

tabula



Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN
_n°1/2014_CHF 8.50

Substances
aromatiques

Sortie d'un nouvel ouvrage de la SSN: «Les clés de l'équilibre»



1^{ère} édition 2014 / 136 pages / CHF 19.60

Pourquoi vouloir perdre du poids? Telle est la question que pose d'entrée de jeu le nouvel ouvrage de la Société Suisse de Nutrition SSN intitulé «Les clés de l'équilibre – Un guide pratique pour gérer son poids en harmonie». Sur 136 pages, ce guide dispense des connaissances, des suggestions et des idées sur l'alimentation, l'activité physique et la détente. Il invite le lecteur à une réflexion sur les motivations personnelles qui le poussent à vouloir perdre du poids et oriente sa recherche individuelle d'une alimentation à la fois plaisante et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Pour toute commande passée entre le 22 avril et le 9 mai les membres de la SSN bénéficient d'un rabais spécial de 40%. Après ce délai, un rabais pour membres de 20 pour cent est accordé.

Commandez le guide pratique «Les clés de l'équilibre» dès le 22 avril en ligne sous www.sge-ssn.ch/shop!

EDITORIAL

Qui n'a pas été un jour émerveillé par l'arôme si puissant d'une toute petite fraise des bois? Ou à l'inverse été déçu, à une autre occasion, par le goût bien pâle d'un abricot dont l'orange intense laissait pourtant espérer un joli bouquet aromatique? Les arômes, nous les attendons, les espérons et les savourons pour notre plus grand plaisir. Il suffit d'ailleurs de faire l'expérience d'un rhume bien encombrant pour savoir qu'il n'y a rien de tel pour vous gâcher le plaisir de la table que d'être privé de son sens de l'olfaction. Car c'est bien le nez qui nous ouvre la porte du monde infiniment vaste et complexe des substances aromatiques. Une partie d'entre elles a pu être identifiée, isolée et parfois répliquée à l'identique et peut ainsi être utilisée par l'industrie alimentaire. On retrouve des arômes, naturels ou non, dans toutes sortes de produits transformés. Ils sont régulièrement présents, entre autres, dans les boissons sucrées, les sirops, les eaux minérales aromatisées et certains thés ou infusions, tout comme dans les produits laitiers aromatisés (yogourt, séré), les mets

pré-cuisinés, les margarines, les bonbons, biscuits ou petites pâtisseries industrielles. Mais pourquoi l'industrie alimentaire a-t-elle besoin d'eux? Masquent-ils simplement l'absence de matière première de qualité? Influencent-ils notre comportement alimentaire? Ont-ils un impact sur notre santé? Nous habituent-ils à une puissance aromatique trop soutenue? Voilà autant de questions qui viennent à l'esprit lorsque l'on découvre la présence d'arômes en parcourant l'étiquetage de denrées alimentaires. Le reportage de ce tabula tente d'y répondre et il vous surprendra peut-être en vous faisant découvrir ce qui se cache derrière l'appellation «arôme naturel». Il vous en apprendra un peu plus aussi sur une substance non aromatique mais néanmoins savoureuse qui traîne derrière elle bon nombre de craintes et de croyances, le glutamate.

Et si vous êtes amateur de cueillette sauvage, laissez-vous embarquer par notre rubrique «Sous la loupe» qui part à la découverte du sureau, de ses fleurs et de ses fruits qui sont à la base de délicieuses recettes traditionnelles et saisonnières.

MURIEL JAQUET / SSN
diététicienne diplômée ES / Nutrinfo®

04_ REPORTAGE

Les arômes alimentaires

Près de 30'000 arômes alimentaires différents sont utilisés dans le monde. Cela étant, le nombre des aromatisants alimentaires synthétiques est trois fois plus important que celui des arômes issus de la nature. Quelles sont les conséquences de l'utilisation de ces substances sur notre santé, sur nos sens?

16_ SOUS LA LOUPE

Le sureau

Le sureau est entouré de légendes mythiques et l'on prête depuis toujours à ses baies des vertus thérapeutiques contre les maux les plus divers. Grâce à son arôme particulier, il est utilisé dans de nombreuses boissons.

10_ RENCONTRE

12_ RECETTE

14_ SAVOIR PLUS – MANGER MIEUX

20_ LIVRES

22_ LA SSN

24_ MÉMENTO

Impressum:

T tabula: publication officielle de la Société Suisse de Nutrition **SSN_PARUTION:** trimestrielle **EDITEUR:** Société Suisse de Nutrition SSN, Schwarztörstrasse 87, 3001 Berne, tél. +41 31 385 00 00, pour vos dons à la SSN: Compte SSN: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch **REDACTION:** Thomas Langenegger **COMITE DE REDACTION:** Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Françoise Michel / Gabriella Pagano / Nadia Schwestermann **MISE EN PAGE:** Thomas Langenegger **IMPRESSUM:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn **TIRAGE:** 11 600 ex. **PAGE DE COUVERTURE:** truc g+k, Jörg Kühni

Les arômes alimentaires

▷ Ce sont plusieurs milliers de fragrances fugaces, perçues grâce aux quelque 30 millions de nerfs olfactifs que nous possédons, qui dictent notre attirance pour tels ou tels goûts et saveurs. Les fabricants de denrées alimentaires utilisent donc dans leurs produits des milliers d'additifs aromatiques destinés à interpeller les nerfs olfactifs des consommateurs. Pourtant, de plus en plus de gens font la grimace, craignant que ces additifs aromatiques ne corrompent leur appétence naturelle.

«Il est difficile de dire combien de substances aromatiques différentes l'on trouve dans les aliments consommés dans le monde – peut-être autour de 10'000», estime Hugo Felix, porte-parole de Givaudan, le plus gros fabricant mondial d'additifs aromatiques dont le siège est à Vernier. L'odorat et le cerveau humains ne peuvent de toutes façons pas distinguer un aussi grand nombre d'odeurs. Les compositeurs d'arômes chez Givaudan, également appelés flavoristes, utilisent près de 5'000 substances de base pour créer une palette de plus 30.000 arômes alimentaires vendus dans le monde. Le nombre des arômes alimentaires synthétiques est trois fois plus important que celui des arômes naturels. Si cette gamme est aussi énorme, c'est parce que les arômes alimentaires se distinguent non seulement par leur saveur ou leur goût, mais aussi par leur utilisation. Un arôme de fruit peut varier selon qu'il est destiné à parfumer un yoghurt allégé ou un yoghurt à la crème, sans même parler d'un jus de fruit pasteurisé. «Nous composons chacun de ces arômes à partir de toute une série de ces 5'000 substances de base – en moyenne 30 à 60 par arôme. Ce travail est comparable à celui de l'artiste peintre qui, se servant des couleurs disposées sur sa palette, créé sans cesse de nouveaux tons qu'il utilise dans sa peinture», résume Hugo Felix, se gardant bien de préciser quelles substances de base sont employées et dans quelles proportions. Il se contente de nous dire: «Avec neuf substances de départ, on obtient aisément un goût de banane, par exemple, mais chez Givaudan on en utilise évidemment davantage.» C'est ainsi que des experts ont pu déterminer que sur les 500 composantes aromatiques de la fraise, l'odorat humain ne permet d'en percevoir qu'une douzaine. Les autres sont présentes en quantités tellement infimes que nos cellules olfactives ne sont pas assez sensibles pour les distinguer. Une petite expérience facile à réaliser vous le démontrera: versez quelques gouttes

d'arôme d'amandes amères dans un verre de jus de pomme et teintez le tout d'une cuiller à thé de jus de betteraves rouges. Celui qui ne connaît pas la recette pensera déguster du jus de cerises. Preuve en est que nos perceptions sensorielles peuvent être abusées par un minimum d'ingrédients aromatiques teintés de la bonne couleur.

De la sciure dans le yoghurt aux fraises?!

Bien souvent, le goût de fruit d'un yoghurt vient beaucoup moins des quelques rares morceaux de fruits qu'il contient que d'arômes ajoutés. Notre odorat se satisfait de quelques arômes clés faciles à produire artificiellement. Nul besoin, donc, d'importer de la vanille de Madagascar et les techniciens alimentaires n'ont pas besoin d'attendre les fraises bien mûres du Valais: les arômes artificiels sont nettement moins coûteux. D'autant plus que la qualité des arômes naturels varie considérablement selon la saison, les conditions climatiques et la météorologie. Les aromatisants synthétiques produits exclusivement en laboratoire présentent en revanche une qualité constante.

Aujourd'hui encore, une rumeur persiste selon laquelle l'arôme «fraise» des yoghurts proviendrait de la sciure de bois. «Mensonge!» clament les fabricants. Cette légende pourrait venir du fait que l'arôme ajouté au yoghurt aux fraises peut contenir de la vanilline qui, autrefois du moins, était extraite de la lignine, un composant naturel du bois. Pour savoir à coup sûr si l'arôme ajouté provient de vraies fraises, il faut chercher l'indication «arôme naturel de fraises» qui garantit que le goût du produit est issu à hauteur de 95 pour cent au moins de vrais fruits. Les fabricants de goûts peuvent évidemment obtenir cet arôme naturel à partir de fraises. Mais la teneur en arôme du fruit n'est que de 0,01 pour cent. La société suisse Firmenich, deuxième producteur mondial d'arômes alimentaires, a déposé la marque commerciale Furaneol® pour la principale composante aromatique des fraises et indique que celle-ci doit être utilisée dans une concentration de 10 ppm (parts par million). Un bref calcul montre que pour une consommation estimée à 15 millions de kilos de yoghurt à la fraise, il faudrait, rien qu'en Suisse, 150 kilos d'arôme extraits de quelque 1500 tonnes de fraises. Ce calcul sommaire montre bien qu'au moins



un quart de la récolte indigène de fraises devrait être traitée dans les installations des industriels de l'alimentaire pour donner à nos yoghourts un authentique arôme naturel. L'offre de fruits frais sur nos étals diminuerait de façon spectaculaire et les prix s'envoleraient, d'autant plus que les glaces et les gelées à la fraise exigent elles aussi de vraies fraises pour l'arôme. Nous ne pouvons donc pas toujours nous passer de substances aromatiques artificielles ajoutées. Hugo Felix estime que près de la moitié des arômes alimentaires produits par Givaudan peuvent être qualifiés de naturels. Cette distinction entre les arômes «naturels» et «synthétiques» lui pose un problème: «Si, pour un arôme vanille, nous devons importer de loin des gousses de vanille, nous risquons de causer à la nature davantage de nuisances que si nous le produisons artificiellement.» Mais de nombreux consommateurs souhaitent des produits purement naturels et considèrent de façon toujours plus critique les méthodes d'aromatization.

Les arômes au banc d'essai

Beaucoup voient dans l'utilisation inconsidérée des arômes artificiels de sérieux risques pour la

NOTIONS DE BASE

Substance aromatique: Une molécule active du point de vue olfactif ou gustatif peut être obtenue naturellement ou synthétiquement.

Arôme: C'est une combinaison de différentes substances de base actives du point de vue olfactif ou gustatif; il peut s'agir d'extraits, de distillats et de substances aromatiques d'origine naturelle ou synthétique.

Arôme naturel: C'est un mélange d'extraits aromatiques et/ou de substances aromatiques produites à partir de sources naturelles. Cela ne signifie pas cependant que l'arôme naturel de café d'un yoghourt, par exemple, est issu du café. Il peut même être produit par un procédé microbologique au cours duquel des bactéries ou des champignons scindent des substances naturelles comme la cellulose et produisent à partir de là des substances aromatisantes. En revanche, lorsque l'arôme global est issu ne serait-ce que pour une infime part de substances produites synthétiquement, il ne peut plus être qualifié de naturel sur la liste des ingrédients.

Arôme naturel de fraises: Mélange de substances aromatisantes de base issues à 95 pour cent au moins de fraises (il en va de même pour toutes les indications relatives aux arômes présentant un lien avec un aliment ou un groupe d'aliments, p.ex. «Arôme naturel de fruits» ou «arôme naturel de vanille»).

santé. Ils craignent que l'emploi excessif d'agents de rapidité provoque des allergies et des intolérances. Cependant, en règle générale, les arômes ajoutés ne font pas partie des molécules contre lesquelles le système immunitaire réagit. Mieux encore: les additifs aromatiques peuvent même éviter certaines réactions allergiques. Si les fraises ou les noisettes contenues dans un yoghourt peuvent provoquer des démangeaisons ou des problèmes circulatoires chez certaines personnes sensibles, tel ne sera pas le cas d'un additif aromatique qui sera parfaitement toléré.

Cependant, l'utilisation d'arômes artificiels ne semble pas totalement inoffensive. Ce n'est que tardivement que certaines instances internationales ont commencé à en évaluer les éventuels risques. On les a longtemps sous-estimés dans l'idée que d'aussi infimes quantités ne pouvaient guère représenter de danger. Ce n'est qu'en 2008 que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a lancé un programme de contrôle scientifique, toujours en cours actuellement, portant sur quelque 3'000 aromatisants alimentaires couramment utilisés. Ainsi, l'Union Européenne décide quelles sont les substances qui peuvent être admises sur une liste dite positive. A l'heure actuelle, cette liste regroupe 2'100 substances aromatisantes. Certaines ont été interdites, d'autres restent provisoirement autorisées mais doivent encore être testées. En revanche, l'aromatisant 3-acetyl-2,5-dimethylthiophen, destiné à donner à certaines viandes ou charcuteries ainsi qu'à des viennoiseries et des produits de boulangerie fine une saveur de noisettes grillées n'a été interdit dans l'Union Européenne que l'année dernière. Dans l'intervalle, cette substance s'est révélée génotoxique et se retrouve donc soupçonnée d'altérer notre patrimoine génétique.

A ce jour, la Suisse ne connaît pas de tels interdits récapitulés dans des listes négatives; seuls certains arômes ont fait l'objet de limites quantitatives. Aucune procédure d'autorisation n'est encore prévue dans notre pays pour les arômes. «La Suisse ne connaît ni liste positive ni liste négative», nous confirme Sabina Helfer, de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). Mais contrairement à l'Union Européenne, la Suisse référence dans une liste les aliments dans lesquels les arômes ne sont pas autorisés. Il s'ensuit que ce qui n'est pas explicitement interdit ou limité est autorisé – pour autant qu'il n'en résulte aucun risque pour la santé. L'exemple de la coumarine: selon une ordonnance européenne de 2008, ce



composant controversé de la cannelle ne doit plus figurer comme substance pure dans les aliments vendus dans l'Union Européenne. La coumarine est soupçonnée d'entraîner des lésions du foie et provoquer une jaunisse chez les personnes sensibles. En Suisse, il n'existe à ce jour aucune ordonnance interdisant l'adjonction de cet aromatisant à l'état pur. Comme la coumarine ne doit plus être utilisée dans l'UE pour des motifs de santé publique, un producteur suisse devrait être en mesure de prouver que cette substance n'entraîne aucun risque pour la santé. S'il ne peut apporter cette preuve, il lui sera interdit d'utiliser la coumarine. «Il est prévu d'introduire en Suisse une liste positive des substances semblable à celle qui est en vigueur dans l'UE, et ce en prévision de la révision de la loi sur les denrées alimentaires prévues pour 2015. Une telle entreprise constitue un énorme défi», déclare Martin Haller, responsable des additifs chez BLV.

Malgré cela, il n'est pas besoin de renoncer à utiliser de la cannelle en poudre contenant de la coumarine pour aromatiser certaines sucreries ou des desserts. En effet, la coumarine n'est pas prohibée comme composant de condiments ou épices naturels, bien qu'elle ne soit pas moins dangereuse que son homologue synthétique. La législation suisse connaît aussi de telles distinctions. Les producteurs de boissons ajoutent volontiers à leurs produits de la pulégone pour sa saveur mentholée. Dans l'Union Européenne, la pulégone pure est interdite. En Suisse également, elle ne doit pas être ajoutée en tant que telle à des aliments ou des arômes. Mais, selon l'Ordonnance sur les substances étrangères et les composants OSEC, «elle peut être présente dans une denrée alimentaire soit naturellement, soit à la suite d'une adjonction d'arômes préparés à partir de

matières de base naturelles.» De telles distinctions entre une substance présente à l'état naturel et une substance ajoutée isolément se trouve également dans l'ordonnance sur l'agriculture biologique. Elle interdit le glutamate, exhausteur de goût, sous forme d'additif. En revanche, les extraits de levure contenant jusqu'à 5 pour cent de glutamate peuvent parfaitement renforcer la saveur de produits biologiques, du moins si leur origine biologique peut être prouvée. (Sur le glutamate, lisez également notre article de la page 9).

Même dans le meilleur chocolat, on trouve des arômes. Si l'on interroge la confiserie Sprüngli de la Bahnhofsstrasse de Zurich sur l'origine de l'arôme vanille utilisé dans ses macarons, on découvrira sur la liste des ingrédients 0,8 pour cent d'extrait de vanille. La vanilline naturelle parfait la saveur de certains aliments. «Nous n'utilisons que des arômes naturels pour nos macarons» confirme Tomas Prenosil, directeur général de la confiserie Sprüngli. Mais pour certains produits, par exemple dans certains pralinés, même Sprüngli ne peut éviter de recourir à des arômes synthétiques. «Notre objectif reste d'éliminer les rares aromatisants synthétiques que nous trouvons encore dans certains produits préfabriqués que nous achetons.»

Hugo Felix, de Givaudan, n'est pas le seul à se poser la question de savoir si le consommateur attache vraiment tant d'importance à l'origine des arômes ajoutés. «Notre organisme ne distingue pas si un arôme donné est naturel ou synthétique, car sa structure chimique est identique. D'autre part, on ne trouverait nulle part dans le monde assez de gousses de vanille pour produire l'arôme vanille nécessaire. Cet arôme qui est le plus fréquemment utilisé dans l'industrie alimentaire deviendrait du jour au lendemain une marchandise exclusive.»

Des fruits purs au lieu d'arômes

Emmi, le plus gros transformateur de lait de Suisse, est plus nuancé sur cette question et réagit à une prise de conscience croissante en matière d'authenticité naturelle. «Au mois de mai 2013, nous avons lancé un yoghourt à la fraise sans aucun additif aromatisant. Ce produit a connu un succès tel que nous avons rapidement élargi notre assortiment de yoghourts sans additifs», nous déclare Esther Gerster, porte-parole d'Emmi. Ces yoghourts ne contiennent aucun arôme artificiel ni arôme obtenu à partir de substances de base naturelles, mais uniquement des morceaux de fruits qui peuvent représenter jusqu'à 15 pour cent du produit. «Les consommateurs ap-

précient beaucoup ce côté naturel qui leur rappelle le bon vieux temps des préparations maison. Les réactions positives de ce genre nous renforcent dans notre intention de développer notre offre de yoghourts totalement exempts d'arômes ajoutés. Nous avons d'ailleurs saisi cette occasion pour réduire un peu la quantité de sucre afin de satisfaire un désir exprimé depuis longtemps par nos clients.» Mais tous les yoghourts ne peuvent pas échapper aux arômes de laboratoire. «Nous avons planché près de deux ans sur ce yoghourt aux fruits entièrement naturel, ce qui nous a permis de constater que cela n'est pas simple et ne réussit pas toujours. Les cerises, par exemple, contiennent trop d'eau et ne peuvent de ce fait être ajoutées à un yoghourt sous forme de fruit pur», nous explique Esther Gerster.

Pour ses produits arborant le bourgeon, Bio-Suisse a toujours renoncé aux additifs aromatiques. «Nous n'utilisons aucun arôme, pas même certifié bio.» nous déclare Sabine Lubow, responsable des relations publiques de Bio Suisse. «Toute substance aromatisante vise à vanter une qualité que le produit ne possède pas. Certes, l'ordonnance sur l'agriculture biologique autorise certains arômes naturels comme les huiles essentielles, mais notre organisation du bourgeon ne tolère strictement que l'adjonction de fruits véritables. C'est uniquement pour les thés, les boissons froides ou certaines confiseries dans lesquels l'adjonction de fruits n'est pas possible directement que des extraits peuvent être utilisés.»

Si la défiance envers les arômes et le goût prononcé pour les saveurs naturelles continuent de croître, la question de la disponibilité des produits naturels bruts se posera inévitablement. S'il fallait ajouter à la totalité des yoghourts à la fraise produits en Suisse 12 à 15 pour cent de fruits frais, il faudrait y consacrer près d'un quart de la récolte de fraises du pays.

Les arômes influencent notre appétit

Du fait de l'adjonction d'arômes dans les aliments, nous nous sommes habitués à une grande quantité de saveurs différentes qui ne seraient plus reproductibles à l'aide d'ingrédients naturels. Et comme nous ne connaissons pratiquement aucune limite supérieure à l'adjonction d'aromatisants, nous risquons de nous accoutumer à des produits toujours plus aromatisés, ce qui accroît également le risque que les substances naturelles ne parviendront plus à s'aligner. L'arôme naturel d'une vraie fraise n'aurait plus aucune chance face à l'intensité d'un aromatisant ajouté à la glace aux fraises. Même la bonne vieille tarte aux pommes de Grand

Maman n'arriverait plus à suivre aux yeux de beaucoup d'entre nous si une pâtisserie sortie du congélateur, avec moins de pommes mais plus d'arôme artificiel ajouté, se présentait à nous dans toute sa splendeur artificielle. Mais dans cette hypothèse, les vitamines et les minéraux liés aux arômes naturels seraient réduits à la portion congrue. Le surprenant succès du yoghourt aux fruits naturels nous conforte dans l'espoir que beaucoup continueront d'apprécier le goût des produits naturels et conserveront leur appétit pour les aliments riches en vitamines et en minéraux. Certaines études montrent cependant à quel point les arômes influencent les comportements alimentaires futurs. Le professeur Egon Peter Köster, ancien directeur scientifique de la Société pour l'analyse sensorielle et le développement de produits de Munich a déjà démontré il y a une quinzaine d'années que les nourrissons qui recevaient des biberons de lait de vache aromatisé à la vanilline marquaient ensuite, à l'adolescence et à l'âge adulte, une préférence certaine pour le ketchup auquel était ajouté un peu d'arôme vanille. A l'opposé, les sujets qui avaient reçu des biberons de lait maternel préféraient le ketchup sans arôme vanille. Il n'a cependant pas été prouvé scientifiquement qu'une aromatisation accrue de certains aliments stimulait leur consommation et pouvait donc être tenue responsable, en partie du moins, de problèmes d'obésité. Nous manquons pour cela de faits dûment avérés. Les fabricants de ces arômes prétendent même que leurs produits peuvent redonner à un yoghourt maigre ou à un plat allégé les sensations aromatiques que l'élimination de la graisse leur avait enlevées.

Texte

FRIEDRICH BOHLMANN

est nutritionniste diplômé et auteur

Illustrations

JÖRG KÜHNI, TRUC

LIENS SUR LE SUJET

Influence sur les préférences alimentaires ultérieures d'une alimentation incluant de la vanilline au cours de l'enfance

chemse.oxfordjournals.org/content/24/4/465.full

Tableau européen des substances aromatisantes

https://webgate.ec.europa.eu/food/food/main/?view=substances.search&substances_pagination=1

Vous accédez directement à ces études en cliquant sur les liens dans la version pdf de l'actuelle édition sous www.tabula.ch.

Le glutamate ou l'art de renforcer les goûts

Il y a une bonne centaine d'années, Ikeda Kikunae, professeur de chimie à l'université de Tokyo, mettait en évidence une cinquième saveur: l'umami, ce qui signifie tout simplement «savoureux» en japonais. Sa langue avait perçu une saveur douce qui n'avait rien à voir avec les quatre autres saveurs de base: sucré, salé, amer, acide. Ce scientifique fut frappé par le fait que cette saveur umami renforçait et arrondissait les autres goûts et leur conférait davantage de corps. C'est en distillant du bouillon de poissons et autres sauces asiatiques typiques que le professeur Ikeda Kikunae a trouvé la piste de l'umami et finit par découvrir le glutamate, aujourd'hui controversé comme exhausteur de goût. Bien avant que l'existence de cette cinquième saveur ne fût confirmée en Europe par des experts et découverte par le grand public, un cuisinier suisse, Walter Obrist, mélangea dans la cuisine expérimentale de Knorr du glutamate, du sel et quelques autres ingrédients. C'est ainsi que naquit l'«Aromat» qui devint en quelques mois le condiment helvétique universel, présent sur toutes les tables. En moyenne, chaque Suisse en utilise une boîte entière par année.

Le glutamate en question

Il y a plus de quarante ans, au moment du boom des restaurants chinois, un nombre surprenant d'amateurs de cette nouvelle cuisine asiatique, souffrirent après les repas de maux de tête et de problèmes circulatoires. Le glutamate est présent dans la sauce soja et dans de nombreuses autres sauces et condiments asiatiques. On montra alors du doigt le glutamate comme responsable de ce «syndrome du restaurant chinois». Il faut dire que l'organisme produit lui-même près de 50 grammes de glutamate, élément constitutif des protéines, ce qui est nettement plus que la quantité consommée par les inconditionnels de la sauce soja ou de l'«Aromat». Des études scientifiques ont exonéré le glutamate de toute responsabilité dans le syndrome chinois, mais la réputation de cet exhausteur de goût étiqueté de E 620 à E 625 reste entachée d'un doute.

Les agents de sapidité font-ils prendre des kilos?

Le glutamate est le sel de l'acide glutamique, un neurotransmetteur qui participe notamment à la régulation de l'appétit dans le cerveau. Des experts se sont donc demandé si sa consommation en forte augmentation pouvait contribuer à faire prendre du poids. Cette hypothèse semble confortée par une étude réalisée en Chine où l'on avait observé un risque deux fois plus élevé de surpoids associé à la consom-

mation de glutamate. La grande quantité de glutamate absorbée résulte-t-elle d'une abondante consommation de produits de restauration rapide, de chips ou autres aliments riches en glutamate ou, au contraire, le glutamate incite-t-il à manger trop? La question reste malheureusement sans réponse. S'il est vrai que des expériences sur l'animal ont montré qu'un apport massif de glutamate par l'alimentation pouvait provoquer des réactions boulimiques, il faudrait, pour obtenir de tels effets chez l'homme, consommer jour après jour 300 grammes de glutamate, soit deux cents fois plus que ce que nous faisons en moyenne!

Wolfgang Langhans, professeur à l'Institut des sciences de l'alimentation de l'EPF de Zurich, exclut lui aussi une telle influence du glutamate en raison de la protection de la barrière hémato-encéphalique. «Un effet toxique du glutamate sur les cellules nerveuses participant à la régulation de l'équilibre énergétique de l'organisme ne peut être mis en évidence dans le contexte d'une alimentation normale. Le glutamate n'a aucun effet secondaire caché si on l'absorbe en quantité normale. On pourrait imaginer en revanche que les aliments assaisonnés au glutamate ont tellement bon goût qu'ils incitent à une consommation accrue. Mais les observations de longue durée sur l'homme dont nous disposons ne sont pas suffisantes pour en tirer des conclusions scientifiques.»

A quoi faut-il faire attention?

En matière de glutamate, beaucoup de fabricants de denrées alimentaires mettent en œuvre une stratégie d'étiquetage que les milieux spécialisés appellent le «*clean labeling*». L'additif glutamate est remplacé par de l'extrait de levure. Par nature, en effet, la levure contient une grande quantité de glutamate, mais elle n'est pas un additif. Ainsi, grâce à elle, un produit peut être classé comme «exempt d'exhausteur de goût ajouté» tout en contenant une grande quantité de glutamate. Si l'on veut éviter ce piège, il faut vérifier si la liste des ingrédients mentionne de la levure. Mais même un consommateur critique peut avoir de la peine à s'informer. En effet, même les bouillons Bio-Suisse, dans lesquels le glutamate est strictement interdit, peuvent contenir de la levure bio. Et le nouvel Aromat sans glutamate ajouté dénommé «naturellement sans» n'est évidemment «pas sans». Dans la liste des ingrédients, l'extrait de levure occupe la troisième place, tout de suite après le sel et la maltodextrine. Du point de vue de la législation, ce *clean labeling* est correct. Mais le consommateur critique en garde un goût amer!



Vreni Schmid, organisatrice des «Vreni's Tavolata»

◀ Quoi de plus sympathique que de manger en bonne compagnie? Et pourtant, à partir d'un certain âge, il arrive que les repas en compagnie se raréfient. Tavolata, un réseau de seniors, se propose d'y remédier en encourageant ceux-ci à tisser de nouvelles relations en préparant, puis en dégustant ensemble des repas. Après le décès de son mari, Vreni Schmid prit l'initiative d'organiser à Oberengstringen ces «tables d'hôte» d'un genre nouveau, organisation dont elle assume désormais la direction.

On sonne à la porte de Vreni Schmid. Les premiers invités sont arrivés. C'est aujourd'hui que se tient une nouvelle réunion des «Vreni's Tavolata» d'Oberengstringen. Tandis que les six convives prennent l'apéritif au salon, Vreni Schmid et Ursula Largier s'affairent en cuisine. Vreni Schmid montre à sa collègue comment présenter le hors d'œuvre: «Trois tranches de melon à gauche et à droite, la salade au milieu et les figues d'Oberengstring en garniture.» Tavolata a été créé en 2010 par le Pour-cent culturel de Migros (www.tavolata.net) qui patronne le projet en collaboration avec la Haute école de pédagogie de Zurich et assiste et conseille les représentants du réseau. Des cours d'initiation et des cours de cuisine sont régulièrement organisés. Lorsque Vreni Schmid a entendu parler en 2010 de la première soirée de promotion, elle s'est aussitôt dit: «il faut que j'y aille.» Elle avait perdu son mari deux ans plus tôt. «A cette époque, manger seule était pour moi un cauchemar», se souvient cette élégante octogénaire. La présentation de «Tavolata» fit forte impression sur Vreni: «On nous encourage à prendre des initiatives, à planifier et réaliser des projets.» Au terme de cette première réunion, Vreni Schmid s'est plongée dans son carnet d'adresses et a écrit à une bonne trentaine de retraités d'Oberengstringen, leur présentant le projet «Tavolata» en les invitant par la même occasion à un repas d'essai chez elle. «Quinze personnes ont réagi en manifestant de l'intérêt et huit d'entre elles ont déclaré vouloir participer», se souvient notre retraitée. Chaque Tavolata de Suisse a son propre caractère. «En ce qui me concerne, je savais que je voulais organiser des tables d'hôtes pour retraités célibataires et que chacun des membres devrait inviter les autres à tour de rôle.» Bien que le repas partagé fût le principe

même de cette communauté, l'art culinaire vient au second plan. La majorité des seniors du groupe avouent que faire la cuisine n'est pas leur occupation favorite. Ce qui compte pour eux, c'est surtout l'échange et les conversations. Ursula Largier, le bras droit de Vreni Schmid, fait partie d'une grande famille. On pourrait donc penser qu'une association comme Tavolata n'a pas grand sens pour elle. «Au contraire», intervient Ursula Largier: «Au sein de la famille, les priorités sont différentes de celles des groupes de contemporains.»

Vreni Schmid aime son rôle d'hôtesse. Elle convie ses invités à table. Les couverts en argent sont polis, les paniers à pain remplis, les verres transparents comme du cristal. Après que l'apéritif a permis à chacun de donner son avis sur Facebook et Twitter ou sur les commandes de timbres-poste par SMS, les conversations à table tournent ensuite sur la religion, l'engagement d'utilité publique, la forme de Roger Federer ou la conduite automobile à un âge avancé. La Tavolata de Vreni compte actuellement douze membres, tous âgés de 70 à 85 ans – dont cinq hommes. «Beaucoup de retraités vivent à Oberengstringen; une deuxième Tavolata serait bien utile» nous dit Vreni. «Il n'est toutefois pas évident de motiver les retraités: en effet, nombre d'entre eux vivent retirés et ne font pas partie d'un réseau.» Rien d'étonnant donc si les hôtes de Vreni étaient déjà, leur vie durant, socialement engagés, que ce soit dans une paroisse, une chorale, un cercle de femmes ou une commission culturelle.

Le Pour-cent culturel de Migros a élaboré un certain nombre de règles que les Tavolata doivent respecter: organisation autonome, rencontres régulières, répartition des tâches, participation aux activités du réseau «Tavolata» et alimentation équilibrée et de bon goût. Aujourd'hui, Vreni sert à ses convives du filet en croûte avec des haricots, des champignons et des carottes. Les assiettes se vident rapidement. Mais les discussions animées se poursuivent bien au-delà du dessert ...

Texte

ANDREA BAUMANN

Photo

THAI CHRISTEN

PAUPIETTES DE CHOU FRISÉ AU COUSCOUS

Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 40 min. / Par personne: lipides 23g, protéines 22g, glucides 53g, 2131 kJ (509 kcal)

1 chou frisé (env. 800 g), feuilles détachées / **eau salée**, bouillante / Blanchir les feuilles de chou par portions env. 3 min dans l'eau salée bouillante, retirer, plonger un court instant dans de l'eau froide, égoutter, recouper les côtes. Etaler 8 grandes feuilles sur un linge, hacher le reste grossièrement, répartir dans le plat graissé.

250 g de couscous / **1 c. s. de sambal oelek** / **2 dl de bouillon de légumes**, bouillant / **2 dl de demi-crème à sauce** / **50 g de gruyère râpé** / **1 orange bio**, zeste râpé / Mettre le couscous et le sambal oelek dans un grand bol, arroser avec le bouillon, mélanger, laisser gonfler env. 5 min à cou-

vert. Démêler les grains à la fourchette. Incorporer crème, gruyère et zeste d'orange. Farcir les feuilles de chou avec le couscous et façonner des paupiettes: mettre une feuille de chou dans un grande tasse, déposer 1/8 du couscous dans la feuille, tasser légèrement. Rabattre les bords de la feuille, déposer la paupiette couture vers le bas sur le chou frisé au fond du plat. Procéder de même avec les autres paupiettes.

2 dl de bouillon de légumes / **70 g de gruyère râpé** / Arroser avec le bouillon, parsemer de gruyère.

Cuisson:

Env. 20 min au milieu du four préchauffé à 220° C.

Recette: Betty Bossi

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

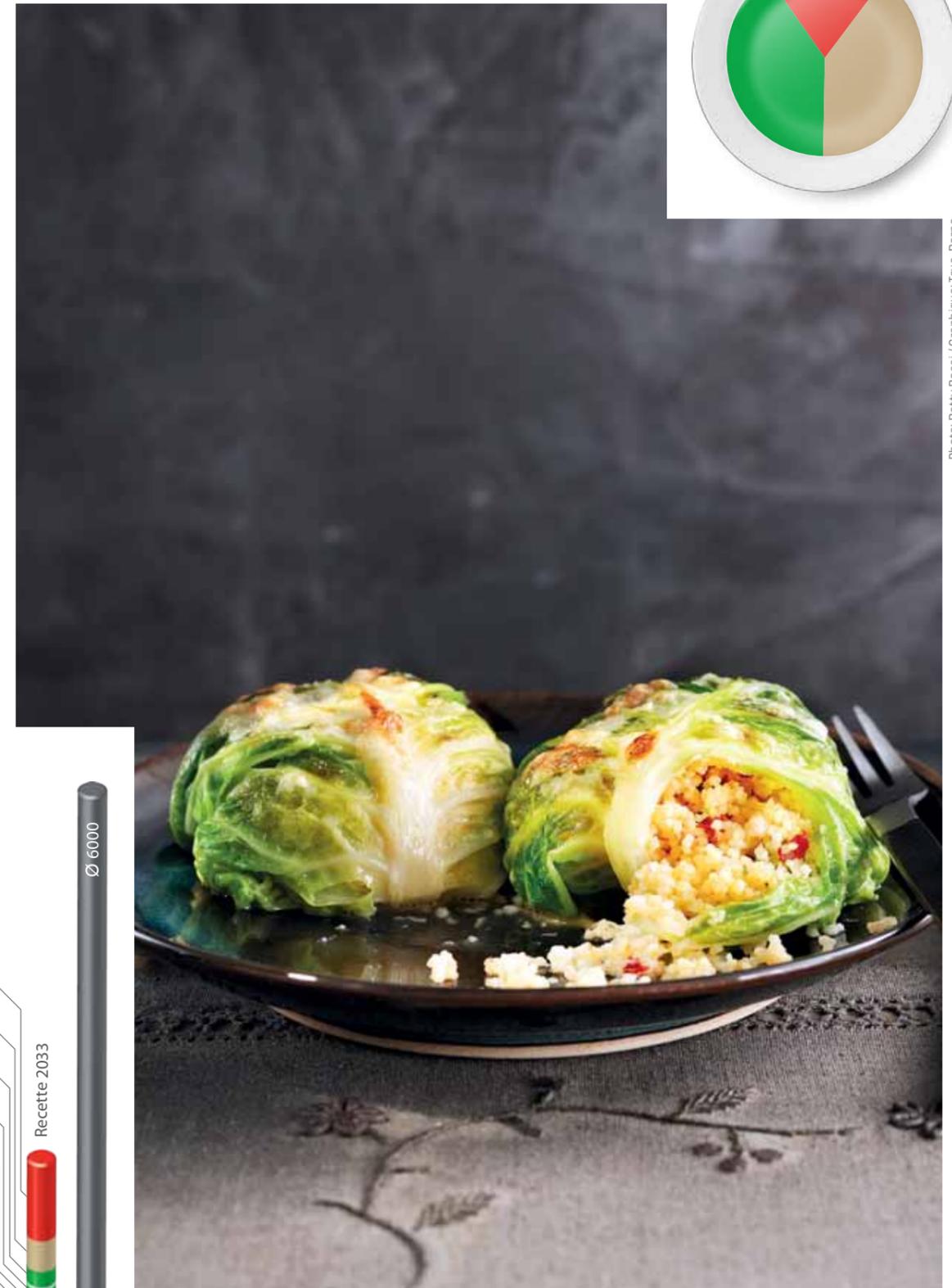
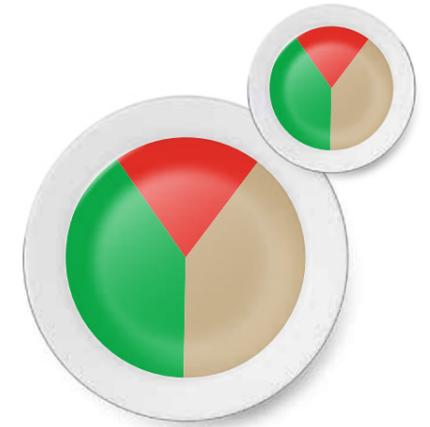


Photo: Betty Bossi / Graphique: Truc, Berne

BILAN NUTRITIONNEL

Le chou frisé: Du point de vue botanique, le chou frisé fait partie des crucifères. Il est apparenté au chou rouge et au chou blanc, dont il se distingue cependant par l'implantation plus aérée de ses feuilles qui ont un aspect crépu. En Suisse, le chou frisé est cultivé toute l'année, mais il en existe des variétés de printemps, d'automne et tardive. Par rapport au chou blanc, le chou frisé contient deux fois plus de protéines, d'acide folique et de fer. Mais il se conserve moins longtemps.

Le semoule de couscous: La semoule de couscous est un aliment de base de la cuisine maghrébine. Traditionnellement, il est fabriqué avec du blé dur, parfois également avec du millet ou de l'orge. La céréale est transformée en semoule, précuite, roulée en boulettes et enfin séchée. Cela explique la simplicité de sa préparation en cuisine, où il suffit de le recouvrir d'eau bouillante et de laisser gonfler à couvert. Le couscous est une excellente source de protéines végétales, de fer et de fibres alimentaires.

Assiette optimale: Ce plat contient 509 kcal par portion. La répartition des farineux, des protéines et des légumes est idéale et correspond à l'assiette optimale. La combinaison des protéines contenues dans le couscous et dans le fromage lui donne une grande valeur biologique. Cela signifie que le corps est capable d'utiliser les protéines de cette combinaison végétarienne au moins aussi efficacement que les protéines de la viande ou du poisson.

MARION WÄFLER / SSN

BILAN ECOLOGIQUE

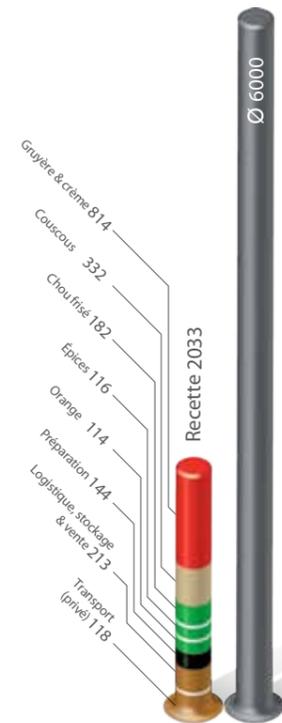
Gruyère & crème: Bien que ces deux produits laitiers ne représentent que 21% du poids total du menu, ils contribuent à hauteur de 40% à sa charge écologique globale. Cela est dû à la production de produits animaux qui fait appel à des fourrages dont la culture occasionne d'importantes nuisances environnementales.

Couscous: Le couscous est fabriqué avec de la semoule de blé dur dont la charge écologique vient essentiellement de la culture du blé. En outre, la préparation d'un kilo de semoule de blé dur nécessite 1,4 kilo de blé. L'emploi d'engrais et de pesticides, en particulier, est à l'origine d'émissions toxiques dans les sols et les nappes phréatiques.

Chou frisé: Bien qu'il représente 54 pour cent du poids total du menu, le chou frisé ne participe qu'à hauteur de 9% à sa charge écologique. Certes, sa culture fait également appel à des engrais, mais en quantité par kilo nettement moindre que pour les céréales, et ce en raison d'un rendement à l'hectare supérieur à celui des céréales.

Histogramme: La recette proposée n'engendre qu'un tiers de la charge écologique d'un repas conventionnel. Cela montre une fois de plus que l'option végétarienne est presque toujours payante du point de vue environnemental. Le tribut écologique y est le plus lourd pour les deux produits laitiers, et un peu moins pour le couscous. Les autres ingrédients n'entrent en ligne de compte que marginalement.

ALEX KÖNIG / ESU-SERVICES



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.



CEREALES COMPLETES ET DIABETE

Une méta-analyse de seize études de cohorte réalisées dans le monde avec un total de 400'000 participants montre qu'une consommation importante de produits à base de céréales complètes diminue le risque de diabète de type 2. Selon l'étude publiée dans l'*European Journal of Epidemiology* par des chercheurs de l'université norvégienne des sciences et des technologies, une consommation de céréales complètes entraînerait une baisse de l'IMC, ce qui aurait un effet positif sur les risques de contracter la maladie. Mais même sans tenir compte des résultats relatifs à l'IMC, l'influence favorable de celles-ci subsiste. Cela pourrait s'expliquer par le fait qu'une consommation importante de céréales complètes agirait sur la résistance à l'insuline et atténuerait les processus inflammatoires. Les céréales complètes constituent une source importante de fibres alimentaires, de substances végétales secondaires, de vitamines et de minéraux. Selon l'étude mentionnée, il faut en consommer au moins 60 grammes sous forme de flocons de céréales ou de riz complet (cru) pour en retirer les meilleurs bénéfices. De part son influence positive sur le IMC, il se pourrait qu'une consommation plus élevée de produits à base de

céréales complètes ait un effet préventif plus marqué sur le diabète. Cette étude montre aussi qu'il n'y a pas de relation entre la consommation de céréales raffinées et la survenue du diabète.

European Journal of Epidemiology
<http://link.springer.com/article/10.1007/s10654-013-9852-5>

Dagfinn Aune et al. (2013). *Whole grain and refined grain consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies*

Les résultats de cette meta-analyse exprimés en termes de portions sont difficilement exploitables, car la taille des portions et la définition de ce qu'est un produit complet n'est pas uniforme entre les études analysées. Même si les céréales complètes semblent prévenir certaines pathologies, c'est avant tout pour leur richesse en nutriments essentiels que l'on recommande de les préférer aux produits raffinés. En ce qui concerne le pain, il vaut la peine de vérifier dans la liste des ingrédients que la farine utilisée est complète, car quelques graines ajoutées, la référence à une céréale particulière (épeautre, seigle) ou une couleur foncée n'assure pas que le pain est véritablement complet.

MURIEL JAQUET



Utilisez les codes-barres pour accéder directement aux études et articles proposés. Pour cela, il vous suffit de scanner le code requis à l'aide de votre Smartphone et de l'application adéquate (p. ex. ScanLife). Veuillez noter que certains articles sont payants.



MEME L'ALIMENTATION DU FUTUR PAPA EST IMPORTANTE – Une étude menée sur des souris a montré que les pères qui ont absorbé suffisamment de folates avant la conception produisaient des rejets en meilleure santé que ceux qui présentaient un déficit à cet égard. Outre les folates, d'autres habitudes alimentaires du futur père pourraient également jouer un rôle. [McGill University / www.mcgill.ca/newsroom/channels/news/you-are-what-your-father-eats-231995](http://www.mcgill.ca/newsroom/channels/news/you-are-what-your-father-eats-231995)



DES FRUITS ET DES LEGUMES CONTRE L'ASTHME – Une étude financée par le Fonds national suisse pour l'encouragement de la recherche scientifique montre une relation entre l'asthme et une consommation insuffisante de fruits et de légumes. Les substances de ballast qu'ils contiennent semblent influencer favorablement les réactions immunitaires des poumons.

www.snf.ch/en/researchinFocus/newsroom/Pages/news-140106-press-release-dietary-fibres-protect-against-asthma.aspx

L'UTILITE DES SUPPLEMENTS EN VITAMINE D REMISE EN QUESTION – Selon une méta-analyse néozélandaise portant sur différentes études, la prise de préparations de vitamine D n'aurait aucune influence sur les maladies cardio-vasculaires ou le cancer. Dans le cas des fractures osseuses, la vitamine D ne serait utile qu'en association avec le calcium.

The Lancet / [www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(13\)70212-2](http://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(13)70212-2) (gratuit)



MURIEL JAQUET / SSN
 Service d'information Nutrinfo®

FROMAGES À TARTINER

Les fromages à tartiner sont-ils aussi riches en calcium que les fromages à pâte dure ou molle traditionnels?

Il n'est pas possible de donner une réponse unique, car les fromages à tartiner ont des fabrications diverses. On trouve notamment des fromages fondus et des fromages frais. Les fromages fondus sont réalisés à base de fromage affiné additionné d'eau et de sels de fonte. Les sels de fonte sont des additifs qui confèrent au produit fini sa texture homogène. Du beurre et divers ingrédients peuvent encore s'y ajouter. La teneur en calcium des fromages fondus à tartiner est généralement plus faible que celles des fromages à pâte dure, mais comparable à celle des fromages à pâte molle. Dans le cas des fromages frais à tartiner, comme ceux vendus en barquettes et parfois aromatisés aux herbes, la teneur en calcium est généralement bien plus modeste. Le rapport entre leur teneur souvent élevée en graisse et le faible contenu en calcium ne permet globalement pas de compter les fromages frais à tartiner comme des sources de calcium équivalentes aux autres produits laitiers.

BOUILLIES POUR BÉBÉS

Est-il acceptable de trouver de l'huile de palme dans des bouillies de céréales instantanées pour bébés?

Les bouillies de céréales pour bébé contiennent souvent déjà du lait en poudre spécialement adapté aux tout petits, appelé préparation pour nourrisson ou préparation de suite. C'est dans la composition de ces substituts du lait maternel qu'entrent diverses huiles végétales, dont entre autres l'huile de palme. Ces préparations tentent d'avoir des qualités nutritionnelles aussi proches que possible du lait maternel. Pour que les acides gras contenus dans les substituts du lait maternel soient à peu près les mêmes que ceux contenus dans le lait maternel il est indispensable de mélanger diverses huiles et matières grasses. La composition des substituts du lait maternel comme des bouillies de céréales doit répondre à de nombreuses exigences fixées par l'ordonnance fédérale sur les aliments spéciaux également en ce qui concerne la qualité des acides gras. Pour que le profil des acides gras contenus dans les substituts du lait maternel soit aussi proche que possible de celui du

lait maternel et pour respecter les exigences de la législation, il est indispensable de mélanger diverses huiles et matières grasses. Dans ce cadre là, l'utilisation d'huile de palme ne porte donc pas atteinte à la qualité nutritionnelle du produit.

BEURRE CLARIFIÉ

Qu'ont en commun le beurre à rôtir, le beurre clarifié et le ghi?

Ce sont tous des beurres clarifiés. Il s'agit dans tous les cas de beurre qui a été chauffé et dont la partie grasse a été séparée du reste de ses composants (l'eau et les protéines). La séparation se fait par centrifugation dans le cas du beurre à rôtir produit de façon industrielle. Pour le beurre clarifié ou ghi (ou ghee) produit artisanalement, on chauffe le beurre plus longuement pour que l'eau s'évapore et on écume pour retirer les particules en suspension. Ces procédés influencent différemment le goût et la couleur du produit fini. Par rapport à un beurre standard, le beurre clarifié se conserve plus longtemps, ne nécessite pas d'être réfrigéré et supporte mieux des températures de cuisson élevées.

PERTE DE POIDS

J'ai trouvé en vente libre en pharmacie un médicament qui empêche l'absorption des graisses. Est-ce une solution efficace pour maigrir?

Ce type de médicament n'offre pas une solution durable pour la gestion du poids. Prendre une pilule avant chaque repas ne modifie pas les habitudes de vie qui ont conduit à prendre du poids. Alors que pour maigrir et surtout maintenir son poids ensuite, il est indispensable de modifier son comportement à long terme, pour augmenter son activité physique et/ou diminuer son apport énergétique. Bien sûr, ce type de médicament empêche l'absorption d'une petite partie des calories des repas avec lesquels vous le prenez (pour autant que le repas contienne des graisses). Et dans ce sens il peut aider un peu la perte de poids. Mais sans changement de votre alimentation et de votre mode de vie, les kilos perdus seront aussitôt repris dès que vous arrêtez de prendre le médicament. La même réflexion est valable pour les médicaments, en vente libre également, qui réduisent l'absorption des glucides.

Nutrinfo® est le Service d'information nutritionnelle de la SSN. Il n'obéit à aucun intérêt commercial, idéologique ou politique et s'appuie sur des sources scientifiques avérées.

i nutrinfo | Service d'information nutritionnelle
 nutrinfo, Case postale 8333, CH-3001 Berne
 T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sgf-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

Le sureau

Des fruits et des fleurs pour notre plaisir

▷ Le sureau a, aujourd'hui encore, sa place dans tous les vergers. Nos aïeux lui rendaient hommage en se découvrant devant lui. Ses vertus curatives sont connues depuis l'Antiquité. De nos jours, c'est surtout l'arôme délicat de ses fleurs et fruits que l'on utilise pour parfumer de nombreuses boissons.

PAR MONIKA MÜLLER

Juin venu, accompagné de mes amies, je m'en allais promener en forêt cueillir les fleurs de sureau. Dans la joie et la bonne humeur, nous récoltions les grappes aériennes que nous déposions délicatement dans un grand panier. Puis, vite, vite, vite à la maison pour préparer une pâte à frire, y plonger les fleurs avant de les passer à la friture et déguster ces excellents beignets avec un coulis de fraise et du sucre glace. Le bonheur! Aujourd'hui, des années plus tard, un immense sureau se dresse à deux mètres de la fenêtre de mon salon. Il protège ma maison et procure leur nourriture à d'innombrables oiseaux. Je peux désormais, à la fin de l'été, cueillir des grappes de fruits directement depuis ma fenêtre. Cependant, ce n'est que les années de grande abondance que les oiseaux m'en laissent suffisamment pour préparer une soupe de sureau. En hiver, mon arbre est garni de toute une série de mangeoires pour oiseaux, ce qui me permet de contempler à loisir mes petits amis ailés évoluant devant mon poste d'observation.

Sous l'angle botanique, la place du *Sambucus* dans le règne végétal reste controversée. Autrefois rattaché à la famille des Caprifoliacées, les travaux récents en systématique le situent parmi les Adoxacées. Selon les classifications, on connaît dans le monde de dix à trente espèces de sureau; sous nos latitudes, il en existe trois: le *Sambucus nigra*, ou sureau noir, *S. racemosa*, le sureau rouge et le *S. ebulus*, sureau nain. Le principal d'entre eux, qui est aussi le plus grand, est le sureau noir. C'est un buisson qui peut atteindre cinq mètres de hauteur, voire devenir un petit arbre de sept mètres.

Les fruits sont portés par des branches courbées retombantes. Dans la nature, le sureau se trouve sur les rives des cours d'eau ou à la lisière des forêts. C'est l'un des arbustes les plus répandus en Europe centrale. Dans les Alpes, on le rencontre jusqu'à une altitude de 1'500 mètres. Jusque dans les années 1980, on le plantait dans les jardins et les vergers. Aujourd'hui, il en est autrement: en 2014, la Suisse devrait consacrer 25,4 hectares aux plantations de sureau. En tête, le canton de Saint Gall (14,9 hectares) suivi de celui de Thurgovie (6,6 hectares), nous rapporte Jimmy Mariéthoz, responsable du département légumes et baies du

Grâce à l'abondance de tanins, les vitamines contenues dans les baies sont extrêmement stables.

centre de compétence (BBZ) d'Arenenberg. Si le sureau est cultivé principalement en Suisse orientale, c'est que les arboriculteurs de cette région font preuve d'un grand sens de l'innovation et sont toujours à l'affût de cultures alternatives, nous explique M. Mariéthoz. C'est ainsi que la première plantation de sureau de Suisse a vu le jour en 1976 à Altnau (TG), à l'initiative d'un couple d'agriculteurs, Hans et Annemarie Eberle. Aujourd'hui, ces entrepreneurs en comptent quatre. Leur fils Andreas vient de reprendre la ferme où il poursuit avec enthousiasme la culture du sureau. Dans les vergers, les baies de sureau sont cultivées sur des arbres ne dépassant pas 2 à 3 m de haut. On les utilise comme aliment, comme remède et comme colorant. Les Eberle livrent les fleurs séchées à la société Ricola AG qui fabrique d'excellents bonbons au sureau et les fleurs fraîches à Möhl, une entreprise d'Arbon qui les utilise dans la fabrication d'une boisson. Le mélange de cidre, de jus de pomme et d'essence de fleur de sureau donne une



boisson légèrement alcoolisée. «En ce qui concerne la vente des fleurs, nous sommes liés par contrat. Le sureau constitue donc une valeur sûre parmi nos plantations.»

Les fleurs

Selon la région et les conditions climatiques, le sureau noir fleurit de fin avril jusqu'à la mi-juillet en corymbes de 10 à 15 cm, de couleur blanche ou tirant sur le jaune. La cueillette se fait délicatement à la main par temps sec. Seules les grappes ne portant que des fleurs entièrement ouvertes développent la totalité de leur arôme. Il faut les traiter le jour même. En culture, on trempe les fleurs quelques heures dans de l'eau avant de les presser. L'extrait est ensuite filtré, mis en bouteille et stocké prêt à l'emploi à - 18°C. On peut également congeler directement les fleurs, ou encore les sécher. Sur un kilo de fleurs, il ne reste après un séchage de trois à quatre jours que 150 grammes. Les substances aromatiques essentielles peuvent aussi être captées facilement sous forme d'huile que l'on pourra utiliser en cuisine.

C'est vers la mi-août que les fruits, sortes de baies arrondies, prennent leur coloration bleu-noir. On les cueille dès le début du mois de septembre. Sans l'intervention des oiseaux qui en sont très friands, une grappe pèse autour de 120 g. Chaque baie présente un diamètre de 5 à 7 millimètres seulement; juteuse, elle contient trois pépins. Pour récolter les fruits, il faut couper toute la grappe puis, de retour à la maison, détacher les baies. Cette dernière opération est plus facile à réaliser lorsqu'on a brièvement placé les grappes au congélateur; en effet, les fruits se détachent plus facilement. Ils peuvent alors être transformés en jus, en purée, en vin ou en marmelade. Le sureau n'est digeste que cuit. Si on le mange cru, il peut provoquer des nausées. Dans les cultures, les baies sont séparées mécaniquement des tiges le jour même de la cueillette, pressées, chauffées à 65°C puis pressées pour en extraire le jus. Ce procédé préserve au maximum les vitamines.

Des propriétés curatives connues dès l'Antiquité

Des fouilles pratiquées en Suisse et dans le nord de l'Italie attestent que le sureau était déjà utilisé à l'âge de la pierre. Les médecins de l'Antiquité grecque et romaine l'utilisaient à des fins curatives;



Holderhof

△ Récolte de fleurs de sureau.

Hippocrate (460 à 377 av. J.-C.) prescrivait déjà le sureau contre la constipation, la rétention d'eau et les menstruations difficiles. Théophraste (371 à 285 av. J.-C.), Pline l'Ancien (23 à 79) et Diocuride ont décrit le sureau pour en vanter les vertus.

Au Moyen Age et au-delà, le sureau était considéré comme le lieu de repos des elfes, et il était censé posséder la faculté d'éloigner de la maison les mauvais esprits et autres créatures malfaisantes. Ces pouvoirs magiques lui ont peut-être été attribués en raison des propriétés du cœur tendre de ses branches. Une règle de verre ou de métal chargée d'électricité statique permet en effet de faire danser les particules de ce bois. Le bois de sureau est utilisé pour la fabrication artisanale de flûtes, de pipes ou de baguettes de magiciens.

En usage domestique, le sureau est, aujourd'hui encore, fréquemment utilisé pour traiter les affections grippales fébriles, les refroidissements et les bronchites. Parmi ses propriétés les plus connues, le sureau est sudorifique, analgésique, anti-inflammatoire et antiviral. Les fleurs, et plus précisément le jus aqueux que l'on en extrait, consommé en tisane, ont un effet sudorifique lors d'affections grippales, de rhume ou de bronchite. L'infusion de fleurs de sureau est également recommandée contre la nervosité et l'insomnie ainsi qu'en usage externe contre les impuretés de la peau et les inflammations. Quant au jus de baies de sureau, il est préconisé en cas de goutte, de rhumatisme, de flatulences et de constipation. Actuellement, la banque de données médicales PubMed

contient plus de sept cents articles scientifiques sur les propriétés des différentes variétés de sureau.

Substances nutritives

La substance colorante bleu-noir des baies de sureau, la sambucyanine, fait partie des flavonoïdes. Elle était utilisée autrefois pour la teinture des cheveux et du cuir et aussi pour colorer le vin rouge. Tandis que les variétés sauvages du *Sambucus nigra* en contiennent environ 2 à 3 g par kilo récolté, les variétés cultivées telles que le Haschberg ou le Samyl atteignent 10 à 15 g. En raison du durcissement de la législation sur les denrées alimentaires et du rejet croissant des colorants chimiques par les consommateurs, le sureau intéresse de plus en plus les industriels de l'alimentation. Parmi les autres flavonoïdes contenus dans le jus de baies de sureau, il convient de mentionner la quercétol glycoside, le kaempférol et l'isorhamnétine.

Toutes les parties vertes de la plante, les tiges des grappes et les pépins contiennent une substance toxique, la sambunigrine. Il s'agit d'un glycoside cyanique qui libère de l'acide cyanhydrique. La sambunigrine provoque des nausées, des vomissements, des crampes d'estomac et la diarrhée. Cette substance se dégrade à haute température, raison pour laquelle le jus de sureau doit être chauffé avant usage; quant aux tiges des grappes, elles doivent être éliminées avant le pressage. Selon la variété et le degré de maturité, 100 g de baies de sureau contiennent 10 à 15 g de sucre, 1,5 g de graisse et 2,5 g de protéines. Le jus de sureau contient deux fois plus de vitamine C (26 mg par décilitre) que le jus de pommes et moitié moins que le jus d'oranges. Grâce à l'abondance de tanins, les vitamines contenues dans les baies sont extrêmement stables.

Valeur écologique

Le sureau noir est planté pour végétaliser les terils ou les bords de routes et pour stabiliser les sols. Comme cette variété possède un taux élevé d'évaporation et produit donc de grandes quantités d'eau, elle fait partie des variétés «pompanes» de bois qui sont utilisées pour assécher des zones humides localisées. Sur le plan de l'écologie animale, le sureau noir présente une valeur inestimable. Au printemps, il attire les abeilles et repré-

Beignets de sureau

Les beignets de sureau sont une délicatesse qu'en dépit de la globalisation actuelle, on ne trouve pas toute l'année et partout dans le monde, mais uniquement par une chaude journée d'été, lorsque les grappes ont pleinement fleuri.

Ingrédients

- 12 grappes de fleurs de sureau
- 200 g de farine
- 1 CS d'huile
- 2 œufs
- 4 dl de bière
- 1 CS de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- Huile de friture
- Sucre glace
- 500g de fraises

Préparation

Bien secouer les fleurs et les débarrasser des insectes qu'elles pourraient héberger. Mélanger la farine, l'huile, les œufs, la bière, le sucre vanillé et le sel pour obtenir une pâte à frire. Laisser reposer 30 minutes. Tremper les grappes de fleurs dans la pâte et les plonger dans la friture. Avant de servir, couper les tiges et saupoudrer les beignets de sucre glace. Dresser avec un coulis de fraise.

sente, après le sorbier, le principal arbuste nourricier indigène. Soixante-deux espèces d'oiseaux et plusieurs mammifères s'en nourrissent. Le sureau noir offre en outre aux oiseaux un abri et un lieu de nidification. Il convient également de mentionner l'importance du sureau noir comme aliment de l'Oreille de Judas (*Auricularia auricula-judae*), un champignon comestible qui, en Europe centrale, se développe presque exclusivement sur ses branches.

Le sureau en cuisine

L'utilisation la plus connue des fleurs de sureau est la préparation de sirop. L'arôme délicat de celui-ci n'est pas seulement apprécié sous forme de boisson mais peut également donner une touche estivale tout au long de l'année à différents desserts ou préparations de fruits: crêpes fourrées, semoule, salade de fruits, marmelades, gelées, etc. Grâce au cocktail Hugo, originaire de Haute Adige, la fleur de sureau a conquis les bars et les restaurants de Suisse. Ce breuvage composé de sirop de fleurs de sureau, de Prosecco, de menthe, de lime et d'eau minérale gazeuse devrait à nouveau ravir plus d'un assoiffé l'été prochain.

POUR NE PAS RESTER... SUR SA FAIM!

Dr Marie Thirion

POURQUOI J'AI FAIM? DE LA PEUR DE MANQUER AUX FOLIES DES RÉGIMES

Ed. Albin Michel, 2013 / 326 pages / CHF 32.90 / ISBN 978-2-226-24845-9



Une préface dédiée à Amélie Nothomb (pour «Biographie de la faim») donne le ton. La Dr Thirion précise qu'elle a dévoré avec béatitude cet ouvrage, mais qu'il l'a toute-fois laissée... sur sa faim: «il me manquait des hormones, des sensations, des fonctionnements(...); il me manquait du corps. Alors parlons corps, parlons biologie». Le propos de «Pourquoi j'ai faim?» se centre donc sur les raisons et les conditions qui nous font manger et celles qui nous rassasient. Découvertes passionnantes que le fonctionnement sinueux de la faim, et surtout celui du «cerveau Crocodile» (zone archaïque du cerveau, en grande partie inconsciente, que même les reptiles ont). Ce cerveau serait à l'origine de bien des déboires et d'échecs de régimes (reprise de poids rapide, souvent plus importante qu'avant). En résumé, ce cerveau «profond» détient la clé des décisions sur le long terme, notamment en ce qui concerne le maintien de l'équilibre de l'organisme. Croire qu'il est possible d'agir sur l'un des paramètres (régime par exemple) n'agira qu'un temps. Puis, tous les paramètres vont se modifier, insensiblement, mais juste assez pour que l'équilibre antérieur reprenne ses droits! Ce cerveau est programmé pour favoriser des réserves optimales en pré-

vision de jours difficiles. L'auteur met également l'accent sur l'aspect convivial des repas; elle préconise d'ôter à l'aliment son caractère sacré, celui qui risque de conditionner l'individu toute sa vie à «ne rien laisser perdre»!

BILAN: ☺ *Description passionnante de différents moments de vie (de la naissance à l'âge adulte) en lien avec les comportements alimentaires futurs; les vives critiques contre les régimes et les «coachs» sur le net* ☹ *la position brève, mais tranchée de l'auteur sur les effets néfastes du lait!*

TOUT EN DOUCEUR, VRAIMENT?

Dr Edouard Pélissier

LA VÉRITÉ SUR LES SUCRES ET LES ÉDULCORANTS

Ed. Odile Jacob 2013 / 176 pages / CHF 34.10/ ISBN 978-2-7381-30049-5

L'auteur, docteur et chirurgien en cancérologie a écrit plus d'une centaine de publications dans diverses revues médicales. Il fait le point ici, non seulement sur le sucre, mais également sur les divers édulcorants artificiels (aspartame, acé-sulfame, cyclamate, notamment) et naturels (miel, stévia, sirop d'agave par ex.). Malgré un titre un peu catégorique, le contenu de l'ouvrage est relativement nuancé et surtout teinté de bon sens. D'après l'auteur, le sucre n'est pas à considérer comme un «poison», mais sa consommation reste à contrôler. Son excès peut devenir nettement nuisible et plus particulièrement lorsqu'on le consomme sous forme liquide (sodas et aussi jus de fruits). Il émet une critique virulente sur l'utilisation de sirop de maïs (ou sirop de glucose-fructose), néfaste à la santé.

La partie dédiée aux édulcorants apporte une foule d'informations intéressantes, décrivant des études à résultats parfois contradictoires. On en ressort toutefois avec une certaine méfiance, gardant en tête une recommandation bien posée: «mieux vaut réduire la consommation de sucre plutôt que de tomber dans la facilité du substitut». A relever que l'exposition au goût sucré répétée provoque la prévalence à ce goût et qu'il est possible d'inverser la tendance, en diminuant progressivement sa consommation. Il ressort encore que les édulcorants ne semblent pas aider au contrôle du poids, probablement par un mécanisme de compensation.

BILAN: ☺ *les cinq dernières pages «Conclusions et recommandations» recentrent le lecteur; la prise de conscience que les études n'ont que peu (ou pas) observé les effets de différents édulcorants pris ensemble?!* ☹ *Le risque d'«obsolescence» de tout livre: l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) a publié un communiqué de presse le 10 décembre 2013, «blanchissant» l'aspartame.*



UNE ALIMENTATION SUR MESURE ET SOLITAIRE?

Claude Fischler, Véronique Prado

LES ALIMENTATIONS PARTICULIÈRES. MANGERONS-NOUS ENCORE ENSEMBLE DEMAIN?

Ed. Odile Jacob, 2013 / 266 pages / CHF 40.30/ ISBN 978-2-738128-70-6

La grande peur (probablement légitime) de l'auteur est que nous perdions, à force de régimes, tendances et modes alimentaires diverses, la convivialité et le partage du repas. Il est vrai qu'à l'ère de «chacun pour soi» et de «je mange ce que je veux, quand je veux», on pourrait bien le craindre! Preuve en est, notamment la mode du «sans gluten». Sans nullement remettre en doute le bien-fondé et l'importance d'une alimentation sans gluten strict chez qui est réellement intolérant, on peut se demander l'intérêt (voire le désintérêt) de cette mode, notamment lorsque certains personnages publics en vantent les vertus!

Il existe, il est vrai, toute une série de raisons (sanitaires, éthiques, médicales, politiques, religieuses ou encore individuelles ou spirituelles) pour adapter son alimentation à ses propres besoins. Ce phénomène est tout particulièrement en recrudescence dans nos sociétés occidentales. L'ouvrage sous la direction de Claude Fischler, sociologue de renom, aborde cette question des alimentations particulières dans une perspective interdisciplinaire. Une vingtaine de spécialistes: médecin, anthropologue, historien, psychiatre, notamment, ont rédigé leur partie spécifique. On y découvre encore que dans certaines situations et certains lieux, le refus de la nourriture offerte revient à un refus de la relation. Voilà qui n'est pas anodin: comment concilier respect de soi et respect de l'autre autour du repas?

BILAN: ☺ *La mise en garde judicieuse et pertinente de l'auteur contre l'adoption de régimes irrationnels et non fondés* ☹ *L'abord un peu trop intellectuel de certains thèmes, n'aide pas toujours à une lecture aisée.*



REDEVENIR MAÎTRE DE SON ASSIETTE!

Jean-Pierre Coffe

ARRÊTONS DE MANGER DE LA MERDE!

Editions Flammarion 2013 / 253 pages / CHF 26.- / ISBN 978-2-0813-1012-4



Jean-Pierre Coffe est, depuis 30 ans, un ardent défenseur du goût et de la qualité de l'alimentation; même si la manière n'est pas très élégante, il dénonce! Cet ouvrage rapporte de multiples constats navrants sur l'industrie alimentaire, ses dérives et ses arnaques; il s'adresse plus particulièrement aux consommateurs, les invitant à se bouger, à réagir et à ne plus subir! Au fil des six chapitres, traitant des différents groupes d'aliments (produits laitiers; œufs et ovoproduits; poisson; viande et charcuteries; fruits et légumes; conserves et surgelés), le lecteur découvre beaucoup d'horreurs, mais également des éléments historiques permettant d'expliquer (sans excuser pour autant) l'évolution désastreuse des aliments garnissant nos assiettes. Sont critiqués notamment: l'effet délétère de la «désaisonnalisation», le nivellement du goût par l'uniformisation des variétés, la mainmise des grands groupes internationaux semenciers, l'usage de colorants pas nets, d'antibiotiques, les aberrations de l'enrichissement de certains aliments (des oméga 3 dans le lait?!) etc.

Certaines situations sont connues, d'autres moins, laissant les lecteurs abasourdis. Qui d'entre eux sait qu'en Malaisie pour une tonne de crevettes pêchées, 4 tonnes

d'oiseaux marins, de tortues, de requins et autres poissons sont rejetés? Dans quel état? Où sont passés les saveurs, le respect des produits, des producteurs et in fine du consommateur et de la planète? Une foule de constats désolants et quelques pistes (on en souhaiterait davantage encore) pour mieux manger.

BILAN: ☺ *Un certain don à faire prendre conscience de cette inquiétante réalité* ☹ *Le ton revendicatif et souvent grossier peut fatiguer, voire agacer et diminuer l'intérêt de certains lecteurs.*

NICOLE MÉGROZ TARABORI
diététicienne 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



CHRISTIAN RYSER
est directeur de la SSN

► **A PARAITRE: «LES CLES DE L'EQUILIBRE»**

Le nouvel ouvrage de la SSN se propose de sensibiliser, relativiser, motiver et faire appel au plus élémentaire bon sens. Sensibiliser aux goûts, aux odeurs et aux arômes que dispensent les aliments, mais également aux perceptions de notre corps que nous développons. L'ouvrage, qui veut aussi aider à relativiser, s'adresse à tous ceux qui ont des habitudes alimentaires très rigides ou restrictives ou qui ne quittent pas la balance des yeux. Il souhaite ensuite encourager le lecteur à se détendre et à se montrer plus flexible en matière d'alimentation. Il est motivant dans le sens où il assure au lecteur de se nourrir de façon équilibrée avec les recommandations de la pyramide alimentaire suisse tout en laissant de la place à ses propres habitudes et à ses préférences personnelles. Il fait pour cela appel au bon sens du lecteur. Profitez actuellement de 40% de réduction (11 frs. 90 au lieu de 19 frs. 80) en commandant en ligne à l'adresse www.sge-ssn.ch/equilibre!

► **RESTRUCTURATION!**

Nous avons restructuré l'équipe de la SSN tout en douceur afin de la préparer à nos nouvelles orientations stratégiques. Une importance nouvelle est désormais accordée aux départements Ecole & formation et Coopérations & Promotion de la santé dans les entreprises. **Sandra Stauffer** dirige l'administration. **Nicolas Frautschi** (remplaçant de **Karin Amatucci**) est chargé de la comptabilité et des finances. Les relations publiques et la communication sont dirigées par **Christine Dudle-Crevoisier**. La rédaction et les médias relèvent de la compétence de **Thomas Langenegger**, les sciences de l'alimentation et la promotion de la santé de celle d'**Angelika Hayer**. Ecole & formation sont confiées à **Esther Jost-Honegger**, Coopérations & Promotion de la santé dans les entreprises à **Nathalie Faller**. L'une et l'autre sont assistées par **Stéphanie Hochstrasser**. La direction de Nutrinfo&Médias est à nouveau assurée par **Steffi Schlüchter** qui nous revient au terme

de son congé de maternité: bon retour parmi nous! Elle est assistée dans cette tâche par **Muriel Jaquet** et **Marion Wäfler**. **Esther Infanger** est responsable de projets spécifiques comme la mise à jour de la base de données sur les valeurs nutritives. Et votre serviteur garde un peu l'œil sur tout cela ...



Sandra Stauffer



Nicolas Frautschi



Karin Amatucci



Christine Dudle



Thomas Langenegger



Angelika Hayer



Esther Jost



Nathalie Faller



Stéphanie Hochstrasser



Steffi Schlüchter



Muriel Jaquet



Marion Wäfler



Esther Infanger

MANIFESTATIONS

- **Assemblée générale de la SSN à la ZHAW à Wädenswil:** 24 avril 2014. Programme sur www.sge-ssn.ch/ag
- **Congrès de printemps Nutrinet:** 7.Mai 2014. Inscription sur www.nutrinet.ch
- **Congrès national de la SSN: «Alimentation et développement durable»,** 21 août 2014. www.sge-ssn.ch/congres.

S'ALIMENTER SUR SON LIEU DE TRAVAIL

Deux adultes sur trois exercent une activité lucrative et passent donc beaucoup de temps sur leur lieu de travail. Ce constat justifie que l'on adopte, mette en œuvre et pérennise des mesures de promotion de la santé dans les entreprises. La SSN a intégré cette thématique dans sa stratégie et élargi son offre à ce domaine particulier.

PAR NATHALIE FALLER, SSN

Le Réseau européen pour la promotion de la santé en entreprise a été constitué en 1996. La «Déclaration de Luxembourg» consacre le principe suivant: «La promotion de la santé en entreprise (PSE) regroupe l'ensemble des mesures adoptées en commun par les employeurs, les travailleurs et la société en vue d'améliorer la santé et le bien-être sur les lieux de travail.»

Le projet «Des employés en bonne santé» atteint son but si:

- l'ensemble du personnel est impliqué (participation);
- toutes les décisions prises dans tous les secteurs de l'entreprise prennent en compte la PSE (intégration);
- la totalité des mesures et des programmes sont systématiquement mis à exécution (gestion de projets);
- la PSE intègre des approches à la fois comportementales et situationnelles. La diminution des risques va de pair avec le développement des facteurs de protection et des potentiels de santé (globalité).

Mise en œuvre dans le domaine de la restauration du personnel

L'hôpital de l'île à Berne, l'établissement hospitalier universitaire bernois, a remporté en janvier 2014 le 1er Grand Prix Suisse de la section suisse de l'Association européenne pour la promotion de la santé avec son pro-

gramme «lunch4vitality». Les collaborateurs et collaboratrices choisissent quatre éléments de menu parmi les huit proposés et paient un prix fixe. Parmi ces huit éléments, on trouve deux légumes, une salade, une compote de fruit, une viande, un plat protéiné d'origine végétale et deux féculents. Cet exemple illustre bien comment concilier habilement et efficacement les quatre piliers mentionnés ci-dessus: participation, intégration, gestion de projets et globalité. Sur 3'500 déjeuners vendus du lundi au vendredi, 2 500 font partie du programme «lunch4vitality», et depuis la mise en route de celui-ci, la quantité de fruits consommée quotidiennement a augmenté de 20 kilos.

Bénéfices de la promotion de la santé en entreprise

En premier lieu, on met souvent en avant les économies réalisées grâce à une réduction de l'absentéisme et des fluctuations. Mais la PSE comporte un autre avantage, plus difficile à quantifier: les effets positifs sur l'ambiance dans l'entreprise, la motivation du personnel, sa satisfaction et enfin sur sa productivité. Des sondages réalisés auprès des collaborateurs et collaboratrices ont permis de vérifier la réalité de ces bénéfices.

Manger et boire équilibré en consommant des produits appétissants contribue très largement aux effets positifs observés et encourage la création de liens sociaux, notamment lorsqu'un menu équilibré est partagé avec des collègues dans une ambiance conviviale!

www.sge-ssn.ch/en-entreprise / www.enwhp.org

L'OFFRE DE LA SSN POUR LES ENTREPRISES

La SSN assiste les entreprises dans toutes les questions liées à l'alimentation et à l'activité physique, par exemple en proposant des analyses, des conseils ou des plans d'action. Son offre comporte des activités sur mesure et axées sur la pratique telles que conférences, ateliers, journées santé et campagnes thématiques. Dans le domaine de la restauration, la SSN propose l'analyse et l'optimisation de menus. Ces prestations s'appuient sur les standards de qualité suisses pour une restauration collective promouvant la santé.

► Le test nutritionnel Nutricalc® (www.nutricalc.ch) se prête idéalement aux activités d'atelier ou de conseil personnalisé: il permet d'évaluer en quarante questions ses habitudes alimentaires personnelles et donne des conseils pratiques d'optimisation. Ce test, qui s'adresse aux adultes, est disponible en allemand et en français.



Votre avis nous intéresse. Ecrivez-nous à info@tabula.ch ou à:
Société Suisse de Nutrition SSN, Schwarztörstrasse 87, Case postale 8333, 3001 Berne

MEMENTO

DU 4 AU 5 AVRIL

NutriDays et assemblée générale de l'ASDD. Lieu: BEAexpo à Berne. ► www.asdd.ch

DU 8 AU 9 AVRIL

Personal Swiss: Comme à chaque édition de cette manifestation, la Société Suisse de Nutrition SSN y tiendra un stand (J17). Lieu: Zurich. ► www.personal-swiss.ch

24 AVRIL

Assemblée générale de la SSN 2014 à la ZHAW à Wädenswil. Programme et inscription sur le site web de la SSN. ► www.sge-ssn.ch/ag

29 AVRIL

Alimentation et budget: Quelles sont les stratégies de vente? Comment comparer réellement les prix? Quels produits choisir? ► www.espace-prevention.ch

DU 1 AU 3 MAI

Congrès international d'alimentation au Goetheanum: «L'alimentation – un processus créateur... suivre la transformation de nos aliments». Lieu: Dornach. ► www.goetheanum.org

7 MAI

Congrès de printemps Nutrinet: «Manger et boire de manière durable – Exemples pratiques». Lieu: Berne. ► www.nutrinet.ch

2 JUIN

Hormones et régulation pondérale: Clarifier les éléments neurobiologiques impliqués dans la régulation du comportement alimentaire et les mécanismes par lesquels le stress perturbe la régulation de l'appétit. Lieu: Lausanne. ► www.heds.ch

DU 1 AU 3 MAI

26° Congresso nazionale ANDID: Il Dietista tra nuovi ambiti di intervento clinico-nutrizionale, tecnologia e tutela della salute. Luogo: Verona, Italia ► www.andid.it

DU 3 AU 4 JUILLET

8th International Conference on Diabetes & Obesity: Strategies, Innovations & Challenges. Place: Riga, Latvia. ► www.isanh-lv.com

21 AOUT

Congrès national de la SSN 2014: «Alimentation et développement durable» Lieu: Inselspital Berne. Programme et inscription sur le site web de la SSN. ► www.sge-ssn.ch/congres



DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO



tabula N° 2/2014_La spéculation alimentaire: Cynique ou judicieuse? Notre prochain numéro vous emmènera pour un jeu de piste dans un univers trouble. Par ailleurs, notre rubrique «Sous la loupe» sera consacrée aux saucisses.

Exemplaires gratuits du Tabula N°2/2014

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

Abonnement à Tabula (4 numéros par an)

Suisse CHF 30.- / étranger CHF 40.- (frais d'envoi compris)

Devenir membre de la SSN

Cotisation annuelle CHF 75.- (y compris l'abonnement à Tabula)

Nom / prénom:

E-mail / téléphone:

Profession:

Rue:

NPA/lieu: