

# TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



**Manger – un style de vie**



**sg**e Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione



Manger pour  
deux?

Pas de piment  
en allaitant?

Petits pots ou  
purée maison?

## «Mère et enfant»: une nouvelle édition entièrement remaniée



Durant la grossesse, la période de l'allaitement et les premiers mois de vie du nouveau-né, l'alimentation est source de nombreuses questions pour les parents.

La nouvelle édition entièrement remaniée du guide «Mère et enfant» de la Société Suisse de Nutrition SSN, qui paraîtra le 29 novembre 2011, s'efforce d'y répondre de façon aussi claire et concrète que possible.

*3<sup>ème</sup> édition actualisée 2011, env. 88 pages, A5, brochure illustré en couleurs, ISBN 978-3-292-00691-2, Art.-Nr. 86017*

En collaboration avec 

Les membres de la SSN profitent d'un rabais de 40 % jusqu'à la date de parution du 29 novembre 2011!

**Membre:** Je commande \_\_\_ exemplaires de **Mère et enfant** à CHF 14.90 (CHF 19.90 après le 29.11.)  
+ frais d'expédition.

**Non-membre:** Je commande \_\_\_ exemplaires de **Mère et enfant** à CHF 24.90 + frais d'expédition.

No. de membre \_\_\_\_\_

Nom/prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

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

E-Mail \_\_\_\_\_

Merci de découper le coupon et de l'envoyer ou de le faxer à Schulverlag plus AG, Güterstrasse 13, 3008 Berne, fax +41 58 268 14 15. Les éditions scolaires se réservent le droit de modifier les prix. Les frais d'expédition s'élèvent à CHF 7.50 pour toute commande dont le montant est inférieur à CHF 200.-.

- 4 **REPORTAGE**  
Malgré la restauration rapide et les produits prêts à l'emploi, on observe chez les jeunes une tendance à s'alimenter plus correctement.
- 8 **SPÉCIAL**  
Délicatesse ou objets de dégoût: la réponse tient à nos origines culturelles.
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**  
Le Sénégal offre une mosaïque d'influences culinaires.
- 12 **DIDACTIQUE**  
Modes de cuisson  
3<sup>e</sup> partie: La cuisson à l'étouffée
- 14 **CONSEILS**  
Les conseils nutritionnels de Marion Wäfler
- 15 **ACTUALITÉ**  
Des drogues endogènes seraient responsables de la consommation excessive de graisse.
- 16 **À LA LOUPE**  
Le coing: une histoire d'amour-haine
- 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 officielle de la Société Suisse de Nutrition (SSN) avec le soutien de la Loterie Romande

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

Rédaction: Thomas Langenegger

Comité de rédaction: Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Muriel Jaquet, Annette Matzke, Françoise Michel, Gabriella Pagano

Mise en page: Thomas Langenegger

Impression: ERNi Druck + Media AG

Page de couverture: Stock Shop/iStockphoto

# «Dis-moi ce que tu manges...»



Robert Sempach, psychologue nutritionniste et de la santé, est membre de la commission spécialisée «Science et Promotion Santé» de la SSN et travaille chez le Migros Pour-cent culturel.

Jean Anthelme Brillat-Savarin, philosophe, magistrat et gastronome français du 19<sup>ème</sup> siècle disait: «Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es!» Cette citation souligne avec acuité le fait que nous ne mangeons pas seulement pour apaiser notre faim et fournir à notre corps l'énergie et les nutriments qui lui sont indispensables. Les motivations qui conditionnent notre comportement alimentaire sont très diverses. C'est pourquoi, nous avons souvent à peine conscience de ce qui nous incite à manger ceci ou cela. En fait, nous avons une certaine latitude de choix. Ce qui n'est pas le cas pour tous et partout dans le monde.

Pour en apprendre davantage sur nous-mêmes et nos modèles d'alimentation, une simple analyse des motivations peut nous être d'une aide notable. Il vous faut pour cela une minute de votre temps. Remémorez-vous votre dernier repas – ou n'était-ce peut-être qu'un snack? – et demandez-vous dans quelle mesure les motivations suivantes l'ont conditionné: jouissance, appartenance à une communauté, sensations, habitudes, concupiscence, santé? Il se peut que vous ayez eu encore d'autres motivations qui ont joué un rôle essentiel dans le choix des mets. Par exemple, le fait qu'il est important pour vous de savoir où et dans quelles conditions un aliment a été produit. Et cela non seulement en relation avec votre santé, mais également au plan écologique et social. Les changements rapides survenus ces dernières décennies dans l'agriculture et l'industrie alimentaire ont éloigné la production alimentaire de notre quotidien. Dans ce contexte, le besoin – peut-être même la nostalgie – d'expériences primaires est plus que compréhensible. Aucun produit convenance, si raffiné soit-il, ne vaut le plaisir de déguster les tomates bien mûres ou les petits fruits et les herbes aromatiques, que l'on cultive sur un balcon, au cœur de la cité. Et nul doute que la tendance «à une attitude plus consciente vis-à-vis des aliments et de la nutrition», décrite dans ce numéro de TABULA, ne se renforce encore ces prochaines années.

# L'alimentation sur toutes les lèvres

Il en est qui vendraient leur âme pour une paire de sandales Gucci, d'autres pour des truffes bio AOC. Actuellement, et pour beaucoup, la gastronomie est tout aussi tendance que les vêtements. Et l'on remarque même chez certains jeunes gens une nette propension à se comporter de façon plus consciente, plus responsable envers la nourriture et les aliments. Pour eux, la façon de se nourrir a mué, si l'on peut dire, en une forme d'art et de culture, devenant ainsi l'expression d'un style de vie.

PAR ANDREA BAUMANN



Chose exceptionnelle, il semble que l'on n'ait jamais autant parlé et écrit qu'aujourd'hui sur l'alimentation et la gastronomie. Les émissions culinaires impliquant d'illustres maîtres queux, qu'ils soient visionnaires ou adeptes inconditionnels du terroir, attirent aux fourneaux les fondus de la cuisine, et les magazines pour gourmets y vont eux aussi de leur couplet, en incitant tout un chacun à cuisiner des mets exotiques ou à goûter de nouveaux produits. Mais ce ne sont pas seulement les plaisirs gustatifs et la santé, en rapport avec la nourriture, qui sont au cœur du débat. Avides d'explications, des voix exigent toujours plus fort de savoir d'où viennent les aliments que nous consom-

mons et dans quelles conditions ils sont élaborés.

## Les temps changent

De nos jours, une attitude plus consciente vis-à-vis des aliments, en particulier chez les jeunes, est considéré comme étant de plus en plus cool. Et toujours plus nombreux sont celles et ceux qui s'expriment sur ce que l'on mange. Et Christine Brombach, une nutritionniste à la Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), de constater: «La nourriture revêt un aspect symbolique, nous permettant ainsi d'exprimer notre appartenance à un sexe tout comme la mode ou les loisirs.» Biologique, durable, régional et saisonnier, tels sont les indicateurs qui

déterminent la liste de nos achats; et qui entendent faire, de nos produits alimentaires, des «moyens de vie»; c'est ce que proclame grosso modo le Youth Food Movement (YFM), un mouvement de jeunes issu des milieux slow food, qui se distancie nettement du fast food. Sandro Domeniconi, de Zurich, est membre de l'YFM Suisse (en Suisse romande, le YFM n'est pas encore représenté). Ce qui l'a poussé à s'engager: l'aberration qu'est le fast food dans son ensemble ainsi que l'élaboration industrielle des denrées alimentaires. «Il faut se fixer une ligne de conduite. Le but est de sensibiliser les personnes de 20 à 30 ans à cette problématique.» Cette démarche, cependant, se révèle,

*Dans le cadre de Slow Food Nation, plus de 250 jeunes se rencontrent à San Francisco pour un «eat-in», afin de partager leur intérêt et promouvoir une alimentation consciente.*

en l'état actuel des choses, plutôt difficile. Il n'est pas aisé en effet de convaincre des jeunes gens qui ne s'intéressaient nullement, auparavant, à une alimentation saine et écologique, déplore le YFM. La plupart des membres de l'YFM ont déjà un lien professionnel avec la nutrition, la santé ou la gastronomie.

### **Passer par l'éducation**

Selon Domeniconi, il est d'autant plus nécessaire de toucher la base, les enfants. Et c'est pourquoi, il a, en collaboration avec le slow food, organisé des journées d'action dans les écoles. Ce qui donne aux enfants des classes primaires l'opportunité de confectionner leurs propres hamburgers. «Pour nombre d'enfants, c'était la toute première fois qu'ils cuisinaient eux-mêmes quelque chose.», précise Domeniconi. Les initiateurs de slow food et de l'YFM ont utilisé ces journées pour parler avec les enfants des différences qui existent entre les hamburgers conventionnels et ceux que l'on prépare soi-même. «Les enfants ont été positivement surpris par leurs propres créations», raconte Domeniconi. Et il espère qu'ils emporteront chez eux le plaisir de cuisiner. «L'essentiel en matière de nourriture, ce n'est pas le «devoir» mais le «vouloir», et cela, on ne l'obtient que par le plaisir et l'intérêt.»

### **S'engager en faveur de la nutrition**

Tout comme Domeniconi de l'YFM, Björn Scheppeler, ingénieur forestier de formation, s'intéresse lui aussi à l'alimentation: «Lorsque j'étais enfant, j'aimais faire la cuisine, mais

c'est mon amie qui a éveillé mon intérêt pour cet engagement en faveur de la nutrition.» Dans ses jeunes années, il fut, par conviction politique, brièvement végétarien. «Aujourd'hui je suis ce que l'on appelle un végétarien à temps partiel. Je suis devenu plus tolérant. Mais un peu seulement car sans traçabilité évidente, la viande n'apparaît au mieux sur notre table que pendant les vacances.» Et il ne mange que de la viande que son amie a chassée ou qui vient de chez un agriculteur qu'il connaît personnellement. «Manger a toujours été au cœur de ma vie. Les messages diffusés par les médias et la littérature gastrosophique m'ont incité à entreprendre une réflexion personnelle, et ont modifié mon comportement», explique Björn Scheppeler. Son amie et lui ont tous deux adopté le slow food. Mais il n'est pas facile de s'intégrer au réseau slow food lorsque l'on a atteint le milieu de la trentaine. La génération des fondateurs était plus âgée et les membres du Youth Food Movement sont plus jeunes. Les uns étaient plus traditionalistes, les autres le sont moins. Mais cet environnement, très motivant, lui a donné, ainsi qu'à son amie et deux collègues, l'envie, avec [genusskette.ch](http://genusskette.ch), de lancer leur propre projet. Pour l'instant, le site [genusskette.ch](http://genusskette.ch) reçoit surtout la visite de producteurs, en liaison avec la cuisine et l'alimentation collectives.

### **Les «Lohas» un groupe cible attractif**

La branche du marketing et de la publicité gratifie des gens comme Sandro Domeniconi et Björn Scheppeler du nom

de «Lohas». Lohas étant la contraction de Lifestyle of Health and Sustainability, un mode de vie basé sur la santé et la durabilité. Les Lohas, qui accordent une certaine valeur à ce qui est durable, à leur santé ainsi qu'à une consommation ménageant l'environnement, ne sont ni des écolos, ni des hippies ou des marginaux. Ils sont jeunes, aisés et dans l'air du temps, selon la définition du Duden. Raffinement des techniques, conscience de l'écologie, plaisir de consommer et durabilité ne sont pour les Lohas nullement contradictoires. Pour certains, «Lohas» sonne comme une insulte, à l'instar des yuppies, autrefois. Il est facile de comprendre que tous n'entendent pas être mis dans le même sac que les Lohas. Cependant, qu'il s'agisse d'écogourmets, de végétariens ou d'autoconsommateurs, les parallèles sautent aux yeux: rejet du fast et convenience food, retour à la nature, mobilité urbaine, la nourriture en tant que moyen de communication collectif.

### **L'autosuffisance, une tendance urbaine**

Pour quelques citoyens dans le vent, l'attention ne se limite pas aux achats de denrées alimentaires et à la cuisine. C'est dans les villes d'une certaine importance que se développe ce que l'on appelle l'*Urban Gardening*. Toujours plus nombreux sont les habitants qui cultivent des légumes sur leur balcon. D'où l'utilisation de planches mobiles comme des casiers à lait, des caddies, des caisses en plastique ou des surfaces en friche qui peuvent être exploitées en commun. L'*Urban*

*Gardening* peut être considéré comme un nouveau mouvement de retour à la nature, pour lequel une vie idyllique à la campagne n'est nullement l'idéal. Il s'agit bien plus, en l'occurrence, de se mettre au diapason du développement urbain, de façon à concilier ville et nature.

### La ville de Berne en reconnaît la nécessité

Et cela se passe au milieu du quartier de la Lorraine. Ici dans le «Zentralpark», sur une parcelle cultivée en commun, poussent des légumes, des herbes aromatiques et des petits fruits. Le service immobilier de la ville de Berne a prévu d'y construire 14 habitations au printemps 2012. L'autoproclamée «Randenbrigade» (Brigade des betteraves) a demandé à l'association responsable Brachland si elle pouvait utiliser ce terrain pour mettre sur pied un jardin collectif provisoire, sans pour autant s'en réserver l'usage exclusif. «Cela est sans comparaison avec les jardins ouvriers», précise Mike qui, sa journée de travail finie, se promène avec sa petite fille à travers les plantations. Pas question de «mon» carré, «mes» tomates ou «ma» binette. «Donner et recevoir, telle est notre devise», ajoute Petra, rendue attentive à ce projet dans un magasin du quartier. Chacun organise et apporte ce qu'il peut ou ce qu'il veut: de la terre, des ustensiles, des récipients, des plantons, des graines ou sa seule force de travail. On planifie l'arrosage, et celui qui est impliqué arrose le jardin tout entier. Les récoltes sont mises en commun, et une fois par mois au minimum, un repas collectif est organisé dans le jardin. Hétérogène par excellence, la «Randenbrigade» de la Lorraine se distan-

cie de notions comme lifestyle, Lohas et jardiniers tendance. C'est un sentiment de solidarité qui tient la première place. Faire quelque chose ensemble, partager des centres d'intérêt, échanger des expériences et, ce faisant, parfaire ses connaissances, tels en sont les attraits, les stimulants.

### Et qu'en sera-t-il de l'avenir?

Si la tendance persiste, qui consiste à se comporter d'une façon plus consciente, plus intelligente face à la nourriture, le fast food, en tant que mode d'alimentation malsain et dépourvu d'éthique, sera toujours moins présent. Aujourd'hui déjà, cela fait longtemps que salades et bœuf bio figurent au menu des chaînes de fast food. Les grossistes se mettent entièrement au bio, et les produits bio sont «fabriqués» en série. Et comme celui de bio, le mot durabilité est maintenant sur toutes les lèvres. La question reste posée: s'agit-il d'un phénomène de mode passager lancé par une minorité, qui va vite passer, ou d'un nouvel état d'esprit, durable, au sein de la société. Robert Sempach, psychologue nutritionniste, est convaincu que «la tendance à l'amélioration du rapport aux aliments et à l'alimentation va se



ANDREA BAUMANN

renforcer ces prochaines années. Comme la production de denrées alimentaires est toujours plus éloignée de notre quotidien, nous éprouvons un besoin croissant d'expériences primaires avec ce qui nous nourrit.» Thomas Ellrott, directeur de l'Institut de psychologie de l'alimentation de l'université de Göttingen, se montre un peu plus sceptique dans son analyse de la situation: «Il y a sans aucun doute des jeunes qui prêtent davantage attention à la qualité des denrées alimentaires qu'ils consomment. Cependant, il ne s'agit encore que d'un phénomène élitare.» Besoin humain d'expériences primaires ou phénomène isolé, une tendance réelle poussant les consommateurs vers davantage de qualité dans l'alimentation est indéniable. □

*«Faire quelque chose ensemble»: une fois par mois, les jardiniers urbains de la «Randenbrigade» se donnent rendez-vous dans le quartier de la Lorraine, en ville de Berne, et se régalaient d'ingrédients fraîchement récoltés, récompense bien méritée de leur travail.*

### Slow Food Market Suisse

C'est du 11 au 13 novembre 2011 qu'aura lieu à Zurich, pour la première fois, le «Slow Food Market Suisse». Dans deux halles de cette foire zurichoise, une majorité de producteurs suisses présenteront leurs produits aux visiteurs du «Salon du bon goût», et les inviteront à les déguster, à en discuter et à les acheter. Ces «Laboratori del Gusto» comme on les appelle offriront à chacun la possibilité de découvrir, sous la houlette de professionnels, la saveur d'aliments raffinés ou tout simplement naturels. Et, en suivant le «parcours des sens alpinavera», nous pourrions affûter nos cinq sens jusqu'à l'apothéose finale: des délices gastronomiques à savourer en toute connaissance de cause! Vous trouverez de plus amples informations sous [www.slowfoodmarket.ch](http://www.slowfoodmarket.ch).

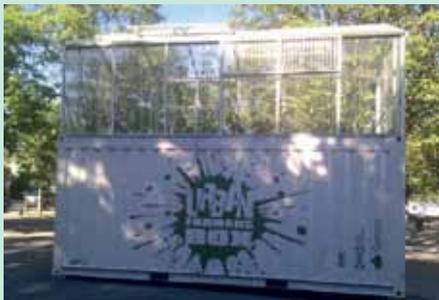
## La reconquête de la ville

Des City-Fish de New-York aux City-Bees de Londres en passant par les Urban-Farmers-Box de Zürich, divers concepts se développent avec pour point commun, la ville comme lieu de production.

Des tulipes sur les îlots de circulation, des abeilles sur le toit des maisons, des légumes sur les friches industrielles, des poissons dans les arrière-cours – la ville, zone bâtie, vit une véritable renaissance. Et, à ce propos, la pisciculture semble tout particulièrement intéressante. Pour le biologiste américain Martin Schreibman, c'est clair: le poisson doit être élevé à l'endroit où on le mange. Et il a donné à son projet, qui a débuté à l'Université de Brooklyn, le nom de «City-Fish». Schreiberman a choisit le tilapia, un poisson d'eau douce qui se nourrit exclusivement de plantes. Et cette nourriture, purement végétale, ne produit que relativement peu de saleté. L'eau est régulièrement renouvelée, mais pas jetée, car les excréments qu'on y trouve constituent en effet un milieu nutritif idéal pour les algues cultivées par Schreibman.



*Le biologiste Martin Schreibman dans son laboratoire de Brooklyn.*



*Les «Urban Farmers Box» utilisés en Suisse.*

Les paysans citadins de Zurich, ou «Urban Farmers» comme ils se surnomment, se sont lancés eux aussi dans l'élevage de poissons. Cette jeune entreprise aimerait ramener l'agriculture dans la cité et, grâce à elle, revaloriser les surfaces urbaines inutilisées, les toits par exemple. Comme pour City-Fish, l'aquaculture entre en jeu mais les Urban Farmers entendent franchir une nouvelle étape. En utilisant la technologie aquaponique, ils associent aquaculture et culture hydroponique, c'est-à-dire qu'ils conjuguent, dans les mêmes eaux, l'élevage des poissons et celle des plantes. Dans la partie inférieure de ce que l'on appelle un Urban-Farmers-Box, nagent des poissons, et dans la partie supérieure ondulent de jeunes plants.

L'histoire des City-Bees de Londres est tout autre. Dans les parcs des grandes villes, fleurissent des arbres et des plantes exotiques, très rares ou d'essence noble. Un véritable eldorado pour les abeilles! Des apiculteurs fûtés ont détecté tout le potentiel de la chose. Si bien qu'aujourd'hui, sur les toits de la Mansion House, du Museum de Londres, de la cathédrale St. Paul comme sur de nombreux autres toits de la capitale anglaise, on a posé des ruches. La qualité du miel produit par les City-Bees a été jugée excellente.



*Sur les toits de Londres, deux apiculteurs urbains installent une nouvelle ruche.*

Qui n'a pas envie de cultiver peut directement récolter. Car nombreux sont ceux qui l'ignorent: dans les cités, on trouve plein de fruits et de de fruits oléagineux qui n'appartiennent à personne. Pour Brixton, au sud de Londres, il y a même une carte Google qui situe les arbres fruitiers. S'inspirant de l'initiative britannique, le site [mundraub.org](http://mundraub.org), créé à Berlin, indique où l'on peut trouver, en Allemagne, des baies, herbes aromatiques, noix et fruits mûrs qui peuvent être récoltés en toute légalité.

# Tabous dans nos assiettes

Sauterelles grillées, brochettes d'alouettes ou ragoût de chien: suprêmes délicatesses ou objets de dégoût? Tout dépend de la culture dont vous êtes issu. Mais bien que, biologiquement, l'homme soit omnivore, il est loin de manger tout ce que la nature lui offre de comestible. Selon qu'il vit à Sion, à Singapour ou à Séoul, il préférera le rat au rôti de veau ou considérera le fromage comme du lait avarié.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

En portant à la bouche avec curiosité et sans appréhension tout ce qui est à leur portée, que ce soit du chocolat, une tétine ou de la saleté, les bébés nous montrent bien que la plupart des répulsions que nous éprouvons ne sont pas innées. Ce n'est que plus tard qu'ils reprennent à leur compte les tabous alimentaires de leurs parents. Parmi ceux-ci, il n'en est qu'un qui soit commun à toutes les cultures: le cannibalisme envisagé comme alimentation quotidienne est en effet réprouvé dans toutes les sociétés. Certaines cultures autorisaient tout au plus la consommation de chair humaine lors de rites pratiqués en temps de guerre ou à la mort d'un proche parent. En revanche, les autres tabous alimentaires, qui ont d'ailleurs souvent une connotation religieuse, se sont développés de façon différente selon les régions. Les plus connus concernent la viande de porc que les Musulmans et les Juifs s'abstiennent de consommer de même que, chez les Hindous, les vaches sacrées que l'on ne dérange pas lorsqu'elles bloquent la circulation alors qu'à deux pas, des gens meurent de faim. Certaines règles alimentaires n'ont-elles pas pour conséquence que les hommes n'ont rien à manger? Joachim Westenhöfer, professeur de psychologie et de comportement

alimentaires à Hambourg répond par la négative. «Les tabous alimentaires trouvent leur origine dans des motivations écologiques et économiques. Pour les Hindous, cela n'a, d'un point de vue économique général, aucun intérêt de consommer les vaches. Mieux vaut les garder comme animaux de trait, boire leur lait et transformer leurs excréments en engrais et en combustible. On constate souvent que les tabous alimentaires contribuent à équilibrer le bilan écologique et présentent des avantages à long terme.» C'est ainsi que, selon Westenhöfer, l'éviction de la viande de porc par les Juifs et les Musulmans trouve l'explication suivante: «Lorsque, autour de la Méditerranée, l'eau et les forêts propices à l'élevage des porcs sont devenues rares, on a jugé préférable de renoncer à consommer ces animaux.»

## Les tabous identitaires

Le psychologue de l'alimentation explique qu'outre le tabou du porc, le judaïsme connaît aujourd'hui encore de nombreuses autres règles de comportement alimentaire qui remplissent une deuxième fonction importante. «Au sein du groupe, les règles alimentaires forgent une identité. Celui qui les connaît appartient au groupe. Chez les

Juifs, en particulier, il était souvent très important de créer, au moyen de telles prescriptions, un fort sentiment d'appartenance.» Rolf Halonbrenner, de la Fédération suisse des communautés israélites, estime que la moitié des dix-huit mille Juifs vivant en Suisse respecte plus ou moins strictement les préceptes alimentaires juifs. «De nos jours, seule une partie de ces derniers mangent encore strictement kasher et ne se nourrissent que d'aliments produits sous la surveillance d'un rabbin. Mais beaucoup d'entre eux font attention aux éléments constitutifs des produits et s'informent sur les denrées kasher en consultant des listes publiées sur Internet.» Est kasher ce qui est autorisé par l'Ancien Testament. Cet ancestral «codex» alimentaire, dont certains suivent encore les règles, n'autorise que la viande de ruminants artiodactyles tels que le bœuf, la chèvre ou le mouton. Le

*Alors qu'en Asie les abats (ici: de porc) ont encore leur place dans les assiettes, ils se font de plus en plus rares dans nos menus.*



FOTOLIA/KHENG GUAN TOH

porc, le chameau, le lièvre et le lapin sont considérés comme impurs. C'est en partant de là que l'islam, plus tard, a déclaré le porc impur (haram), considérant cependant les autres viandes comme pures (halal) pour peu que les règles d'abattage traditionnelles soient respectées.

### Pas de règles strictes chez les Chrétiens

Lorsque les Chrétiens issus du judaïsme commencèrent à évangéliser d'autres peuples qui ne connaissaient pas de tabous alimentaires stricts, ils oublièrent rapidement les règles originelles. Depuis lors, aucun poisson ni viande, ni même les insectes ou les amphibiens ne furent plus à l'abri de l'appétit des peuples chrétiens: jusqu'au siècle dernier, la soupe de hannetons comptait parmi les spécialités de la cuisine allemande et française. Et le livre de cuisine de Friedericke Engelberger, directrice d'une école de cuisine zurichoise voilà plus de cent ans, contient des recettes de marmotte, de patte d'ours et de cuisses de grenouilles. Seule la viande de cheval a retenu de nombreux Chrétiens depuis qu'en 732, le pape Grégoire III avait écrit à propos des cavaliers maures ennemis: «Certains mangent du cheval (...) cette pratique est impure et méprisable.» Pourtant, ce tabou est lui aussi tombé, au plus tard après la révolution française, alors que la viande des chevaux tués au champ de bataille a évité à de nombreux Français de mourir de faim. Seuls les Anglais et les Américains ne se sont pas encore habitués à manger de la viande de cheval – peut-être bien en raison de son coût élevé: Aux Etats Unis, une stratégie marketing qui a lancé le burger de cheval a un

prix temporairement inférieur à celui de bœuf a fait exploser la demande.

### Les dégoûts actuels

Alors qu'il y a une centaine d'années encore, tripes, cœur, rate, reins, cervelle et autres oreilles de veau agrémentaient tout naturellement nos livres de cuisine, ces abats sont, de nos jours, plutôt jetés à la poubelle que dans la marmite. L'émoi suscité par les résidus de métaux lourds et l'ESB a banni des cui-

sines foies et rognons qui depuis lors, donnent des haut-le-cœur à de nombreux mangeurs. Actuellement, de nouveaux soucis alimentaires préoccupent les Suisses, comme l'a récemment montré une étude européenne: 74 % d'entre eux refusent les denrées alimentaires génétiquement modifiées, considérant celles-ci comme «totalement contre nature». Une aversion aussi largement répandue a tout pour devenir le nouveau tabou alimentaire de notre époque. □

## Tabou ou délicateesse?

	Tabou/Répulsion	Délicateesse
	Certaines parties de l'Europe, Etats-Unis	France, Asie
	Europe, Etats-Unis, judaïsme, islam	Chine, Corée
	Europe, Etats-Unis, judaïsme, islam	Sud Est asiatique, Afrique
	Grande-Bretagne, Etats-Unis, judaïsme	France, Italie, Suisse
	Europe, Etats-Unis, judaïsme, islam	certaines parties du Sud Est asiatique
	hindouisme	judaïsme, islam, christianisme
	judaïsme, islam	christianisme
	certaines parties de l'Europe, judaïsme	Italie, France



*Marie-Claudine Perret du Cray est arrivée à Genève en 1999 et s'y est mariée trois ans plus tard. Elle est née à M'Boro, petite ville de pêcheurs entre Dakar et St-Louis. Avec son rire contagieux et son sens de l'image, la jeune femme raconte les parfums et les couleurs de son pays: «la cuisine du Sénégal est à l'image de ses ethnies, un melting pot».*

# Bissap et gingembre du côté de St-Louis, Sénégal

La cuisine sénégalaise est une mosaïque étincelante, riche de multiples influences – maghrébines, françaises et portugaises notamment – des produits de la mer et de fruits étonnants.

PAR VÉRONIQUE ZBINDEN, (TEXTE ET PHOTOS)

FLICKR/HEICO NEUMEYER



*Le fleuve Sénégal à Saint-Louis.*

## Sénégal, carte d'identité

Bordé par la Côte Atlantique à l'ouest, la Mauritanie au nord et à l'est, le Mali à l'est et les deux Guinées au sud, le Sénégal doit son nom au fleuve qui longe sa frontière nord-est. Enfin, la Gambie forme une quasi-enclave dans sa partie australe, délimitant la Casamance. Celle-ci est une des quatorze provinces actuelles.

Le Sénégal accède à l'indépendance en 1960; il compte une vingtaine de groupes ethniques. Sa population d'environ 13 millions est très majoritairement musulmane avec des minorités chrétiennes et animistes. Les langues nationales sont le wolof et le français.

Elle nous reçoit avec un grand verre de bissap, cette infusion rafraîchissante et acidulée à base d'hibiscus, dans son salon de Champel, quartier chic de Genève. Son appartement lumineux est déjà une invitation au voyage: masques grimaçants d'Afrique de l'Ouest, reliquaire de bois précieux, tentures colorées, le tout sous l'œil de Moussa, majordome hiératique en uniforme colonial... Marie-Claudine a des yeux en amande qui pétillent de malice et plein d'anecdotes pour évoquer son pays d'origine, le Sénégal. Arrivée en Suisse en 1999, à l'invitation d'une amie, elle a rencontré Philippe Perret du Cray, Franco-Suisse directeur

commercial d'un site horloger: ils ne se sont plus quittés depuis, se mariant trois ans plus tard. Aînée de huit filles, Marie a arrêté ses études «trop tôt, afin d'aider ma famille – en Afrique, tu n'as pas le choix...», avant de reprendre celles-ci chez les sœurs franciscaines de Dakar pour devenir puéricultrice. A Genève, elle a fait une nouvelle formation de masso-thérapeute et tenu un cabinet plusieurs années.

À Sénégal, il y a les Peuls, les Wolofs, les Mandingues, les Toucouleurs, les Sérères – son ethnie d'origine – ou encore les Diolas... qui tous ont leurs traditions culinaires et leurs ingrédients secrets. La cuisine sénégalaise se

nourrit aussi d'influences maghrébines, françaises et portugaises depuis le temps des colonies. Cette diversité se traduit par une mosaïque étincelante, assurément un des plus riches répertoires du continent noir... «Bien sûr que la cuisine sénégalaise est la meilleure du monde!», sourit Marie-Claudine.

Elle est d'abord très saine: à l'image du thiep bou dien (riz au poisson), plat national du Sénégal, riche en légumes et en poisson. «Les céréales de base sont le riz et le mil, qui vient de mon ethnie, les Sérères: on en fait du couscous, apprêté selon de nombreuses recettes: à la sauce tomate, aux légumes, poissons, crustacés, fruits secs...» On mange beaucoup de poisson, dont le thiof, un mérrou à la chair ferme délicieuse, et le mullet que l'on sert farci à St-Louis, mais aussi: lottes, dorades, st-pierres, capitaines, barracudas, carpes rouges, thons, etc. La viande, plus coûteuse, est réservée aux occasions spéciales et à ceux qui en ont les moyens. «Quand nous rentrons au pays, mes neveux sont ravis: ils savent qu'on va manger de la viande, et ça les change du quotidien!»

Il faut aussi citer le yassa (poulet mariné au citron et aux oignons, comme à côté), le plus populaire des plats sénégalais, et le mafé (une pâte d'arachide, dont on nappe la volaille ou le poisson). Et puis une kyrielle de légumes insolites aux yeux d'un Européen: du diakhatou, une petite aubergine amère, au gombo (okra), gros comme un doigt, dont le goût hésite entre artichaut et courgette, et au niébé, le haricot local.

Mais la cuisine sénégalaise ne serait qu'un pâle reflet d'elle-même si l'on n'y usait, sans par-

cimonie, d'épices et condiments: piment antillais (ou cerise), oignon, gingembre, ail et tamarin (dakhar en wolof, qui aurait donné son nom à la capitale), le yet et le guedj, à base de poisson et mollusque fermenté, ou encore le bouillon cube, cet indispensable complice des Sénégalaises au point qu'on le surnomme le «corrige-madame»...

On passe à table? Il y faudra un «bol», soit un grand plat rond et creux, dans lequel tous les convives assis en cercle vont puiser, avec la main ou à l'aide d'une cuillère. «C'est très très convivial. On mange, on parle et on recommence jusqu'à ce qu'il ne reste (presque) plus rien. Ce qui peut durer très longtemps», raconte Marie. «Quand on cuisine chez nous, il y a toujours la part du pauvre. Il suffit que quelqu'un passe et on lui dira: prends une cuillère, viens manger! Le riz en sachets-portions comme en Europe, on ne connaît pas! Il faut toujours qu'il y ait des restes, sinon on se dit qu'on n'a pas fait assez.» La cuisine sénégalaise est généreuse, c'est le moins qu'on puisse dire. Impossible, de même, de suivre une recette: «on fait selon son cœur et sa tradition familiale, voire ses moyens.» Pour préparer le yassa, par exemple, Marie aime bien ajouter au riz traditionnel une jardinière de légumes, parce que d'abord c'est bon et puis c'est plus joli.

Enfin, il y a toujours une maîtresse de maison qui coupe les morceaux avec la main, distribue les parts aux convives, évite le micmac dans le plat et veille à ce que chacun soit bien servi. Rien à voir avec l'Europe, précise notre hôtesse, où l'on se sert une fois et basta! Ca papote, ca mange, on se ressert, on a tout son temps et on compte bien le prendre...» □



## Poulet Yassa

### Ingrédients pour 6-8 personnes

- 2 poulets moyens coupés en morceaux
- le jus de 6-8 citrons verts
- 1 piment frais
- 3 cubes de bouillon
- Huile d'arachide, moutarde, sel, poivre
- 6-10 gros oignons
- 2 feuilles de laurier
- 100 g olives vertes
- Vinaigre d'alcool blanc

### Pour le nokos (la farce):

- 2 têtes d'ail
- 2 oignons
- 1 grosse cs de poivre noir en grains
- 1-2 piments oiseau
- 1 cube de bouillon

### Préparation

Préparer le nokos dans un mortier (à défaut, un mixer) en pilant l'ail, l'oignon, le poivre noir, 1 cube de bouillon et éventuellement le piment. Entailler les morceaux de poulet pour y glisser cette farce. Verser le jus de citron vert dessus. Ajouter 2 cs d'huile d'arachide, un bouillon cube émietté et, éventuellement, le piment frais coupé en morceaux et débarrassé de ses graines. Saler, poivrer et laisser mariner une nuit (au minimum 2 heures) au réfrigérateur.

On peut faire frire la volaille ou (plus léger) la cuire au grill du four. Sortir les morceaux de la marinade et bien les éponger. Les placer sur le grill et les dorer sous toutes leurs faces; réserver.

Pour la sauce, émincer les oignons, verser dessus 1 cs de vinaigre, un bouillon cube émietté et mélanger. Faire chauffer le reste d'huile dans une grande marmite et y faire suer les oignons. Ajouter un verre d'eau, 2 cs moutarde, le laurier et un bouillon cube. Incorporer le reste de la marinade, couvrir et cuire une vingtaine de minutes. Ajouter les morceaux de poulet et finir la cuisson en mijotant. Ajouter enfin les olives vertes et rectifier l'assaisonnement.

Servir avec un riz blanc ou, comme le suggère Marie, un riz rehaussé de légumes (carottes, navets, haricots).

On peut aussi préparer le yassa à l'agneau ou au poisson.

## Cuisson à l'étouffée:

<b>Cuisson à l'étouffée</b>	Un processus de cuisson n'utilisant pas ou très peu de liquide, réalisé à couvert.
<b>Comment?</b>	<b>Viande:</b> faire revenir des cubes de viande dans de l'huile avec des oignons, déglacer éventuellement avec du vin et terminer la cuisson avec un peu de liquide (fond/bouillon), à couvert.
	<b>Légumes:</b> faire revenir des légumes dans un peu d'huile. Selon la teneur en eau du légume, ajouter un peu d'eau ou de bouillon et poursuivre la cuisson à couvert.
<b>Quoi?</b>	Viandes, légumes, champignons, fruits.
<b>Avec quoi?</b>	Une cocotte avec couvercle.

**Particularité**

**Cuisson à l'eau**  
Une grande perte nutritive



**Cuisson à la vapeur**  
Une perte nutritive moindre



Par rapport à d'autres méthodes, la cuisson à l'étouffée limite grandement la perte de micronutriments car ceux-ci ne sont pas « lessivés » dans une grande quantité de liquide et sont absorbés avec le jus de cuisson. Les aliments subissent bien une perte par dégradation, mais aucune par lessivage. Dans la cuisson à l'étouffée, la perte de vitamines hydrosolubles est en moyenne de 5-20% (40% pour la vitamine C). Les vitamines liposolubles, quant à elles, sont assez stables et sont donc préservées. En outre, la cuisson à l'étouffée exprime fort bien la saveur propre des aliments.





Marion Wäfler,  
diététicienne  
diplômée ES,  
service d'information  
NUTRINFO®

## Technique culinaire Pourquoi le jaune des œufs cuits est-il parfois vert-bleu à l'extérieur?

La fine couche vert bleutée que l'on observe parfois à la limite entre le jaune et le blanc se forme lorsque les œufs sont cuits trop longtemps. Une température élevée déclenche une réaction chimique provoquant la formation de sulfure de fer qui se manifeste par la coloration vert-bleu de l'extérieur du jaune des œufs cuits dur. Cette réaction chimique se déroule entre le fer présent dans le jaune d'œuf et le soufre contenu dans le blanc. Cette coloration n'est pas dangereuse pour la santé et les œufs sur lesquels elle apparaît peuvent donc être consommés sans réserve.

## Connaissance des aliments

### Quelle différence y a-t-il entre les câpres et les caprons?

Les câpres sont les boutons à fleur du câprier (*Capparis spinosa*). Les fleurs sont cueillies à la main avant qu'elles ne s'ouvrent. Crues, elles sont inconsommables. On les laisse sécher une journée puis on les met dans du sel ou de la saumure, opération au cours de laquelle se développe un agent de sapidité (un glycoside d'huile de moutarde) qui leur donne leur goût si caractéristique.

Les câpres de bonne qualité sont fermées et ont une couleur olive à bleu-vert. La France a fixé des critères de qualité d'application internationale pour les câpres. Les plus petites – et les plus précieuses – sont appelées «Nonpareilles» et sont suivies des tailles «Surfines», «Fines», «Capottes» et «Communes». Une

câpre «Nonpareilles» est tout juste aussi grande qu'un grain de poivre.

Les caprons, quant à eux, sont les fruits immatures du câprier. Ils sont plus grands que les fleurs et contiennent de nombreuses petites graines. On les reconnaît à leur longue tige et leur forme de prune. Ils ne se distinguent pas nettement des câpres par leur goût mais plutôt par leur consistance et leur texture. Comme les câpres, plus ils sont petits, meilleurs ils sont.

Le câprier est un arbuste très répandu dans les régions méditerranéennes. Il pousse contre les murs et sur les rochers. Ses fleurs sont particulièrement jolies mais on ne les voit que rarement car les amateurs de câpres les ont cueillies avant qu'elles ne s'ouvrent.

## Intoxication alimentaire

### Le botulisme: de quoi s'agit-il?

Le botulisme est dû à une substance toxique produite par une bactérie appelée *Clostridium Botulinum*. Il s'agit d'une intoxication alimentaire et non d'une maladie. La toxine botulique (ou botuline) est l'un des poisons les plus dangereux qui soient.

La toxine botulique arrive dans l'organisme par les voies suivantes:

- Consommation d'aliments ou d'eau contaminés (botulisme alimentaire).
- Contact cutané avec des matériaux porteurs de l'agent pathogène lors de travaux agricoles ou de construction (botulisme par blessure).
- Inhalation de particules infectieuses, par exemple consécutive à des actes de bioterrorisme (botulisme par inhalation).

L'agent pathogène peut se développer dans des aliments riches en protéines lorsque ceux-ci ont été préparés ou stockés dans de mauvaises conditions. Il n'est pratiquement pas possible de détecter les aliments contaminés car on ne perçoit dans ceux-ci aucune odeur particulière ni altération visuelle. Il existe toutefois un indice important: les boîtes ou les bocaux de conserve dont le couvercle est cintré doivent être éliminés non ouverts. *Clostridium Botulinum* est une bactérie anaérobie; elle ne peut donc survivre qu'en l'absence d'oxygène.

Le botulisme infantile est une forme particulière de botulisme que l'on rencontre occasionnellement chez les nourrissons au cours de la première année – et plus particulièrement dans les six premiers mois. Le miel est une source connue d'infection et devrait donc être évité pendant la première année de vie. Chez les enfants plus âgés et chez les adultes, ce risque n'existe plus, probablement parce que ceux-ci ont développé une flore intestinale stable.

Le botulisme d'origine alimentaire est une toxi-infection grave mais très rare en Suisse (deux cas par année).

**NUTRINFO**  
Service d'information  
nutritionnelle

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

# Des drogues endogènes nous donneraient envie de manger gras



FOTOLIA/SERGEY YAROCKIN

PAR THOMAS LANGENEGGER, SSN

Une étude d'envergure, menée sur une longue période par la Harvard Medical School, a démontré que les aliments gras comme les pommes chips étaient responsables des prises de poids (voir encadré). Une équipe de chercheurs internationale semble avoir trouvé pourquoi il était si difficile de résister à ces «faiseurs de gras». Ils ont découvert que le goût de graisse, d'huile dans les chips et autres frites déclenchait, dans notre bouche déjà, un mécanisme biologique qui influe sur notre comportement alimentaire, et fait que nous avons énormément de peine à résister à de tels produits.

## Les chips, principales pourvoyeuses de graisse

Sur une période de vingt ans, les chercheurs de la Harvard Medical School ont accompagné plus de 120 000 personnes et évalué, en se basant sur leur alimentation ainsi que sur d'autres facteurs, la façon dont un changement d'habitudes agissaient sur leur poids. Il en est ressorti que, de tous les aliments, ce sont les pommes chips qui favorisaient le plus la prise de poids. En comparaison, les desserts quotidiens ou les douceurs consommées au jour le jour avaient une influence moindre

QUELLE: SKERETT PJ. GAINING WEIGHT? BEWARE POTATOES – BAKED, FRIED OR IN CHIPS HARVARD HEALTH BLOG. 29 JUILLET, WWW.HEALTH.HARVARD.EDU

Pourquoi est-ce si difficile de ne manger qu'une seule et unique pomme chips? D'après une étude récente, l'intestin fabriquerait des substances similaires à de la marijuana, qui mettraient à mal notre autodiscipline. Cette découverte pourrait ouvrir de nouvelles perspectives de traitement pour l'obésité.

Au cœur de ce mécanisme: des substances chimiques de type marijuana fabriquées par le corps, des endocannabinoïdes plus précisément.

Pour cette étude, on a administré à des rats de la graisse sous la forme d'une émulsion à base d'huile de germe de maïs. Et, afin d'isoler les effets du goût de l'influence a posteriori de la digestion, on a utilisé ce que l'on appelle un sham-feeding, un dispositif qui permet, au moyen d'une petite canule, de retirer immédiatement la nourriture de l'estomac avant qu'elle ne soit digérée. Les chercheurs se sont aperçus alors que le goût de graisse sur la langue ne mobilisait en tout et pour tout que les endocannabinoïdes. Les graisses en effet génèrent sur la langue un signal qui est envoyé jusqu'au tube digestif par le nerf vague, et qui stimule la production d'endocannabinoïdes dans la partie supérieure de cet organe. Selon Daniele Piomelli, membre de ce groupe de chercheurs, c'est cette drogue, produite par le corps humain, qui nous incite à manger davantage, vraisemblablement en libérant des substances digestives en relation avec

les sensations de faim et de satiété. Toujours selon Piomelli, ce constat «montre pour la première fois que, dans l'intestin, les endocannabinoïdes jouent un rôle primordial dans la régulation de la prise de graisse.» Il n'est pas possible d'obtenir le même effet avec du sucre ou des protéines.

Au plan de l'évolution, il est, pour les animaux, extrêmement important de consommer des graisses. A l'origine plutôt rares dans la nature, celles-ci sont déterminantes pour un fonctionnement irréprochable des cellules. Dans la société moderne, en revanche, le vent a tourné: les graisses sont facilement disponibles. L'envie de gras pourrait être atténuée en entravant l'activité des endocannabinoïdes – en prescrivant des médicaments, par exemple, qui agirait sur les récepteurs des endocannabinoïdes. Et parce que ces médicaments n'agissent pas sur le cerveau, ils ne devraient provoquer, selon Piomelli, aucun effet secondaire caractéristique comme des états d'anxiété et des dépressions.

SOURCE: DIPATRIZIO NV, ASTARITA G, SCHWARTZ G, LI X, PIOMELLI D. ENDOCANNABINOID SIGNAL IN THE GUT CONTROLS DIETARY FAT INTAKE. PROCEEDINGS OF THE NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES VOL. 108: 12904-12908, 2011. (ZITATE: SCIENCEDAILY. 9 AOÛT 2011, WWW.SCIENCEDAILY.COM)



## Le coing – on l'adore, on le méprise

D'anciennes variétés de fruits comme le coing, noble et précieux, connaissent une véritable renaissance. Cultivé depuis plus de six mille ans, il nous a été apporté par les Romains et les Grecs. Il est vrai que le coing est rarement mangé cru, mais en contrepartie, il est utilisé dans de très nombreux mets sacrés ou salés.

PAR MARIANNE BOTTA

Le coing, ce n'est pas le coup de foudre. Au contraire, en 1996, lorsque l'idée d'un livre sur le coing est née, Freddy Christandl, cuisinier d'élite et maître des goûts, s'est demandé s'il était possible d'écrire un ouvrage entièrement consacré à ce fruit oublié. Afin de s'en convaincre, cet Autrichien de souche a acheté 80 kilos de coings et s'est enfermé avec eux dans sa cuisine pour mijoter et expérimenter. Résultat: Ses préjugés contre le coing se sont volatilisés: «J'étais tout feu tout

flamme, le coing m'a ouvert de nouveaux horizons.» nous déclare le cuisinier. «Il s'agissait finalement», ajoute Freddy Christandl, «de réinterpréter un fruit cultivé depuis six mille ans.» Enthousiasme et créativité ont grandi à chaque nouvelle recette, à chaque nouvel ingrédient mis en harmonie avec le coing.

### Des usages culinaires très variés

N'en faire que de la gelée ou de la pâte comme autrefois dans

les campagnes et les ménages? Ce serait bien dommage, car ce beau fruit jaune a désormais acquis ses lettres de créance! Dans son livre sur le coing, coécrit voilà 14 ans avec Lucas Rosenblatt, Freddy Christandl nous dévoile en effet toute une série de recettes plus alléchantes les unes que les autres pour préparer le coing: en hors-d'œuvre comme la terrine de coing et poireau ou le potage de coings et carottes, en plat principal comme les rôtis de coing aux panais et les paupiettes de veau

sauce au coing, en dessert sous forme de crème catalane au coing ou encore en conserve comme par exemple les coings au curry. «Pour moi, plus d'automne sans coings; comme les châtaignes, ils sont désormais incontournables dans mon panier d'automne», nous confie Freddy Christandl avec un sourire amusé; avant même la récolte, il se réjouit déjà de l'odeur caractéristique du coing qui se dégage lentement des fruits pendant leur préparation.

De fait, le coing est un peu tombé dans l'oubli en Europe centrale ou, plus exactement, il a été supplanté par les pommes et les poires. Parmi les problèmes rencontrés, il faut notamment signaler la sensibilité du cognassier au feu bactérien, une maladie dangereuse pour les plantes qu'il est très difficile de combattre et à laquelle un grand nombre d'arbres fruitiers à pépin ont succombé. Cette maladie pose aujourd'hui encore des problèmes majeurs. En Orient et dans le sud de l'Europe, ce fruit qui aime la chaleur a gardé la cote des dernières décennies, comme en témoignent différentes recettes et coutumes. Dans la péninsule ibérique, par exemple, le pain

de coing ou «Dulce de membrillo» est une friandise très répandue à l'époque de Noël et plus généralement en hiver. C'est une purée de coings épaisse mélangée à du sucre que l'on étale en couche de 1 cm d'épaisseur sur une plaque à gâteau avant de la cuire au four.

Mais sous nos latitudes également, le coing fait son retour. Freddy Christandl, qui s'approvisionne en coings chez un ami agriculteur, affirme: «Je suis sûr que bien des personnes vont encore tomber amoureuses de ce fruit à la fois aromatique et secret.»

### Parent de la pomme et de la poire

Comme les pommes et les poires, le coing est un fruit à pépins de la famille des rosacées (Rosaceae). Il est probablement originaire du Caucase et on le cultivait déjà dans la Grèce ancienne. Le coing tire son nom du mot grec kydomalon. Cydonia est une ville de Crète et Malum signifie pomme. Le kydomalon est donc la «pomme de Cydonia». A l'origine, ce fruit vient très probablement de l'est du Caucase. En Turquie, au Turkménistan, en Transcaucasie, en Afghanistan et en Syrie, le coing est très répandu depuis longtemps à l'état sauvage. Les premières cultures de coings mentionnées dans le Caucase remontent à quatre mille ans. Dès 600 avant Jésus-Christ, le coing s'est aussi implanté en Grèce d'où les Romains l'ont apporté en Europe centrale vers 200 avant Jésus-Christ. L'historien romain Pline l'Ancien (24 à 79 après Jésus-Christ) mentionne ce fruit. Dans le vingt-troisième volume de son «Historia naturalis», il souligne les



vertus curatives du coing et lui attribue des forces magiques (voir également l'encadré «Les coings dans la mythologie»).

### Le climat n'est pas idéal

De Rome, le coing a ensuite émigré en Grande-Bretagne et en Scandinavie. On l'a cultivé en Europe centrale depuis le IX<sup>e</sup> siècle. Jusque vers 1900, ce fruit était très apprécié en Europe. Par la suite, on lui a de plus en plus préféré les pommes et les poires.

Le cognassier est une plante qui aime la chaleur. Il préfère donc les régions chaudes et on le trouve fréquemment dans les régions viticoles. En Europe centrale, le coing joue un rôle secondaire. Sa culture de rapport reste assez rare dans nos contrées, ce qui s'explique en partie par des conditions climatiques moins favorables. Parmi les variétés connues de coings, une douzaine seulement subsiste actuellement en Europe.

### Immangeable cru?

Malgré leur parfum enchanteur, les coings ne peuvent être

*Le livre de Freddy Christandl sur les coings, coécrit avec Lucas Rosenblatt, est considéré aujourd'hui comme un ouvrage de référence.*



Dulce de membrillo



FOTOLIA / SVET PAVLOVA

*Les fleurs rouges du cognassier. La pollinisation ne nécessite pas deux arbres car le cognassier est autofertile.*

consommés sitôt cueillis. Crus, ils sont hélas immangeables, très durs et très amers en raison des tanins qu'ils contiennent. Pour se transformer en vrai plaisir, ils doivent subir la chaleur. Une fois préparés, ils sont délicieusement sucrés et incroyablement aromatiques. Une seule variété de coings peut être consommée crue: le coing turc «Shirin», que l'on trouve même hors saison, c'est-à-dire jusqu'en janvier. Chez nous, les cognassiers fleurissent pendant une courte période qui va de début mai à fin juin. Quant aux premiers fruits, on les cueille de septembre à octobre. Selon les variétés, ils ont une forme soit de pomme, soit de poire. Les coings en forme de pomme ont une chair dure et ligneuse mais très aromatique et légèrement amère. Ceux qui ont une forme de poire sont plus tendres et possèdent une saveur plus suave. Les deux variétés donnent des fruits qui peuvent atteindre de 150 à 1000 g, ce qui n'a cependant aucune influence sur leur goût. Les coings sont recouverts d'un épais duvet. Le spécialiste du coing, Freddy Christandl, précise: «Il est très important de commen-

cer par éliminer le duvet avec un torchon de cuisine sec.» Les poils de ce duvet contiennent en effet une huile essentielle qui peut altérer la saveur et l'odeur de la chair du coing. Après avoir frotté les fruits, on les lave pour éliminer les dernières traces de duvet. Ensuite, on peut les peler, les cuire à la vapeur, à l'étouffée, à la poêle, au four ou dans un liquide.

### Mûrs ou pas mûrs?

Normalement, on cueille les coings à un stade de maturation pas trop avancé car ils contiennent encore beaucoup de pectine. Les fruits très mûrs en ont beaucoup moins et se gélifient donc moins bien lors de la confection de confitures ou de gelées. Les coings cueillis immatures peuvent être conservés deux mois au frais et à l'écart d'autres fruits. Celui qui souhaite tenter une expérience avec des coings fera bien d'acheter des coings très frais. Freddy Christandl nous explique: «Les signes qui caractérisent les fruits de grande qualité sont le parfum typique du

coing un aspect visuel parfait. Je laisse de côté les fruits qui présentent des taches brunes.» Ces taches trahissent en effet une cueillette tardive, car les fruits brunissent alors rapidement et il devient difficile d'en faire quelque chose.

### Pectine pour la santé

Les coings immatures sont également plus intéressants pour la santé en raison de leur teneur plus élevée en pectine. La pectine, que l'on trouve surtout dans les pommes et les fruits à pépins en général ainsi que dans l'écorce des agrumes et dans les betteraves sucrières, est une fibre alimentaire soluble. Comme les autres fibres alimentaires solubles, elle fixe le cholestérol ce qui provoque une baisse – quoique très limitée – du taux de cholestérolémie.

Du fait de sa teneur élevée en vitamine C, le coing était très apprécié des navigateurs portugais des XVe et XVIe siècles pour prévenir le scorbut. Ils conservaient les coings dans du vin ou du miel. Coing et miel formaient une confiture appe-

### Les coings dans la mythologie

Dans l'Antiquité déjà, le coing était considéré comme un symbole de bonheur, d'amour et de fertilité. La loi athénienne prescrivait aux fiancées de manger un coing sur le seuil de leur futur mari, ce qui traduisait l'espoir qu'elle lui donnerait autant d'enfants qu'il y a de pépins dans le fruit. Ce symbole devait également rappeler à la jeune fiancée que le mariage est fait à la fois de douceur et d'amertume. L'historien romain Pline l'Ancien attribuait au coing la vertu de faire naître de «beaux enfants». Les Romains déposaient en offrande à la reine de la nuit des coings mûrs dans la chambre des hommes qui tentaient ainsi de s'attirer les faveurs d'une femme par leur parfum délicatement citronné. Si l'élue tombait enceinte, elle devait régulièrement manger du coing: l'enfant à naître serait alors en bonne santé, fort et intelligent.

Cette croyance s'est perpétuée jusqu'à nos jours dans le sud de la Hongrie: les Tziganes enceintes y mangent des petits morceaux de coing avec quelques gouttes du sang d'un homme fort, et ce à la lune décroissante, afin de mettre au monde des enfants vigoureux.

lée marmelada (du latin melimelum, pomme douce) et qui donna son nom à la marmelade. Outre la marmelade, il existe encore d'autres produits fabriqués avec des coings qui frappent par leur teneur élevée en sucre et leur longue durée de cuisson, ce qui relativise fortement les bénéfices de ce fruit pour la santé.

### Le coing comme produit thérapeutique

En plus de la pectine, le coing contient des tanins, de l'acide tannique et plusieurs acides organiques et des substances mucilagineuses. Le médecin grec Hippocrate utilisait déjà ces substances. Il prescrivait des préparations à base de coings contre la diarrhée et la fièvre. Son confrère romain Galien utilisait le jus de coings. Pour renforcer l'estomac, Galien prescrivait un sirop de coing, de miel, de gingembre, de poivre et de vinaigre que le malade devait prendre deux à trois heures avant le repas. Les sciences modernes de l'alimentation attribuent elles aussi au coing une réelle utilité pour la santé. David Fäh, médecin et nutritionniste qui effectue des recherches dans le domaine des maladies cardio-vasculaires à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'université de Zurich déclare: «Ce qui est très intéressant dans le coing, c'est notamment sa teneur élevée en polyphénols tels que le glycoside de flavonol et la quercétine. Des études montrent que des extraits de coing pourraient avoir un effet préventif contre le cancer, influencer positivement le taux de glycémie et posséder des propriétés antiallergiques.» Les recherches

portent également sur la question de savoir dans quelle mesure l'extrait de coing pourrait protéger les cellules des radicaux libres et avoir un effet antiviral et antibactérien. Toutefois, précise le chercheur, il subsiste dans ce domaine de nombreuses zones d'ombre et d'autres études seront encore nécessaires.

### Des pépins mucilagineux

On ne mange pas les pépins du coing. Pourtant, ils sont eux aussi réputés avoir des propriétés thérapeutiques. Si on les fait bouillir dans un peu d'eau fraîche, on obtient du mucilage de coing. On en trouvait autrefois dans les pharmacies, mais ce produit est ensuite tombé en désuétude. Pendant des siècles, on l'a utilisé en application externe contre les coups de soleil, la peau sèche ou crevascée et contre les inflammations oculaires, et par voie interne contre les inflammations de la muqueuse gastrique, les maux de gorge, la toux ou la bronchite. En cas de mal à la gorge, une méthode toute simple consiste à sucer des pépins de coing.

### Pomme de jouvence

On ne saurait donc s'étonner que dans le langage populaire – du moins dans les régions germanophones –, on ait autrefois surnommé le coing «la pharmacie des pauvres» ou «la pomme de jouvence». Mais cela intéresse moins Freddy Christandl, notre expert en saveurs, que le subtil parfum du coing qui dégage d'ailleurs plus de cent cinquante substances aromatiques alors que la pomme n'en exhale que quelques-unes. Comment décrire ou comparer



URSULA HOLLÄNDER

## Coings au curry

Ces bâtonnets de coing en conserve sont parfaits dans une potée de légumes ou une salade, ou encore en assaisonnement de plats au curry.

### Ingrédients

- 600 g de coing
- 4 dl/400 ml d'eau
- 150 g sucre
- 1 oignon haché fin
- 1 tige de citronnelle
- 1 morceau de gingembre
- 1 cuiller à café de pâte ou poudre de curry
- 1 branche de coriandre
- 1 cuiller à café de sel de mer

### Préparation

1. Frotter les coings avec un torchon de cuisine sec et les laver. Peler les fruits, les couper en quatre et enlever les pépins. Détailler les quartiers en bâtonnets.
2. Porter à ébullition les bâtonnets de coing avec les autres ingrédients puis laisser mijoter à petit feu jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.
3. Verser les coings au curry dans des bocaux préchauffés et fermer ceux-ci immédiatement.

SOURCE: QUITTEN. LUCAS ROSENBLATT, FREDDY CHRISTANDL. FONA VERLAG, 2010

ce parfum envoûtant? «En fait, ce n'est pas possible car il n'existe rien dans la nature qui ait une odeur comparable» répond Freddy Christandl. Il ne reste donc plus qu'à trouver quelque part un cognassier et à en respirer l'odeur. Et il en ira probablement de même qu'en présence d'un parfum de marque: on l'aime ou on s'en éloigne. □

PAR NICOLE MÉGROZ TARABORI,  
DIÉTÉTICIENNE DIPL. ES



### 5 fruits et légumes par jour pour ma santé.

A. Champetier de Ribes, S. Jouffa, Dr J.-L. Berta, Editions First (2011), 191 pages, ISBN 978-2-7540-2080-0 CHF 19.60

Qui ne connaît cette recommandation de santé publique et de prévention: «consommer 5 fruits légumes par jour»? Pourtant, il n'est pas aussi facile qu'il n'y paraît de l'atteindre. Avec cet ouvrage, frais et alléchant, le lecteur aura quelques pistes supplémentaires pour y viser et une centaine de recettes qui l'y aideront.

Trois experts sont ici réunis: une diététicienne, une journaliste et auteur de nombreux livres de cuisine ainsi qu'un médecin, membre de la Société française de nutrition. Ils nous rappellent que ce groupe d'aliments n'est pas un luxe réservé aux plus nantis, ou aux obsessionnels de la diététique! Notre organisme a vitalement et quotidiennement besoin de suffisamment de fibres, de minéraux de vitamines, d'anti-oxydants pour couvrir ses besoins. Débutant par une partie dédiée à des «vrai ou faux», puis par un chapitre dans lequel les fausses (et souvent mauvaises!) excuses sont passées au crible («ça prend du temps», «c'est trop cher», «les enfants n'aimeront pas»...), l'ouvrage apporte des propositions concrètes et des informations judicieuses sur ce sujet. Suit un chapitre consacré à une trentaine de fruits et légumes «plus» et un autre sur des menus de saison. La plus grande partie enfin est celle des recettes de Sylvie Jouffa, toutes accompagnées de l'apport calorique.

⊕ la présence de pictogrammes guidant le lecteur et l'aspect frais et aéré de l'ouvrage. La démythification des fausses excuses.

⊖ l'indication des calories dans chacune des recettes, vraiment utiles?

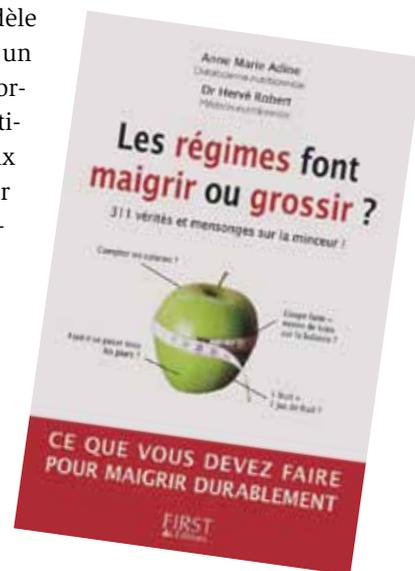
Cet ouvrage sur le modèle vade-mecum, représente un véritable répertoire apportant des réponses pertinentes et précises aux questions que le lecteur peut se poser sur l'alimentation et les régimes. Il fait suite au rapport de la très officielle ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire en France) sorti fin 2010. Ce dernier détaillant et décrivant la plupart des régimes comme non seulement inefficaces, mais dangereux sur plusieurs plans (physiologique et psychologique); avec de solides critères scientifiques à la clé.

Cet ouvrage en rappelle un autre paru en 2009 dans la même édition («Les carottes rendent aimables? 313 idées reçues sur l'alimentation»), mais celui-ci est principalement axé régimes. Il répète ce que l'on sait depuis déjà longtemps: 95% des personnes qui suivent un régime pour perdre du poids regrossissent ensuite! En réalité, il y a beaucoup de candidats à l'amaigrissement, mais vraiment peu d'élus!

Les questions sont regroupées en trois parties: Pourquoi et comment je grossis? Pourquoi et comment je ne maigris pas? et enfin pourquoi et comment je vais réussir? Les deux auteurs, l'une diététicienne et l'autre médecin-nutritionniste accompagnent le lecteur dans son questionnement et «vont avec lui faire leur marché et se mettre aux fourneaux». L'un des points forts pour viser une perte de poids durable, selon les auteurs, c'est de faire rimer équilibre et délices des papilles ou dit autrement marier plaisirs et nutrition.

⊕ un chapitre entier sur la «saga» des régimes; le réapprentissage de la dégustation en comblant les cinq sens.

⊖ l'excès de tableaux avec valeurs nutritives dans la partie 3, un peu indigeste!



### Les régimes font maigrir ou grossir? 311 vérités et mensonges sur la minceur!

Anne Marie Adine et Dr Hervé Robert, Editions First, 2011, 320 pages, ISBN 978-2-7540-2123-4. CHF 29.70



## Faut-il manger les animaux?

Jonathan Safran Foer,  
Editions De l'Olivier, 2011,  
362 pages,  
ISBN: 978-2-87929-709-5  
CHF 38.50

Même si l'auteur ne souhaite pas que son ouvrage soit un plaidoyer en faveur du végétarisme, il est fort probable que pas mal de lecteurs, après cette lecture, deviennent végétariens ou alors réfléchissent à le devenir! En tout cas, nul n'en ressort indemne et ne peut encore se voiler la face!

Quelles sont les conséquences économiques, sociales et environnementales qu'entraîne le fait de manger

des animaux? Comment traitons-nous ces animaux que nous mangeons (conditions d'élevage et d'abattage)? De graves questions. Et surtout des réponses données ici qui choquent, dérangent et suscitent des polémiques non seulement aux Etats-Unis (où l'ouvrage est sorti en 2009), mais aussi en Europe. Ces réponses sont basées sur une montagne de documentations (lectures, interviews, notamment) et surtout des observations de terrain: visites (clandestine ou non) d'abattoirs, de fermes industrielles, mais aussi de fermes respectant les animaux.

Deux exemples choisis parmi d'autres: la capacité d'un seul navire de ramener à bord env. 50 tonnes d'animaux marins en quelques minutes; la cage standard d'une poule pondeuse alloue à chaque bête un espace au sol d'env. 430 cm<sup>2</sup> (550 cm<sup>2</sup> pour la norme européenne), soit beaucoup moins qu'une feuille A4! Ces quelques exemples ne nécessitent pas de commentaires supplémentaires, ils parlent d'eux-mêmes. Toutes les filières des animaux sont observées et décortiquées: porc, bœuf, poulet, mais aussi animaux marins (poissons et crustacés).

⊕ la détermination et la cohérence de l'auteur sur son sujet.

⊖ quelques passages insoutenables de par leur cruauté!

L'esthétisme et l'apparence ne sont plus l'apanage du seul sexe féminin, l'image de l'homme est de plus en plus présente dans les médias, les publicités notamment. L'ouvrage traite donc spécifiquement de la perte de poids au masculin et de la manière d'aborder la problématique. Avec un ton tonique, humoristique et un brin moqueur, les auteurs s'adressent au lecteur de manière tout à fait directe. Ils tentent de le motiver à prendre conscience de sa problématique et à ne plus se voiler la face. Notamment dans l'un des premiers chapitres («Mesurer l'ampleur des dégâts»), dans lequel l'homme se trouve confronté à différents faces à faces. Celui de la motivation, mais aussi celui de la balance, ou encore de la silhouette et des besoins nutritionnels.

Deux chapitres sont à relever plus particulièrement, car les plus adaptés à l'air du temps probablement, celui sur les changements d'habitudes et celui intitulé «la stratégie gagnante». En effet, les auteurs (l'un médecin nutritionniste, spécialisé dans la prévention de l'obésité et la gestion des troubles du comportement alimentaire et l'autre journaliste, collaborant à de nombreuses revues et parutions médicales) préfèrent éviter le terme «régime» et appeler ça plutôt «se nourrir de façon adaptée». Beaucoup d'informations sur la santé sont intéressantes, mais quelques inexactitudes sont à relever (notamment la notion de glucides «lents» et «rapides», pourtant remise en question depuis pas mal de temps). Un allègement du contenu aurait pu être profitable.

⊕ quelques encadrés intéressants et le prix abordable de l'ouvrage.

⊖ l'omniprésence des notions de jeunisme (beauté, perfection, «ramollissement des chairs»...).



## Le guide pratique pour maigrir au masculin.

Dr Arnaud Coccaul  
et Marie Belouze-Storm,  
Editions Marabout  
pratique, 2011,  
128 pages,  
ISBN: 978-2-501-06629-7  
CHF 17.40

PAR CHRISTIAN RYSER,  
DIRECTEUR DE LA SSN

### Changement au sein du secrétariat



Natalie Faller

Le secrétariat de la SSN a engagé une nouvelle collaboratrice qui a pris sa fonction le 1er juillet 2011: Madame Nathalie Faller. Madame Faller est diététicienne diplômée ES. Elle est à la tête du département Alimentation et école et du réseau Nutrinet ; elle assume par ailleurs la direction de Nutrikid. Elle sera appelée à collaborer à plusieurs projets de coopération. Nous souhaitons une cordiale bienvenue à la nouvelle collaboratrice!

Simultanément, deux personnes qualifiées nous quittent afin de se consacrer à une nouvelle orientation professionnelle. Il s'agit de Madame Caroline Bernet et de Monsieur Michael Moser. La première a été pendant trois ans responsable de Nutrinet, du service de presse et de la direction opérationnelle de Nutrinet puis, dans un deuxième temps, de différents projets scolaires et de Nutrikid. Quant à Monsieur Moser, il a dirigé pendant sept ans les services administratifs de la SSN et s'est aussi beaucoup engagé dans le domaine plus technique des relations publiques et de la communication. Nous les remercions chaleureusement pour leur excellent travail et leur souhaitons le meilleur pour l'avenir.

### SSN et les éditions Schulverlag plus: Un pas vers l'avenir!

La société d'édition et de diffusion d'imprimés est soumise en Suisse à une pression économique croissante. Se soumettant à ces conditions, la SSN

s'est vue contrainte de trouver de nouvelles solutions pour créer et diffuser ses publications. C'est la raison pour laquelle la SSN et Schulverlag plus ([www.schulverlagplus.ch](http://www.schulverlagplus.ch)) ont conclu un contrat d'édition et de diffusion qui a pris effet le 1er juillet 2011. Ce n'est qu'en association avec ce partenaire professionnel de l'édition et de la diffusion que la SSN pourra continuer de satisfaire les besoins de ses groupes cibles et d'accorder à ses membres des avantages étendus:

Désormais, en qualité de membre, vous pourrez pendant une période de souscription obtenir les publications de la SSN avec 40 % de rabais. Et même après parution, nous pourrions encore vous offrir une réduction de 20% sur nos propres publications. Dans le bulletin d'information de la SSN, dans la revue TABULA et sur notre site [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), nous vous informerons en temps utile sur les prochaines publications et les délais de commande.

Par ailleurs, la SSN continuera d'adresser gratuitement à ses membres la revue Tabula et de leur accorder un tarif réduit sur la participation au congrès national de la SSN et le test Nutricalc pour 19.- CHF au lieu de 29.- CHF!

### Nouvelle parution: Mère et enfant

L'importance de l'alimentation dans les premières années de vie ainsi que pendant la grossesse et l'allaitement est considérable et peut s'avérer déterminante pour le reste de l'existence. Le premier fruit de la coopération avec Schulverlag plus sera la réédition de la publication « Mère et enfant » qui sortira le 29 novembre 2011. Les membres de la

SSN bénéficient dès maintenant d'un rabais de souscription de 40%! ([www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop))

### Décollage réussi!

Dès maintenant, le disque de l'alimentation est disponible en impression sur un frisbee en nylon. Pliable, celui-ci se glisse aisément dans une poche de pantalon et peut être emporté facilement partout, non seulement pendant les loisirs mais également à l'école. Grâce à lui, les messages sur l'alimentation saine sont diffusés sur un mode ludique et actif. Vous trouverez à l'adresse [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop) d'autres informations sur le frisbee (y compris des idées de jeux et des suggestions pour l'enseignement) et un bulletin de commande.



*Un frisbee et sa pochette, des idées de jeu et un dépliant sur le disque de l'alimentation pour 4.-CHF par pièce.*

### Nouveau membre donateur

Dans la catégorie 2, la SSN compte un nouveau membre donateur, la société Selecta.

### Manifestations 2011

4e congrès des réseaux hepa, Nutrinet et FOS. Le 26 octobre 2011, les membres des réseaux alimentation et mouvement se rencontreront à Macolin autour du thème «Le quotidien en équilibre!» De plus amples informations sur le programme de cette manifestation se trouvent sur le site [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)!

27 septembre	<b>Les enjeux du petit enfant à table, entre plaisirs et résistance</b>	A 18h30 à l'Espace Prévention, place du Casino 1, Morges, tél. 021 804 66 44
5 octobre	<b>6° Simposio Ticinese di Nutrizione Clinica</b>	Nutrizione clinica e geriatria. A Bellinzona, Auditorium ORBV. 13.00–17.30. In collaborazione con la commissione Nutrizione EOC. Corso certificato SSNC/GESKES. Informazioni su <a href="http://www.aggiornati.ch">www.aggiornati.ch</a>
6 octobre	<b>De la tétée à la cuillère</b>	Des informations précieuses sur la diversification de l'alimentation à la cuillère chez le petit enfant, des astuces et des conseils pratiques. A Lausanne Plus d'informations sur <a href="http://www.espace-prevention.ch">www.espace-prevention.ch</a>
11 octobre	<b>Des os en béton avec une bonne alimentation</b>	Les besoins en calcium pour prévenir l'ostéoporose et des recettes à base de produits laitiers. A 19h00 à la cuisine de l'établissement Marcelin, bât. Internat, Morges. Plus d'informations sur <a href="http://www.espace-prevention.ch">www.espace-prevention.ch</a>
25 au 27 octobre	<b>International Scientific Conference on Nutraceuticals and Functional Foods</b>	Current advances in the research of nutraceuticals and functional foods and their present and future role in maintaining health and preventing diseases. In Kosice, Slovakia Further information: <a href="http://www.foodandfunction.net">www.foodandfunction.net</a>
26 29 octobre	<b>11<sup>th</sup> European Nutrition Conference</b>	Conference held by the Federation of European Nutrition Societies (FENS) takes place every 4 years and aims to coordinate the European countries nutrition societies at a European level, to promote nutrition research and knowledge, and their dissemination and to facilitate Nutrition learning and training as well as scientific exchanges across Europe. In Madrid. Further information: <a href="http://fensweb.eu">fensweb.eu</a>
Du 28 octobre au 1 <sup>er</sup> mardi	<b>Salon Suisse des Goûts et Terroirs</b>	Large palette de produits du terroir de provenance de toute la Suisse et d'Europe. Espace Gruyère, Bulle. Plus d'informations sur <a href="http://www.gouts-et-terroirs.ch">www.gouts-et-terroirs.ch</a>
3 novembre	<b>Les enjeux du petit enfant à table: entre plaisirs et résistances</b>	Dès la naissance, les enfants sont sensibles aux saveurs et beaucoup apprécient la variété. Mais parfois en grandissant, les choses se compliquent un peu... A Lausanne. Plus d'informations sur <a href="http://www.espace-prevention.ch">www.espace-prevention.ch</a>
Du 3 novembre au 5 novembre	<b>Biodiversity and sustainable diets</b>	International Scientific Symposium of the Food and Agriculture Organization of the United Nations and Bioversity International. In Rome. Further information: <a href="http://www.fao.org/ag/humannutrition/biodiversity/meetings">www.fao.org/ag/humannutrition/biodiversity/meetings</a>
Du 11 au 13 novembre	<b>Slow Food Market – Le salon du bon goût</b>	Premier marché des produits alimentaires artisanaux en Suisse (voir page 6). A Zurich. Plus d'informations sur <a href="http://www.slowfoodmarket.ch">www.slowfoodmarket.ch</a>
24 novembre	<b>Parcours d'un patient en oncologie</b>	Symposium Fresenius Kabi: Du diagnostic à la prise en charge pluridisciplinaire – Titre encore provisoire – à Yverdon-les-Bains Plus d'informations sur <a href="http://www.fresenius.ch">www.fresenius.ch</a>
8 décembre	<b>De la tétée à la cuillère</b>	Des informations précieuses sur la diversification de l'alimentation à la cuillère chez le petit enfant, des astuces et des conseils pratiques. A Lausanne Plus d'informations sur <a href="http://www.espace-prevention.ch">www.espace-prevention.ch</a>

