en MTC, ce qui laisse à penser qu'elles contiennent très probablement des composants pharmacologiquement actifs. En MTC, elles sont notamment prescrites en cas de problèmes oculaires, mais aussi en cas d'hypertension artérielle et d'augmentation de la glycémie, pour renforcer le système immunitaire et prévenir le cancer. On dit qu'elles enrichissent la flore intestinale, qu'elles agissent contre les inflammations chroniques, qu'elles ont un effet détox sur l'organisme et qu'elles améliorent la performance et la longévité. Les leaders d'opinion n'hésitent pas à parler de remède miracle en réponse à la quête de jeunesse éternelle. Ils ne jurent plus que par ces baies chinoises miraculeuses, qu'ils vantent à la première occasion, leur attribuant même parfois des vertus prodigieuses. C'est aux alentours des années 2000 que les baies de Goji sont arrivées en masse sur le marché européen. Au départ, on ne les trouvait que sur Internet, sous forme de jus ou de baies crues, séchées, ou dans les magasins chinois. Puis les importations chinoises ont littéralement explosé, augmentant de presque 100% par an. Les magasins de produits diététiques, drogueries et boutiques Santé ont intégré les baies de Goji séchées importées de Chine et du Tibet à leur assortiment. On les trouve aussi désormais dans les rayons de la grande distribution.

Les baies de Goji, un nouvel aliment?

Dans l'UE s'est alors posée la question de savoir si, conformément à l'ordonnance Novel Food, les baies de Goji ne devaient pas être classées comme de nouveaux aliments. Après une analyse des données, en juin 2007, les autorités anglaises de l'alimentation (UK Food Standards Agency) sont arrivées à la conclusion que les baies de Goji étaient déjà régulièrement utilisées en Europe avant 1997 comme denrées alimentaires, et qu'elles étaient notamment vendues et consommées dans les boutiques asiatiques, comme un ingrédient notoire des plats chinois. Par conséquent, les baies de Goji ne relèvent pas de la réglementation sur les nouveaux aliments. Les substances et les effets des baies de Goji sont peut-être multiples, mais ces fruits ne cessent pas pour autant d'alimenter les gros titres de la critique. Sur les douze achats test réalisés en Suisse en 2010, 11 produits portaient d'importantes traces de pollution aux pesticides. Sans compter que les baies de Goji importées de Chine ont une empreinte carbone



△ Soupe chinoise aux baies de Goji

représentant jusqu'à 75 fois celle des produits comparables en Suisse.

Nous pouvons mieux faire

En 2010, le centre de recherche fédéral Agroscope de Conthey a lancé des recherches sur la culture de dix sortes différentes de *Lycium barbarum*. On savait très bien que les baies de Goji poussaient sans problème en Suisse. Mais malheureusement, dans les jardinerie, de nombreuses formes sauvages étaient vendues comme produisant des baies de Goji. Les acheteurs devaient alors se battre dans leur jardin avec une espèce à la prolifération incontrôlable, qui ne donnait en plus quasiment pas de fruits, ou quelques baies à peine utilisables au niveau culinaire. Il fallait donc trouver une espèce produisant de bons fruits savoureux et dont on pouvait contrôler la prolifération. Sans compter que ces arbustes sont sensibles à l'oïdium et à d'autres champignons; ils peuvent aussi être attaqués par des nuisibles comme le phytope et le moucheron asiatique. Pour pouvoir assurer une culture biologique des baies de Goji en Suisse, il faut sélectionner les espèces les plus résistantes possible à ce niveau. André Ançay, du centre de recherche Agroscope de Conthey, relate les essais de cultures entre 2010 et 2015: «Nous avons cultivé dix espèces à Conthey, afin d'analyser certaines propriétés comme la croissance, la sensibilité aux maladies et aux nuisibles, le potentiel de rendement, la

vitesse de récolte ou le degré de maturité optimal. Pendant cette phase de test, nous avons pu travailler avec quelques agriculteurs innovants.» L'un d'entre eux s'appelle Simon Räss. Avec son frère Christoph, en 2013 il a transformé l'exploitation parentale de production de pommes de terre en un paradis de baies sauvages bio. «Tout a commencé avec les baies de Goji, ou, pour être plus précis, avec l'amie de mon frère.» Cette femme est en effet droguiste, et un jour, à table, elle expliquait à quel point il était difficile de trouver des baies de Goji de très bonne qualité, sans pesticides. Sans hésiter, les deux frères ont déclaré avec enthousiasme: «Nous, nous pouvons le faire! Nous te livrerons des baies d'une qualité irréprochable.» Les expériences sur les plantes ont commencé en 2012. «Nous aussi, nous nous sommes battus avec des formes sauvages infernales. La semaine dernière encore nous défrichions les derniers pieds. Heureusement, nous avons expérimenté assez rapidement l'espèce *Turgidus* et à l'automne 2014, nous avons définitivement décidé de travailler avec elle.» Cette variété de lyciet est délicate et non invasive, les fruits sont agréablement sucrés et n'ont qu'un léger arrière-goût âpre. «Nos arbustes *Turgidus* ont maintenant trois ans et l'été 2018 a été idéal pour les baies de Goji. Nous ne mettons absolument aucun traitement dans nos cultures. Nous n'avons même pas eu besoin d'engrais cette année. 80% de la récolte est vendue sous forme de baies fraîches aux grossistes Migros, Coop et Landi, tandis que 20% est surgelée et transformée.» On peut facilement expliquer le prix élevé de ces baies de Goji suisses fraîches et biologiques: «Une personne qui se débrouille bien ne peut récolter que 500 g de baies de Goji en une heure.»

Composants

On prête aux baies de Goji de nombreuses vertus thérapeutiques, qui ne sont prouvées par aucune donnée crédibles. Des rapports anecdotiques n'existent qu'en chinois, parfois avec un résumé en anglais. Les chercheurs chinois s'efforcent désormais de publier leurs recherches en anglais aussi. Une analyse systématique de Dan Qian et de son équipe, datant de 2017, décrit 355 composants des baies de Goji et des écorces de lyciet. Mais il reste difficile de trouver des données sérieuses sur les valeurs nutritives des baies de Goji. D'après l'USDA National Nutrient Database for Standard Reference, la composition de 100 g de baies sèches est la suivante: environ 14 g de protéines, 64 g de glucides,

13 g de fibres, 190 mg de calcium et 6,8 mg de fer. Ces fruits sont riches en caroténoïdes, notamment la zeaxanthine, la lutéine et le bêta-carotène. Ils contiennent aussi des vitamines B, thiamine, riboflavine et niacine. Mais il faut rester prudent face aux déclarations euphoriques que l'on peut lire sur Internet concernant leur richesse en substances nutritives. En effet, seules sont pertinentes les comparaisons prenant en compte la taille des portions. On se rend compte alors que les baies et fruits de notre pays arrivent largement devant les baies de Goji séchées. Les baies de Goji contiennent de nombreuses substances dont les interactions n'ont pas encore été étudiées, mais l'Institut fédéral allemand pour l'évaluation des risques BfR estime qu'une consommation de 50 g par jour ne présente aucun danger. Seules les personnes prenant des anticoagulants doivent éviter totalement d'en manger. Si vous souhaitez goûter aux baies de Goji, faites attention à leur provenance et veillez à ce qu'elles soient bio. Ce fruit contient effectivement des substances qui sont bonnes pour la santé, mais les fruits et baies de Suisse le sont également et ne doivent pas, eux, être acheminés de l'autre bout de la planète.

RECETTE

1 poule
10 g de ginseng (supermarché asiatique)
10 jujubes séchés (en chinois: hong zao) ou dattes chinoises (supermarché asiatique)
2 cuillères à café de baies de Goji (en chinois: gou qi zi) (supermarché asiatique)
2 cuillères à café de sel
Eau (le volume d'eau doit être égal au poids de la poule. 1 kg de poule = 1 litre de soupe)

Couper tout d'abord la poule en huit morceaux égaux et les plonger dans l'eau bouillante (environ 2 litres), puis laisser bouillir rapidement, pendant environ 5 minutes. Sortir les morceaux de poule de l'eau et les rincer soigneusement sous l'eau froide. Cela éliminera le surplus de graisse et permettra ensuite d'obtenir un bouillon clair. Laver le ginseng, les jujubes et les baies de goji, et les plonger avec la viande dans l'eau bouillante. Puis baisser la chaleur et laisser mijoter le tout pendant deux heures. Saler et assaisonner suivant les goûts.



MESSAGES D'ESPOIR ET DE COURAGE

Nathalie Getz, textes; Vanessa Parisi, photos

En collaboration avec l'Association Boulimie Anorexie (ABA) *Témoignages de guérison*
AU BOUT DE MOI-MÊME... LA VIE! Témoignages de guérison

2018 / 107 pages / CHF 30.– (CHF 25.– pour les membres d'ABA) / ISBN 978-2-399-2406-1

Bien que destiné à un large public, cet ouvrage ne se lit pourtant pas légèrement. Il faut prendre le temps de se glisser délicatement dans chaque histoire de vie, dans ces périodes graves de troubles alimentaires et apprécier le courage de ces sept femmes et deux hommes. Neuf témoignages variés, humains, bouleversants; neufs parcours de guérison, car oui – et c'est le message principal de cet ouvrage – la guérison est possible dans les troubles alimentaires. Les témoins en sont la preuve, et ils reviennent de loin! Ils ont accepté de livrer leur histoire, avec clarté, sincérité, de s'exposer, de nous dire ce qui a été aidant dans leur processus de guérison. Mais

aussi de ce qui reste de ces douloureuses traversées; et parfois de trouver un sens à la maladie, lorsque le recul est suffisant. Engrenage, cercle vicieux des troubles alimentaires (anorexie, boulimie, hyperphagie), aspect obsessionnel (nourriture, poids) sont extrêmement bien relatés. Pas de recette miracle, pas de guérison rapide, mais des cheminement amenant les témoins à oser vivre pleinement, enfin! Une retranscription fidèle, authentique des mots de chacun par Nathalie Getz, journaliste à la base, et formée aux thérapies corporelles. Beaucoup d'humanité à la lecture de ce bel et lumineux ouvrage, grand format. Illustré de photos émouvantes et de mises en scène symboliques de l'avant et de l'après guérison. Des thèmes fondamentaux sont abordés ici, ils nous concernent tous: qu'est-ce qui nous fait aller de l'avant dans la vie, qu'est-ce qui peut remplir le vide ressenti?

BILAN: ☀ *Le message d'espoir et l'acte d'engagement des témoins; l'humanité qui s'en dégage.* ☹ *Rien à redire, si ce n'est que l'ouvrage ne se trouve pas en librairie, il est disponible uniquement à l'association ABA (Villamont 19/1005 Lausanne/www.boulimie-anorexie.ch).*

LE TRANSIT AU-DELÀ DES TABOUS

Caroline Balma-Chaminadour

LE LIVRE (TRÈS SÉRIEUX) DU CACA

Editions Jouvence, 2018 / 142 pages / CHF 17.– / ISBN 978-2-88911-966-0

L'irruption d'un cancer du côlon chez le mari de l'auteur, a probablement été l'un des déclencheurs de l'écriture de ce petit livre, à la fois léger, ludique, voir impudique! «S'il fallait l'écrire, il faut oser le lire!» commente dans sa préface le Dr Philippe Godeberge, gastro-entérologue et coloproctologue. Caroline Balma-Chaminadour (auteur) est journaliste à la base, mais aussi traductrice, auteur de chansons et de livres; elle s'est aussi spécialisée dans la santé. D'innombrables histoires savoureuses et étonnantes, des informations plutôt bien documentées sur un sujet encore tabou. Le lecteur à la fois sourit, se documente et prend conscience de l'importance du système digestif. Une invitation à se plonger dans ce monde méconnu qui commence à table et s'achève aux toilettes! Dans le chapitre «caca boudin», on s'amuse et on se délecte d'un florilège d'expressions à ce sujet: «avoir la tarte au bout du four» ou encore «un 747 en bout de piste»... et quelques unes pas toujours très délicates! D'autres chapitres abordent la physiologie du transit, le rôle de l'alimentation, mais aussi les «Docteurs du caca», l'histoire à travers les siècles (avec photos de chaises percées et de latrines), les symboles, légendes et croyances; sans oublier celui intitulé «Le caca, les artistes et les psy»! Il existe aussi une journée (très sérieuse) des toilettes (le 19 novembre), depuis 2001 à l'initiative de l'OMS. En 2017, 4,5 milliards de personnes dans le monde n'ont toujours pas accès aux toilettes ou latrines, avec les conséquences dramatiques que cela peut avoir!

BILAN: ☀ *De nombreux encarts, citations, proverbes favorisent la lecture et amusent.* ☹ *À l'inverse, la pléthore d'expressions et proverbes peut «gaver» sur la longueur.*



RAME, RAME, RAMEUR, RAMEZ...

Jérémy Azou

UNE MÉDAILLE À LA FAIM

Synchroniques Editions / 2018 / 176 pages / CHF 24.- / ISBN 978-2-917738-46-7

A la fois récit autobiographique et pourvoyeur de conseils plein de sagesse, cet ouvrage plonge dans le monde «impitoyable» des sports à catégorie de poids et de leurs exigences. Médaillé d'or olympique, triple champion du monde, Jérémy Azou a tout gagné en aviron pendant 10 ans ! Il s'est formé en parallèle à la kinésiologie et à l'ostéopathie. Il parle de son expérience comme «un voyage extraordinaire au bout de lui-même, de la performance et des régimes». Il faut préciser que dans la catégorie des rameurs «Poids Légers», la limite de poids est rédhibitoire et impose des contraintes alimentaires extrêmes. Les conseils prodigués sont pourtant emprunts de bon sens. Une invitation à la connaissance de soi et une mise en garde contre certaines pratiques mettant en danger la santé (physique et mentale) de l'athlète. C'est d'ailleurs l'un des objectifs du livre: sensibiliser les jeunes rameurs aux risques et les aider à ne pas tomber dans les pièges des dérives du sport de haut niveau. Sans prétention médicale et sans recette miracle. La réalité est pourtant présente: sans excès pondéral, avant les compétitions, il faut arriver au poids demandé. Et de plus, garder la forme pour le jour J ! La question se pose ainsi: «comment rester performant en étant sous-alimenté»? Car même si aucun régime particulier n'est préconisé, il n'en reste pas moins qu'il faut tout diminuer, et vivre la restriction et la faim une bonne partie de l'année! Deux grands principes pour y arriver: comprendre le fonctionnement théorique du corps (donner du sens motive l'action); faire confiance à son ressenti, à partir du moment où l'on a effectué un travail sur soi (pleine conscience).

BILAN: ⊕ *L'humilité et la sagesse de ce grand sportif; l'objectif de prévention pour les jeunes rameurs.* ⊖ *Malgré tout, difficile d'imaginer que ces sports à catégorie de poids ne «fabriquent» pas des troubles alimentaires!*



NEUROSCIENCES ET ALIMENTATION

Rachel Herz

POURQUOI NOUS MANGEONS CE QUE NOUS MANGEONS

Editions PPUR, 2018 / 380 pages / CHF 24.- / ISBN 978-2-88915-256-8

Un voyage de découvertes sensorielles, scientifiques et personnelles, voilà vers quoi est convié le lecteur. D'innombrables expériences et observations, mais aussi de multiples anecdotes accessibles à tous sont répertoriées dans cet ouvrage passionnant! L'auteur, neuroscientifique spécialisée dans les domaines de la perception et des émotions, explore les relations complexes que nous entretenons avec ce que nous mangeons. De manière imagée, abordable, elle examine la façon dont nos sens et notre environnement influencent nos habitudes alimentaires. On y découvre diverses personnes vivant des situations complexes et enchevêtrées avec la nourriture. Stan qui, après avoir eu un accident,

perd l'odorat et vit des expériences difficiles. Et aussi le vécu d'Abby avec ses compulsions alimentaires, illustrant un chapitre sur la satiété sensorielle spécifique. Plusieurs questions interpellent: pourquoi boit-on tant de jus de tomates dans les avions et à l'inverse pourquoi les repas servis semblent pour la plupart insipides? Pourquoi l'usage des sacs réutilisables poussent (inconsciemment) à acheter plus de friandises! Des observations dérangeantes: le fait d'acheter et de consommer des produits bios ou équitables semble engendrer des comportements paradoxalement plus égoïstes! Cette exploration permet de mieux appréhender notre relation à la nourriture, et surtout d'apporter des pistes et techniques utiles pour aider à mieux gérer nos envies et améliorer notre expérience alimentaire.

BILAN: ⊕ *Une invitation et une conviction à aborder la nourriture en «multi-sens»; curiosité satisfaite.* ⊖ *Beaucoup de références et produits «made in USA» parlant moins aux Européens, forcément.*

NICOLE MÉGROZ TARABORI

diététicienne ASDD dipl. ES

Les auteurs expriment ici leur opinion personnelle, laquelle ne reflète pas obligatoirement le point de vue de la SSN.



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



ESTHER JOST
Directrice de la SSN

► UNE NOUVELLE DIRECTRICE AU SECRÉTARIAT

Le 1^{er} octobre 2018, Esther Jost a repris la direction du secrétariat de la SSN. Elle a derrière elle de longues années d'expérience comme diététicienne et a acquis au cours de diverses fonctions une maîtrise des questions liées à l'équilibre alimentaire. Enseignante spécialiste de l'alimentation et de la diététique, coordinatrice chez Fourchette verte pour la Suisse alémanique, responsable du programme Alimentation et exercice physique dans différents cantons, et ancienne collaboratrice de la SSN, c'est la personne idéale pour occuper cette fonction. Elle incarne notamment le renforcement, le développement, le réseau et la continuité.

Qu'est-ce qui vous a poussée à reprendre la direction de la SSN?

La coopération de la SSN et de RADIX aboutit au rapprochement de deux partenaires solides. La SSN dispose de compétences extraordinaires sur toutes les questions liées à une alimentation alliant plaisir et équilibre, pour tous les groupes d'âges et tous les publics. RADIX, centre de compétences national pour le développement et la mise en œuvre de mesures dans le domaine de la santé publique et du développement durable, est le partenaire parfait pour aborder l'avenir avec plus de force. Je suis ravie de motiver une équipe déjà aguerrie à fournir les meilleures performances, une équipe suffisamment fiable pour que j'explore avec elle de nouveaux territoires.

Sur quoi allez-vous mettre l'accent?

L'année prochaine, nous nous concentrerons sur nos atouts, et avec le comité, la direction générale de RADIX et nos membres, nous définirons une stratégie claire. L'intégration des besoins et des attentes de nos partenaires sera aussi primordiale. En même temps nous démontrerons notre capacité à transmettre aux multiplicateurs notre expertise en matière d'alimentation et de communication.

Comment envisagez-vous la SSN dans cinq ans?

Nous serons un partenaire fiable pour les acteurs nationaux, cantonaux et régionaux, dans le domaine de l'alimentation alliant plaisir et équilibre. Notre action sera articulée autour de contenus scientifiques solides, adaptés suivant les groupes cibles et l'époque. Nos informations et nos prestations seront appréciées et diffusées par nos membres et par les multiplicateurs. Et pour reprendre la métaphore de l'exploration, je dirais que l'équipe de la SSN aborde l'aventure avec motivation, plaisir et beaucoup de joie. L'équipe est bien armée et équipée de bons outils. Les donateurs d'ordre comptent sur notre détermination et notre compétence. Je suis ravie de ce voyage, même si nous devons affronter de temps à autre quelques intempéries au cours de notre périple.

► ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2018 DE LA SSN

L'assemblée générale aura lieu le 27 mars 2019 à 10 heures, dans les locaux de la Société Suisse de Nutrition SSN (Eigerplatz 5, 3007 Berne). Vous trouverez bientôt tous les détails sur www.sge-ssn.ch/ag.

L'ordre du jour est le suivant:

1. Accueil
2. Election des scrutatrices/scrutateurs
3. Approbation de l'ordre du jour
4. Procès-verbal de l'assemblée générale extraordinaire du 7 novembre 2018
5. Messages du Comité et du Secrétariat
6. Rapport annuel 2018
7. Bilan 2018
 - Comptes annuels 2018
 - Rapport de révision
8. Informations sur la planification des activités 2019
9. Budget 2019
10. Elections

En tant que membre de la SSN, vous pouvez demander par écrit que des points précis soient traités lors de l'assemblée générale; toute demande d'ajout d'un point à l'ordre du jour doit être transmise au secrétariat de la SSN (info@sge-ssn.ch) au plus tard 60 jours avant l'assemblée générale. Les documents de l'assemblée générale seront transmis par voie électronique, au plus tard dix jours avant l'AG mais pourront être envoyés par poste sur demande.

► DE NOUVEAUX MEMBRES REJOIGNENT LE COMITÉ DE LA SSN

Cornelia Conrad Zschaber a été élue comme nouvelle présidente du comité de la SSN lors de l'assemblée générale extraordinaire du 7 novembre 2018. Ursula Zybach vient de plus compléter cet organe. Ces deux personnes qui ont présenté leur candidature au vote ont été confirmées par l'assemblée générale. En même temps, Annette Matzke, vice-présidente et membre de longue date du comité de la SSN, a présenté sa démission immédiate. Roger Darioli, vice-président, et Christina Hartmann, démissionneront également lors de l'assemblée générale ordinaire de mars 2019.

A l'avenir, la composition du Comité de la SSN sera donc la suivante:

- Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Fondation suisse pour la santé, nouvelle présidente;
- Ursula Zybach, Public Health Schweiz PHCH, nouveau membre;
- Gabi Fontana, Association suisse des diététicien-ne-s ASDD, ancien membre;
- Monika Neidhart, Verband Fachdidaktik Wirtschaft – Arbeit – Haushalt (FD-WAH), ancien membre;
- Isabelle Herter, EPF de Zurich, professeur spécialiste de l'alimentation humaine, ancien membre;
- Barbara Pfenniger, Fédération romande des consommateurs (FRC), ancien membre;
- Un représentant de Médecins de famille et de l'enfance Suisse mfe devrait être élu lors de l'assemblée générale ordinaire en mars 2019.

Des discussions sont encore en cours pour savoir si le Comité sera composé d'autres personnes et qui en assumera la vice-présidence. D'autres informations seront transmises et d'autres votes auront lieu lors de l'assemblée générale ordinaire 2019.

► DÉMÉNAGEMENT DE NOS BUREAUX

A compter du 1^{er} décembre 2018, les bureaux de la SSN se trouveront Eigerplatz 5, 3007 Bern.

► DATE À NOTER: CONGRÈS NATIONAL 2019 DE LA SSN

Le prochain congrès national de la Société Suisse de Nutrition SSN aura lieu le 13 septembre 2019, toujours à l'Inselspital de Berne. Des experts de la recherche et de l'industrie donneront des conférences et animeront des ateliers sur le thème des suppléments alimentaires. Le congrès 2019 se déroulera dans la foulée de la NuGO-Week, organisée par l'Agroscope à Berne. La NuGO est une association d'universités et d'instituts de recherche concentrés sur l'alimentation moléculaire, l'alimentation personnalisée, la nutriginomique et la biologie nutritionnelle.

Date: vendredi 13 septembre 2019

Lieu: Inselspital, Ettore Rossi, Berne

Informations complémentaires: www.sge-ssn.ch/congres

► LE DISQUE ALIMENTAIRE SUISSE

La feuille d'info sur le disque alimentaire suisse a également été traduite en arabe et en tigrigna. Le document est désormais disponible en 14 langues sur le site internet de la SSN: www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire

► MERCI À LA LOTERIE ROMANDE

En 2018 la Loterie Romande a apporté à la SSN un soutien financier de CHF 65 000. Cette contribution a été versée en une fois. L'objectif de la «Société de la Loterie de la Suisse Romande» est d'organiser et d'exploiter, avec les autorisations prescrites par la loi, des loteries et paris comportant des lots en espèces ou en nature et d'en destiner le bénéfice net à des institutions d'utilité publique – sociales, culturelles, de recherche ou sportives. Nous sommes ravis de ce soutien généreux et l'en remercions de tout cœur.



SWAN – SWISS ACADEMIC NUTRITIONISTS

- ▷ SWAN est une association professionnelle d'experts en nutrition avec une formation académique, actifs en Suisse.

Les membres de l'association SWAN sont des interlocuteurs pour les acteurs de tous les secteurs de la société et de la sphère politique, pour ce qui a trait à l'alimentation et à la santé hors domaine thérapeutique. L'association SWAN

traite les tendances et les thèmes et prend position. L'association concentre son discours dans la société sur les faits scientifiques liés à la nutrition et contribue à ce que ces questions soient traitées sur une solide base scientifique. SWAN a été fondée en 2018 et offre à ses membres un réseau, des opportunités de formation et d'autres avantages. SWAN, www.swan-nutrition.ch

MÉMENTO

14 SEPTEMBRE 2018 –
28 AVRIL 2019

Nouvelle exposition: «L'Eau à la bouche – Boire et manger au Moyen Âge». Le château de Chillon™ vous propose une installation exclusive sur l'art médiéval de la table, les us et coutumes de la cour de Savoie et à Chillon. Le public pourra y découvrir quelles étaient les recettes de Mestre Chiquart – cuisinier d'Amédée VIII de Savoie –, pourquoi les enfants buvaient du vin. A Veytaux.

► www.chillon.ch

6 FÉVRIER 2019

«De la tétée à la cuillère». Des informations précieuses sur la diversification de l'alimentation à la cuillère chez le petit enfant, des astuces et des conseils pratiques. Cours théoriques animé par un-e diététicien-ne. A Lausanne.

► www.espace-prevention.ch

JUSQU'EN MARS 2019

Chaque maillon de la chaîne alimentaire a besoin de l'intervention de l'homme pour fabriquer, combiner et sublimer les aliments. En écho direct avec la prise de conscience collective autour des questions touchant à l'alimentation, le thème annuel 2018 L'aliment a un visage met à l'honneur le savoir-faire humain. A Vevey.

► www.alimentarium.org

27 MARS 2019

L'assemblée générale de la SSN aura lieu le 27 mars 2019, de 10h00 – 11h30, à l'Eigerplatz 5 à Berne.

► www.sge-ssn.ch

29 – 30 MARS 2019

«NutriDays»: Plongez pendant deux jours dans le monde de la nutrition et diététique, approfondissez vos connaissances professionnelles, échangez des informations avec d'autres collègues, visitez l'exposition de l'industrie toujours plus grande et, avec un peu de chance, gagnez un prix intéressant. A Berne.

► www.nutridays.ch

17 JUIN 2019

Formation continue GSE: «La santé psychique des adolescents dans l'entreprise». A quel point solliciter les apprenants sans les surmener? Comment ces derniers apprennent-ils à mieux gérer les contraintes et les ressources? A Berne.

► www.promotionsante.ch

28 – 29 AOÛT 2019

La Conférence Suisse de Santé Publique 2019 sur le sujet «Child and Adolescent Public». L'encouragement précoce et la prévention ont des effets positifs. Les conditions cadres favorables à la santé et un comportement sain dès l'enfance influent de manière prépondérante sur la santé et la satisfaction plus tard dans la vie. Partant de la perspective de parcours de vie, des experts et expertes feront le point sur l'état actuel des développements en Suisse et proposeront des conséquences à tirer. A Winterthur.

► www.sphc.ch

13 SEPTEMBRE 2019

Le prochain congrès national de la Société Suisse de Nutrition SSN aura lieu le 13 septembre 2019 à l'Inselspital de Berne. Des experts de la recherche et de l'industrie présenteront des exposés et des ateliers sur le thème de la supplémentation.

► www.sge-ssn.ch

DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO



tabula N° 1/2019_ Sensual Food, Convenience Cooking, Fast Casual ou Hand Held Food – une nouvelle tendance alimentaire apparaît toutes les semaines. Que faut-il pour qu'une tendance s'impose? Quels mécanismes psychologiques entrent en jeu dans ces phénomènes et quels instruments utilisent les faiseurs de mode?

■ 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)

■ Exemplaires supplémentaires

Si vous souhaitez commander des exemplaires supplémentaires de l'édition actuelle tabula, veuillez contacter notre secrétariat : tabula@sge-ssn.ch

Nom / prénom:

E-mail / téléphone:

Profession:

Rue:

NPA/lieu: