

# tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN  
\_n° 4/2012\_ CHF 8.50





## 2013: ENFIN NON FUMEUR... ...ET TOUT DE MEME SVELTE!



**Arrêter de fumer - sans prendre de poids**  
Brochure A5, 4 couleurs, illustrée, 32 pages, 2<sup>e</sup> édition 2012  
Commande minimale: 5 exemplaires  
Prix membre: CHF 1.60\*  
Non-membre: CHF 2.-\*  
\*Les prix indiqués n'incluent pas les frais d'expédition..

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## \_EDITORIAL\_

Un rapport publié cette année par la SSN a montré que pour une majorité de consommateurs en Suisse, la provenance des aliments constitue un critère d'achat déterminant. On peut y voir l'espoir d'une meilleure qualité, d'une méthode d'élevage respectueuse des animaux, d'une réduction des émissions dues aux transports ou plus prosaïquement des sentiments patriotiques: les raisons pour lesquelles nous aspirons à voir la croix suisse sur l'emballage sont presque aussi nombreuses que les produits qu'elle caractérise. Il n'en reste pas moins que si l'on suit le débat politique de ces derniers mois sur la «Suissitude», on comprend vite que la définition de ce que doit être un produit «suisse» dans notre monde globalisé est extrêmement complexe. Reste à espérer que ce débat rendra les Suisses plus critiques sans pour autant éroder durablement le capital de confiance dont bénéficie la marque «Suisse». A l'étranger également, le label «Made in Switzerland» exerce sur de nombreux consommateurs une attraction quasi-magique. Mais en marge de

ce succès, on a constaté ces dernières années un nombre croissant de déclarations d'origine trompeuses qui menacent la réputation de qualité des produits suisses. Ne serait-ce que pour contrer ces resquilleurs opportunistes, il est urgent de trouver un large consensus sur la question de savoir ce qui fait véritablement un produit suisse. Vous trouverez dans le reportage en page 4 toutes les informations utiles sur cette question délicate: «suisse» ou «pas suisse». Alors que des produits soi-disant typiquement suisses peuvent parfois venir de n'importe où, il en va tout autrement du safran: la meilleure qualité de cette épice exotique vient, aux dires d'experts, de la commune valaisanne de Mund. Découvrez à la page 16 l'histoire et les vertus médicinales étonnantes de ce noble produit. Notre rubrique «Rencontre» en page 10 évoque également des denrées alimentaires suisses: depuis près de trente ans, le pêcheur professionnel Fabrice Christinat pêche la perche dans le lac Léman. Nous l'avons accompagné pendant une journée dans son activité certes idyllique mais aussi difficile.

**THOMAS LANGENEGGER / SSN**  
*Rédacteur en chef Tabula*

### 04\_ REPORTAGE

#### La marque «Suisse»

Ce qui paraît simple au premier abord peut, lorsqu'on y regarde de plus près, s'avérer plus compliqué que ce qu'on imaginait: Qu'implique exactement l'appellation «Swiss Made»? Selon les groupes d'intérêts concernés la réponse varie. Notre rapport fait toute la lumière sur cette question.

### 16\_ SOUS LA LOUPE

#### Safran

Il passe pour l'épice la plus chère au monde. Non sans raisons: outre son arôme incomparable et sa couleur unique qui donne une note magique aux mets, on prête au safran un certain nombre de vertus pour la santé. On dit également que la meilleure qualité viendrait du Valais.

### 10\_ RENCONTRE

#### 12\_ POSTER

#### 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:** Marianne Botta Diener / Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Françoise Michel / Gabriella Pagano / Nadia Schwesermann **MISE EN PAGE:** Thomas Langenegger **IMPRESSION:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn **PAGE DE COUVERTURE:** truc g+k, Jörg Kühni

## Le label «Suisse»

### Le chocolat suisse est-il menacé?

▷ Depuis 2006, le label «Suisse» fait l'objet d'un débat animé, d'un intense lobbying et polarise les points de vue. Beaucoup voient l'image de la Suisse menacée à l'étranger, et certains consommateurs indigènes ont de moins en moins confiance dans l'appellation «qualité suisse». Sollicités à plusieurs reprises, les milieux politiques ont à nouveau relancé le débat sur le projet «Swissness» au Conseil des Etats au cours de la session d'automne 2012 – à vrai dire sans avancées marquantes. Les décisions ont été reportées à la session d'hiver. De quoi s'agit-il, en fait? Voici les éléments de ce dossier:

N'importe quel enfant le sait: il ne pousse pas de cacao en Suisse et pourtant, le chocolat suisse est mondialement réputé. Au mois de janvier 2011, j'ai rendu visite à mon amie Madhu en Inde. Elle m'avait prié de lui apporter du chocolat suisse pour elle et son fils âgé de douze ans. Voyager à travers l'Inde en pleine chaleur avec du chocolat n'est pas une entreprise aisée, mais la «Suissitude» motive. Or, quelle ne fut pas ma surprise de découvrir, dans le supermarché du village où habite mon amie, une barre de Toblerone en emballage original dûment réfrigéré. «Madhu, pourquoi apporter du chocolat de Suisse en lui faisant parcourir un long périple et en l'exposant aux aléas du climat tropical? Il a fondu avant même d'être arrivé alors qu'ici, au coin de la rue, je trouve ce même chocolat bien au frais?» «Non» répliqua-t-elle, «je ne donne pas à mon enfant du chocolat de contrefaçon». Elle me dit avoir lu que le chocolat suisse vendu en Inde était fabriqué en Chine et pouvait contenir des substances toxiques. Elle ne voulait donc que des produits suisses originaux. La défiance est profondément ancrée, raison pour laquelle le compagnon de Madhu, qui voyage beaucoup pour son travail, ne recule devant aucune dépense et ne manque jamais, lorsqu'il fait escale à Genève ou à Zurich, de faire un saut à la Migros pour rapporter à sa famille du vrai muesli suisse et du vrai chocolat suisse. En ce qui me concerne, il va maintenant de soi qu'à

ma prochaine visite, j'apporterai de nouveau à Madhu du vrai Toblerone de Berne. Mais en fait, jusqu'à quel point le muesli ou, par exemple, le Toblerone «suisse» sont-ils suisses? Si l'on examine attentivement ce dernier, on constate qu'il est fabriqué par Kraft Foods, un groupe alimentaire américain établi à Bern-Brünnen. Le cacao et le beurre de cacao sont importés de Côte d'Ivoire, du Ghana et du Brésil. Le lait en poudre et le sucre viennent de Suisse. Le nougat au miel et amandes, quant à lui, est fabriqué à partir de produits mexicains et californiens.

Ainsi donc, même dans un symbole aussi typiquement suisse que le Toblerone, produit à Berne depuis 1903, les choses ne sont pas aussi claires qu'il n'y paraît au premier abord.

#### C'est la jungle

Les avantages du «label suisse» et la confiance que les consommateurs lui portent incitent certaines entreprises suisses et étrangères à en abuser. D'autant plus que, comme le montrent plusieurs études, les consommateurs, notamment à l'étranger, sont prêts à payer jusqu'à 20 % plus cher pour un produit affichant une origine suisse. Alors qu'en 2006, lorsque les postulats Hutter (UDC) et Fetz (PS) visant à revaloriser et protéger le label «Suisse» ont été déposés, on ne comptait que quelques dizaines de cas d'abus, ce chiffre a atteint plusieurs centaines en 2012 comme le précise à notre demande l'Institut Fédéral de la Propriété Intellectuelle.

Chaque semaine viennent s'ajouter de nouveaux produits arborant de façon illicite mais tolérable le label suisse. Avant que le législateur ne vienne faire le ménage dans ce domaine, tous les fabricants se hâtent de prendre le train en marche pendant qu'il en est encore temps. Ils auraient bien tort de s'en priver: ils ne s'exposent à aucune sanction légale. Les autorités exécutives cantonales attendent les décisions politiques avant d'agir. Et les milieux politiques, empêtrés



dans les conflits d'intérêts, ont de la peine à élaborer des solutions. C'est ainsi que les produits frappés de la croix suisse se multiplient et ce label est en pleine dévaluation.

#### Le grand débat

De gauche à droite, tout l'éventail des partis représentés aux Chambres manifestent un grand intérêt pour la protection du label «Suisse» et sa commercialisation. A preuve, les deux premiers postulats sont issus du camp de l'UDC et des rangs du PS. Le Conseil fédéral y a réagi en 2007 en soumettant au Parlement un projet de loi: pour qu'un produit puisse bénéficier de l'appellation d'origine «Suisse», 60 % des frais de fabrication doivent être engagés en Suisse. Pourtant, dès le début de la procédure de consultation, on a assisté à une levée de boucliers de la part de l'industrie alimentaire, des agriculteurs et des associations de protection des consommateurs: «Pas question que cette règle s'applique aux denrées alimentaires!». Selon ces deux derniers groupes, les clients en Suisse et à l'étranger n'attendent pas qu'un savoir faire

suisse, mais aussi une origine suisse, quand il s'agit d'aliments.

La Fial avait donc proposé, en consultation, que l'on remplace le critère des frais de fabrication par celui du pourcentage de matières premières suisses dans les produits, motivant sa demande en invoquant le fait qu'une telle solution, qui s'appuierait sur la recette de fabrication, permettrait de déterminer le caractère suisse d'un produit de façon plus fiable et surtout plus constante. Fort des réponses issues de la procédure de consultation, le Conseil fédéral remit alors l'ouvrage sur le métier, y ajoutant un «Article 48b» étendu concernant spécifiquement les denrées alimentaires (voir l'encadré de la page 6). Le Conseil fédéral a ainsi voulu préciser qu'à l'avenir, les denrées alimentaires devaient être constituées pour 80 % de leur poids au moins de matières premières d'origine suisse pour être qualifiées de produit suisse. Par ailleurs, l'essentiel du processus de fabrication devait se dérouler en Suisse (p.ex. la transformation du lait en fromage). Mais ce qui est beaucoup plus important que l'exigence des 80 %, c'est la

Qui mérite le «passeport suisse»?

Comment définir un produit suisse? Quel est le critère: l'origine, le lieu de production ou le savoir-faire? Voici la proposition du Conseil fédéral:

1 L'origine d'un produit naturel transformé correspond au lieu d'où proviennent 80 pour cent au moins du poids des matières premières qui le composent.

Cela paraît simple et logique, mais de nombreux producteurs de denrées alimentaires lèvent les bras au ciel: «Où allons-nous? Le chocolat suisse, les leckerlis bâlois, la viande des Grisons, etc., tous ces produits et bien d'autres ne pourront plus arborer fièrement la croix suisse!» C'est là qu'interviennent les alinéas 2 à 4:

2 Sont exclus du calcul de l'alinéa 1:

a. Les produits naturels qui, en raison de particularités naturelles, ne peuvent être fabriqués au lieu d'origine.

Cela signifie que ne sont pas concernés par la règle des 80 % les produits naturels qui n'existent pas en Suisse (p. ex. le cacao et le café, mais aussi les mangues, l'ananas, l'avocat, les amandes, etc.). Le chocolat suisse n'a donc jamais été menacé.

b. Les produits naturels qui ne sont temporairement plus disponibles en quantité suffisante au lieu d'origine.

Cela permet d'exclure du calcul d'autres produits naturels. Exemple: une année, les intempéries ont ravagé les fleurs des cerisiers, anéantissant de ce fait la récolte des cerises, ce qui priverait les consommateurs amateurs de yoghourt à la cerise. Pour justifier de telles exceptions, des rapports officiels doivent être produits, comme par exemple les bulletins météo de la période concernée.

3 Sont également exclues du calcul de l'alinéa 1 les matières premières qui, selon un décret au sens de l'article 50 alinéa 2 ne sont pas disponibles en quantité suffisante au lieu d'origine pour des raisons objectives.

Cette disposition stipule que 80 % au moins des matières premières qui sont produites en quantité suffisante en Suisse doivent provenir de Suisse. S'il s'agit d'une production minimale, seuls 40 % doivent être imputés et si le degré d'auto-alimentation est inférieur à 20 %, la matière première ne doit même pas être prise en compte. Tel est notamment le cas des poissons, des champignons, des oléagineux, de l'avoine et des raisins secs Sultanes. Les trois derniers exemples mentionnés montrent qu'un muesli sans sucre ajouté peut afficher le label suisse même si aucun de ses composants ne provient de Suisse.

Art. 50 Dispositions particulières

2 Le Conseil fédéral peut, notamment sur proposition d'un secteur économique, préciser les conditions auxquelles une indication de provenance suisse peut être utilisée pour des produits ou des services.

Tombent sous le coup de ce paragraphe tous les problèmes, petits et grands, des différents secteurs alimentaires. Ces problèmes seraient examinés soigneusement et, moyennant un motif suffisant, une dérogation pourrait être acceptée pour chacun de ces cas. Tel serait le cas du miel, par exemple, que les apiculteurs suisses ne peuvent fournir dans la consistance voulue ni en quantité suffisante pour les besoins de l'industrie, ou encore du vin blanc pour les fondues prêtes à l'emploi qui, en raison d'une acidité inadéquate, ne peut venir de Suisse.

Même la viande des Grisons, qui vient en fait d'Argentine, peut, selon le projet du Conseil fédéral, arborer le label suisse. Comment cela s'explique-t-il? D'une part, la viande des Grisons bénéficie depuis 2000 d'une indication géographique protégée (IGP). Tous les produits qui, avant l'adoption du projet «Swissness», possédaient une AOC ou une IGP acquièrent automatiquement le bénéfice des critères exigés, sans autre contrôle. D'autre part, seule la viande provenant de la cuisse d'un bœuf de six ans entre en considération pour la production de viande des Grisons; or, nous n'en avons pas suffisamment en Suisse. Depuis que les robustes races à double usage comme le Simmental, par exemple, ont dû céder le pas aux vaches à haut rendement, c'en est fait de la cuisse de bœuf de six ans ! Car de nos jours, un bœuf à viande suisse ne peut brouter que pendant deux ans, après quoi il a rendez-vous avec le boucher. Et les vaches laitières en fin de carrière ne se prêtent plus guère qu'à la charcuterie.

4 L'indication d'origine doit par ailleurs correspondre au lieu où le produit acquiert ses principales caractéristiques par la transformation.

Cette disposition précise que la principale étape de la transformation du produit doit se dérouler en Suisse. Mais cela ne signifie pas pour autant que tous ses composants secondaires doivent être fabriqués en Suisse. Selon cet article, le lapin doré de Lindt, produit en Allemagne, ne pourrait plus vanter son origine suisse, contrairement au Toblerone par exemple.

Conclusion

En résumé, on peut dire que le projet du Conseil fédéral, avec son catalogue de dérogations, paraît en fin de compte très modéré. Plus les ingrédients contenus dans un aliment sont transformés, plus il est facile d'accéder au pourcentage requis de matières premières suisses (voir à ce sujet l'encadré ci-contre).



concrétisation des nombreuses exceptions que le Conseil fédéral entendait définir. Comment les agriculteurs, les associations de protection des consommateurs et l'industrie alimentaire ont-ils réagi à ce nouveau projet? Ils s'en sont tous félicités: la Fial (Fédération des Industries Alimentaires suisses) a publié le même jour un communiqué de presse saluant la décision de principe du Conseil fédéral. Toutefois, cette euphorie n'a pas duré. On serait tenté de citer ici l'Apprenti Sorcier: «Les esprits que j'ai invoqués ne me quittent plus.»

Les règles sont-elles trop strictes?

Bien qu'au départ, la Fial eût expressément approuvé l'idée de déterminer le poids des matières premières, celle-ci combat depuis lors le projet «Swissness» du Conseil fédéral par tous les

moyens. Les prescriptions, une fois interprétées, seraient manifestement trop strictes et risqueraient d'affaiblir la place commerciale suisse. «Aucun autre pays n'applique des dispositions aussi strictes que celles que demande la Suisse» déclare Werner Hug, vice-président de la Fial et président du conseil d'administration du groupe Hug dans une entrevue accordée au «Handel-szeitung» du 13 septembre 2012. De fait, la règle des 80 % serait trop ambitieuse pour de nombreux consommateurs sans les multiples exceptions prévues par le Conseil fédéral.

Sur ce, le Conseil national, désireux de simplifier, a élaboré un contre-projet: abandon d'une prise en compte compliquée du degré d'auto-alimentation au profit d'une distinction entre les denrées fortement et faiblement transformées. Les produits peu transformés devraient par ail-

QUELLE PART D'HELVETISME Y A-T-IL DANS UN LECKERLI DE BALE?

Nous allons comparer deux propositions: celle du Conseil fédéral et celle de la Fial, la Fédération des Industries Alimentaires suisses. Et déterminer, en nous appuyant sur la recette des leckerlis bâlois chers à ma mère<sup>1</sup>, quelle devrait être, selon chacune de ces propositions, la proportion d'ingrédients indigènes nécessaire pour pouvoir affirmer qu'il s'agit encore là d'une friandise typiquement «suisse» – En nous fondant pour cela sur le taux d'auto-suffisance alimentaire exigé de chaque produit dans notre pays.

Table with 4 columns: Recette (pour env. 80 pièces), Taux d'autosuffisance, Exigences Fial, Exigences Conseil fédéral. Rows include ingredients like honey, sugar, flour, and kirsch with their respective percentages and requirements.

1 Cette recette me vient de ma mère, une Bâloise pur sucre originaire de Riehen. 2 Selon la proposition de la Fial, peut être exclu du calcul, car en Suisse, le miel n'est fabriqué que dans de petites exploitations et qu'aucun miel industriel n'y est produit. 3 Toujours d'après la Fial, peut également être exclu, car une farine spéciale pour biscuit est utilisée. Les cultures de blé indigène, en effet, ne couvrent pas la demande des biscuiteries, explique Olivier Schnyder, directeur de la Fédération des meuniers suisses (DSM). Il faut, pour produire de la farine à biscuits, des variétés de blé particulières possédant des caractéristiques bien spécifiques.

Explications:

Si ma mère voulait fabriquer industriellement ses leckerlis de Bâle, et les estampiller d'une croix suisse, 16 % du poids des matières premières devrait être obligatoirement d'origine helvétique, selon la Fial, contre 55 % pour la proposition, très stricte, émise par le Conseil fédéral. Il est intéressant de savoir que, selon ces deux propositions, seul le pourcentage total du produit compte (en l'occurrence 16 % et 55 %). Il ne serait donc nullement prescrit qu'elle doive absolument utiliser 90 g, ou 120 g de kirsch suisse. On comprendrait donc aisément que ma mère préfère atteindre la valeur limite avec le sucre, la farine ou le kirsch indigènes plutôt qu'avec le coûteux miel suisse.

leurs satisfaire à une exigence de 80 %, les produits fortement transformés de 60 % seulement. Reste à savoir si cette solution est réellement moins compliquée. On en arriverait à des distinctions grotesques entre, par exemple, le yoghourt à la fraise, produit peu transformé et le yoghourt à la rhubarbe, produit très transformé parce que la rhubarbe doit être cuite...

Comme le Conseil fédéral, le Conseil des Etats et le Conseil national ne cessent de se renvoyer un dossier de plus en plus «chaud», la Fial a à son tour préparé un projet. Celle-ci, qui approuve la règle applicable aux denrées peu transformées proposée par les deux projets précédents, estime en revanche qu'un pourcentage de 60 % de matières premières ne saurait être exigé, pour l'obtention du label suisse, que des produits présentant un degré d'auto-provisionnement supérieur à 50 %. En outre, la qualité des matières premières devraient être admise comme critère. Si une matière première n'est pas disponible en Suisse dans la qualité requise, la condition liée aux matières premières ne devrait pas être appliquée sans qu'il soit nécessaire de consulter au préalable les organisations de protection des consommateurs et les autres associations professionnelles et économiques concernées. C'est d'ailleurs ce que préconisait le Conseil fédéral. En pratique, cela permettrait à chaque producteur de faire et laisser faire pratiquement ce qui lui plaît.

### Le peuple veut-il être dupé?

Des sondages réalisés auprès des consommateurs par des organismes indépendants, par exemple l'Institut pour les décisions environnementales de l'EPF de Zurich, donnent des résultats différents de ceux des différents groupes d'intérêts. Qui s'en étonnerait? Mais peu importent les résultats des sondages, ce qui compte, c'est que nos représentants aux chambres parviennent à un consensus. En effet, plus le débat s'éternise, plus le consommateur sera perturbé par les croix suisses toujours plus nombreuses qu'il trouvera sur les rayons des magasins. Heureusement, dans l'intervalle, les consommateurs trouvent facilement de l'aide lorsqu'ils achètent des denrées alimentaires. Il existe depuis longtemps, dans ce domaine précis, un label qui certifie l'origine suisse des produits: c'est la mention

Suisse Garantie qui y figure. Suisse Garantie est un label de garantie qui ne peut être utilisé que par des entreprises certifiées et dûment autorisées. Il caractérise des produits fabriqués à partir de matières premières suisses transformées en Suisse. Ces produits ne contiennent pas d'organismes génétiquement modifiés et leurs producteurs doivent remplir les obligations d'un cahier des charges écologique.

Mais Suisse Garantie est un label de l'agriculture suisse tandis que le projet «Swissness» représente bien davantage. Il n'est ni une loi sur l'agriculture ni une loi sur les montres ou le chocolat. Le projet «Swissness» vise à créer les bases nécessaires pour que la valeur ajoutée «Suisse» permette de promouvoir durablement tous les produits fabriqués en Suisse.

Votre opinion nous intéresse. Combien de «Suisse» doit-il y avoir dans un produit alimentaire suisse? Faites-nous part de vos réactions à l'adresse [info@tabula.ch](mailto:info@tabula.ch)!

Texte

**MONIKA MÜLLER**

est journaliste et diététicienne diplômée HES

Illustrations

**JÖRG KÜHNI, TRUC**

### LIENS SUR LE SUJET

Institut Fédéral de la Propriété Intellectuelle:  
Protection de la désignation «Suisse»  
et de la croix suisse  
[www.ige.ch/fr/infos-juridiques/domaines-juridiques/marque-suisse.html](http://www.ige.ch/fr/infos-juridiques/domaines-juridiques/marque-suisse.html)

Communiqué de presse de la Fial sur la suissitude  
[www.fial.ch/files/documents/fr/cp\\_suissitude\\_plus\\_de\\_la\\_matiere.pdf](http://www.fial.ch/files/documents/fr/cp_suissitude_plus_de_la_matiere.pdf)

Rapport agricole 2012  
de l'Office fédéral de l'agriculture  
[www.blw.admin.ch/dokumentation/00018/00498/index.html?lang=fr](http://www.blw.admin.ch/dokumentation/00018/00498/index.html?lang=fr)

Evolution de la consommation de denrées  
alimentaires en Suisse  
[www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/07/03/blank/data/01/04.html](http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/07/03/blank/data/01/04.html)

Vous accédez directement à ces études en cliquant sur les liens dans la version pdf de l'actuelle édition sous [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch).

## La souveraineté alimentaire en question

La Confédération entend bien promouvoir la consommation des produits agricoles suisses. Elle use pour cela de différentes mesures (versements directs, promotion des ventes), mais tient encore peu compte du bilan écologique et de l'impact sur la santé de la population.

### Le taux d'autosuffisance alimentaire en Suisse

En ce qui concerne les denrées alimentaires, la Suisse est un pays fortement importateur. Selon le rapport agricole annuel de la Confédération, notre taux d'autosuffisance en la matière a légèrement augmenté ces dernières années, pour atteindre, en 2009, 56 % net. Tout le poids de l'agriculture suisse repose sur sa production animale, ce qui explique, dans ce secteur aussi, le taux extrêmement élevé de notre autosuffisance, qui est de 95,2 % brut. Un chiffre dont un petit pays comme le nôtre peut être fier! Et qu'il a su maintenir grâce à une productivité croissante, et ce malgré la perte de terres arables dans les régions vallonnées, due à une surconstruction, une reforestation naturelle accélérée des pâtures dans les régions de montagne et une population en constante augmentation.

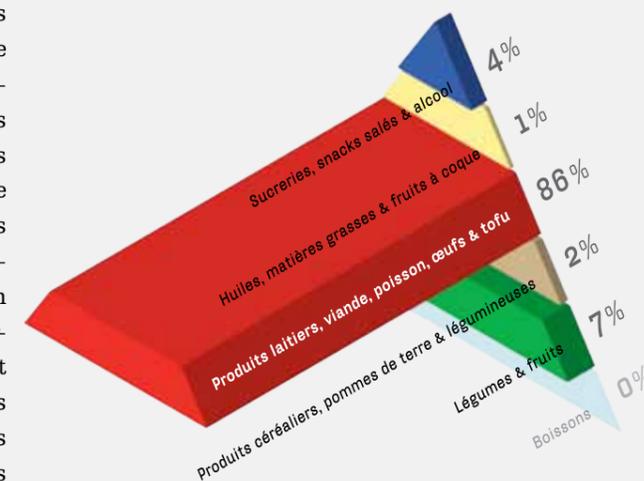
### La viande suisse est-elle si suisse ?

Pour la production de denrées alimentaires, notre agriculture a besoin d'importer des produits et des services. Pour ce qui est de la production de viande, les importations de fourrages végétaux ont passé de 308'000 tonnes, en 1990, à 1'188'000 tonnes en 2010, soit pratiquement quadruplé! Alors que, durant la même période, la production de fourrages indigènes a diminué de 6 % (34'024 contre 32'093 milliers de tonnes). Quant aux surfaces de culture de céréales fourragères, elles ont même régressé de 40 %, car le système d'incitation financière que sont les versements directs privilégie de beaucoup l'équilibre des surfaces écologiques au détriment de la culture des céréales fourragères, nous explique Rudolf Marti, directeur de l'Association suisse des fabricants d'aliments fourragers. Si les subventions versées aux paysans ne font pas l'objet d'un nouveau règlement, les animaux produisant de la « viande suisse », et en particulier le porc et la volaille, mangeront moins de fourrage indigène, et les exploitations agricoles dépendront toujours davantage de la situation des aliments fourragers sur les marchés mondiaux. En tenant compte des fourrages importés, le taux d'autosuffisance alimentaire pour les produits d'origine animale est revu à la baisse et évalué à 73% dans le rapport agricole 2011. Dans le cadre de la ré-

forme agraire 2014-2017, les subventions versées pour les animaux, entre autres, seront nouvellement réglementées, ce qui permettra de corriger certaines incitations erronées en faveur d'un élevage intensif. Il nous reste donc l'espoir qu'à l'avenir, on prendra aussi en considération le bilan écologique, lors de la répartition des moyens financiers. La notion de souveraineté alimentaire sera ancrée dans la loi, afin de donner tout son poids à la volonté de maintenir en Suisse, malgré la forte pression à laquelle sont soumises les terres cultivables, un taux d'autosuffisance alimentaire qui soit le plus élevé possible.

### Le marketing des produits suisses

En plus des versements directs, l'Office fédéral de l'agriculture (OFA) distribue également des fonds pour la promotion des ventes des produits agricoles suisses. Pour définir la répartition de ces moyens financiers, les critères majeurs sont de nature économique. Citons notamment la part de marché du groupe de produits, l'intensité de la concurrence avec des produits étrangers ou les perspectives d'exportation des denrées alimentaires helvétiques. C'est ainsi qu'avec 33 millions de francs, ce sont les produits d'origine animale tels que la viande, le lait et le fromage qui ont décroché la timbale. La campagne publicitaire pour la viande, financée par l'OFA peut bien affirmer que «... tout le reste n'est que garniture!». Il ne reste que 3,76 millions pour booster la vente des légumes, des fruits, des pommes de terre et des céréales suisses. Et cela bien que, selon les recommandations alimentaires officielles, ces produits ne sont en aucune façon de simples «garnitures», mais devraient constituer la part principale de notre alimentation.



△ La pyramide alimentaire suisse, selon la promotion des ventes de la Confédération 2011. (source: Rapport agricole 2012)



## Fabrice Christinat, Pêcheur à Coppet

◁ Ils sont tributaires des caprices de la météo, de la qualité de l'eau, des courants contraires... Mais aussi des exigences des consommateurs et des restaurateurs. Une journée ordinaire dans la vie d'un des cent cinquante pêcheurs professionnels du Léman.

Cinq heures trente. Le Léman, côté Petit-Lac, est plongé dans les ténèbres lorsque le bateau s'ébroue et quitte la rive. Tout dort, excepté les taches rouges des phares d'Anières, de Corsier, d'Hermance, au loin, et quelques lueurs hésitantes sur la rive française. Une nuée de goélands nous survole et nous servira d'escorte tout au long de la journée. Fabrice Christinat, 45 ans, pêcheur professionnel, est à la barre de ces sept mètres cinquante, une coque tout en alu pour la légèreté. Nous allons poser les filets quelque part en face. Les six filets à perches auxquels il a droit, très précisément – cent mètres de long par deux de haut. Les trois premiers sont installés face au débarcadère d'Anières, les trois autres à quelques kilomètres de là, vers les Monts-de-Corsier, tous signalés par des «pollets» à chaque extrémité, ces grosses bouées aux couleurs et aux noms des pêcheurs. Pêcheur, il l'est depuis ses dix-huit ans, Fabrice. Sans l'avoir vraiment choisi au départ: il rêvait de faire de la photo. Et puis un été, il a remplacé son père, malade, au bateau. Il n'a plus voulu faire autre chose. Plutôt contemplatif, on comprend combien il aime ces moments de silence, hors du temps.

Nous revenons avec les premières lueurs de l'aube, l'heure du café, d'un bon casse-croûte. La maman de Fabrice s'affaire déjà à la poissonnerie, une annexe de la maison qui propose aussi bien les prises du jour que du poisson de mer, quelques produits d'épicerie fine et surtout les délicieuses spécialités concoctées par Germaine Christinat. Féras fumées, terrines, quenelles de brochet, bouillabaisse ou gratins, mousses, rillettes et autres salades d'algues. «En ce moment, on réfléchit à un hamburger de féra; c'est une nécessité de se diversifier...», dit Fabrice.

Nous repartons sur le lac, cap sur Anières, où le premier filet réserve une bonne surprise: une dizaine de kilos de perches, estime Fabrice, et quelques brochetons à rejeter à l'eau, car ils mesurent moins de 45 centimètres. Les autres filets sont tous plus légers. Au retour, le gros du travail nous attend. Il faut «démailler», c'est-à-dire retirer patiemment chaque poisson des filets, à l'aide d'un gant muni d'une fine pointe. Emilia, une jeune femme, aide Fabrice à effectuer ce travail précis et répétitif. Ensuite, on va écailler les perches en les faisant tourner quelques instants dans une parmentière, grosse machine sphérique, avec un peu d'eau. Le frottement élimine la fine couche d'écaillés qui recouvre les poissons. Ensuite seulement, on pourra lever les filets à l'aide d'un petit couteau d'office. Le rendement est de l'ordre de soixante pour cent. Vingt-sept kilos, c'est ce que pèse la pêche du jour, après démaillage, après avoir éliminé pas mal de vengerons aussi, ces poissons blancs à la chair insignifiante. Heureusement, le chat les apprécie, tout comme le héron qui attend chaque matin sa part du butin, en vigie sur les rochers. Certains jours, la prise est de quinze kilos, ou trois fois rien, plus rarement, cent kilos.

Il est déjà l'heure du déjeuner. «C'est une mauvaise année, explique Fabrice: peu de perches et beaucoup de féras. Le prix de ces dernières a chuté.» Avec l'assainissement du Léman, il devrait y avoir plus de poisson. Pourtant, les conditions climatiques ont été défavorables. Le Léman nourrit cent cinquante pêcheurs professionnels, dont un tiers sur la rive française. Plus ou moins bien, selon les périodes: «On vit bien si on sait se diversifier et se montrer inventifs», nuance Fabrice. Mais la concurrence est féroce: 95% des filets de perches consommés en Suisse sont d'origine étrangère...

Texte

**VÉRONIQUE ZBINDEN**

Photo

**THAI CHRISTEN**

# TARTE AU FROMAGE

Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 25 min / Mise au frais: env. 30 min / Cuisson au four: env. 30 min / Pour un moule en tôle Ø 28 à 30 cm, graissé / Par personne: lipides 56 g, protéines 30 g, glucides 32 g, 3187 kJ (751 kcal)

## Pâte à gâteau:

150 g de farine / ¼ de c. à café de sel / mélanger dans un bol

50 g de beurre, en morceaux, froid / ajouter, travailler à la main jusqu'à l'obtention d'une masse uniformément grumeleuse

¾ de dl d'eau / verser, rassembler rapidement en pâte souple sans pétrir. Aplatir, réserver env. 30 min à couvert au frais. Abaisser la pâte en rond sur un peu de farine, poser sur le moule graissé, piquer généreusement le fond à la fourchette

Recette: Betty Bossi

## Garniture:

2 dl de crème entière / 1 dl de lait / 2 œufs / bien mélanger tous les ingrédients dans un bol

300 g de gruyère salé, grossièrement râpé / 1 c. à soupe de farine / ¼ de c. à café de sel / un peu de poivre / incorporer tous les ingrédients, répartir sur le fond de pâte

Cuisson / env. 30 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220° C. Sortir du four, laisser tiédir un peu sur une grille, démouler.

Préparation à l'avance / faire la pâte la veille. Couvrir et réserver au frais. Sortir du réfrigérateur env. 15 min avant de l'utiliser.

Plus rapide / utiliser une abaisse de pâte à gâteau (Ø env. 32 cm).

## BILAN NUTRITIONNEL

**Le fromage:** Le gruyère recommandé dans la recette est le fromage le plus vendu en Suisse. Le cahier des charges de la production du gruyère prescrit un affinage de cinq mois au minimum. Le gruyère contient une grande quantité de calcium (900 mg/100g) et des protéines de qualité constituées d'acides aminés. La teneur en acides aminés ne varie pratiquement pas au cours de la maturation du fromage; elle est donc identique, que le fromage soit jeune ou vieux. La seule différence réside en ceci que dans le fromage jeune, ces acides aminés sont assemblés en protéines et en peptides qui se scindent au fur et à mesure du vieillissement et deviennent alors libres. L'avantage des acides aminés libres tient au fait qu'ils sont plus facilement absorbés que s'ils forment des protéines.

**La graisse:** Cette recette apporte 56 g de graisse par portion. C'est beaucoup lorsque l'on sait que pour des besoins s'élevant à 2000 kcal, la quantité de graisse recommandée est de 67 à 89 g par jour. En remplaçant la crème entière par du lait ou de la crème à café, on diminue la teneur en graisse.

**Assiette:** Avec 751 Kcal par portion, la recette est riche et couvre près d'un tiers des besoins énergétiques d'une personne dont l'activité requiert 2000 Kcal par jour. Un tel repas n'est composé que d'aliments protéiques (fromage, œufs, lait) et d'aliments farineux (farine) et apporte une grande quantité de graisse par le fromage, le beurre et la crème. Pour rééquilibrer le menu, on prendra une plus petite part de tarte au fromage que l'on accompagnera d'une salade mêlée. La part des glucides étant plutôt peu élevée, on peut accompagner la salade d'une tranche de pain.

MARION WÄFLER / SSN

## BILAN ECOLOGIQUE

**Les produits laitiers:** La tarte au fromage est faite pour les deux tiers de produits laitiers. Ceux-ci, et principalement le fromage et le beurre, représentent 78 % de la charge environnementale globale. Non seulement parce que ces produits sont quantitativement importants mais également parce que leur production nécessite plusieurs fois leur quantité de lait.

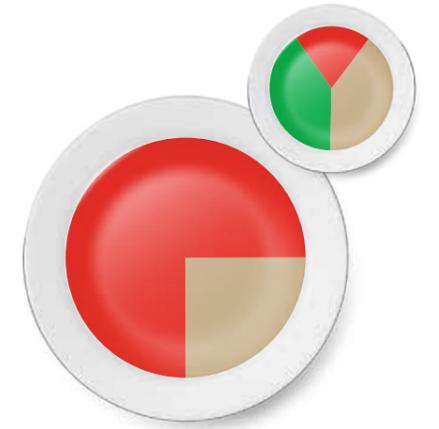
En amont de la production d'aliments d'origine animale, on trouve des chaînes de production d'affouragement dont certaines génèrent une importante pollution. Cette dernière ajoutée aux émissions résultant directement de l'élevage se répercute sur la charge écologique de la viande mais aussi, quoique dans une moindre mesure, de l'ensemble des produits animaux.

**La cuisson:** La cuisson de la tarte au fromage ne représente qu'une petite partie de l'impact écologique de cette recette. Si l'on éteint le four dix minutes avant la fin, comme le préconise par exemple le WWF, la charge environnementale liée à la cuisson peut être réduite de 20 %.

**Histogramme:** Au total, la préparation d'une tarte au fromage représente à peine 3'600 unités de charge écologique (UCE) par personne. Comme cette recette ne contient pas de viande, l'impact environnemental de la tarte au fromage est nettement inférieur à celui d'un repas moyen. Mais les produits d'origine animale comme les produits laitiers et les œufs en représentent quand même les quatre cinquièmes. Dans ce contexte, comme pour les produits animaux, la fabrication de fourrage est très importante. La farine et la préparation en revanche n'en constituent qu'une petite partie.

SYBILLE BÜSSER KNÖPFEL / ESU-SERVICES

Composition de la recette comparée à la composition optimale d'une assiette (en-haut à droite)  
Groupes d'aliments: ■ = Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu  
■ = Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses ■ = Fruits & légumes



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.

Photo: Betty Bossi / Graphique: Truc, Berne



## UNE POMME PAR JOUR POUR LE CŒUR!

On connaît aujourd'hui différentes manières d'améliorer la prévention de l'athérosclérose par une approche nutritionnelle. Souvent, cependant, elles impliquent des sacrifices non négligeables dans les habitudes alimentaires. Une récente étude vient de démontrer qu'il est possible de faire plus simple. Selon les résultats de cette étude entreprise par l'Université d'Etat de l'Ohio, manger une pomme quotidiennement pendant quatre semaines suffirait déjà à faire diminuer de façon significative le taux de cholestérol LDL oxydé dans le sang. Le cholestérol LDL est une lipoprotéine qui, oxydée, jouerait un rôle dans le processus de l'athérosclérose. Lorsqu'elle s'oxyde sous l'effet de radicaux libres, elle peut provoquer des inflammations et des lésions tissulaires.

Cette étude a été réalisée avec cinquante-et-un sujets âgés de 40 à 60 ans qui consommaient normalement peu de pommes. Un premier groupe de personnes a été invité à manger tous les jours une pomme (Red ou Golden Delicious) pendant une période de quatre semaines. Un deuxième groupe a reçu des capsules renfermant à peu près la quantité de polyphénols contenus dans une pomme. Enfin, un troisième s'est vu administrer un placebo. Si les capsules de polyphénols ont contribué à inhiber la formation de

cholestérol LDL oxydé, leur effet a été moindre que celui des pommes. Quant au groupe placebo, on n'y a enregistré aucun résultat.

Au départ, les chercheurs ont pensé que les résultats observés pouvaient s'expliquer par le fait que consommer des pommes augmenterait l'activité de certaines enzymes qui, selon d'autres études, freinerait l'oxydation du cholestérol LDL. Toutefois, cette hypothèse n'a pas pu être corroborée car on n'a pas enregistré une activité accrue de ces enzymes. De plus amples recherches sont nécessaires pour déterminer l'origine des résultats mis en évidence par l'étude.

*Journal of Functional Foods / <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464812001363>*

L'étude présentée ici est un travail de maîtrise de grande envergure qui est cependant aisé à mettre en œuvre au quotidien (une pomme par jour). Mais certaines questions sont restées sans réponse, comme par exemple la procédure exacte à suivre ou la taille que la pomme doit avoir pour générer les résultats décrits ou quel était le mode de vie des participants à l'étude et était-il susceptible d'influencer les tests sanguins.

**MARION WÄFLER**



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.



**LE NOM FAIT LA DIFFERENCE** – Peut-on inciter les enfants à manger davantage de légumes en donnant à ceux-ci des noms amusants ? Selon une étude de l'Université Cornell (Angleterre), des appellations fantaisie telles que «Brocolis Power Punch» ou «Silly Dilly Green Beans» dans les cantines des écoles primaires faisaient doubler la consommation de ces légumes rebaptisés.

*Cornell University, Food and Brand Lab / <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743512003222>*



**CARENCE EN VITAMINE D ET PROBLEMES CARDIAQUES** – On supposait jusqu'à présent que le manque de vitamine D avait surtout une influence négative sur la santé des os. Une étude danoise a maintenant mis en évidence une relation entre une telle carence et un risque accru d'infarctus du myocarde et de décès liés à cette pathologie.

*A., T., and C. Biology / <http://atvb.ahajournals.org/content/early/2012/08/30/ATVBAHA.112.248039.full.pdf+html>*

**PRES DE LA MOITIE A LA POUBELLE** – Au sein de l'Union Européenne, près de 50 pour cent des fruits et des légumes finissent à la poubelle et non sur l'assiette des consommateurs. L'étude menée par le projet de recherche européen Veg-i-Trade a examiné en détail les pertes enregistrées par les distributeurs, les supermarchés et les clients.

*veg-i-trade / [http://www.veg-i-trade.org/NEWS\\_attach/PressRelease\\_FruitsAndVegetablesLosses.pdf](http://www.veg-i-trade.org/NEWS_attach/PressRelease_FruitsAndVegetablesLosses.pdf) (accès gratuit)*



**MARION WÄFLER / SSN**  
Service d'information Nutrinfo®

## INTOXICATION ALIMENTAIRE

*Après avoir mangé des moules, j'ai ressenti de fortes douleurs abdominales et j'ai vomi. Quelle en est la cause?*

Ces symptômes sont dus, selon toute vraisemblance, à une intoxication par des biotoxines marines produites par des algues (phycotoxines). Les biotoxines marines sont extrêmement diversifiées et partiellement stables à la chaleur. Elles peuvent provoquer des diarrhées et des vomissements, causer des paralysies ou même, dans les cas les plus graves, entraîner la mort. Pour les enfants surtout, ces toxines peuvent être rapidement dangereuses.

Les huîtres et les moules filtrent les éléments nutritifs mais aussi les toxines contenues dans l'eau de mer. Celles-ci se fixent dans les tissus des coquillages. Une règle a longtemps voulu que l'on ne déguste des coquillages que durant les mois en «r» (de septembre à avril), car les algues prolifèrent quand la température de l'eau augmente, mais aussi par manque de moyens de maintenir, par temps chaud, la chaîne du froid. Cette règle est aujourd'hui considérée comme désuète. Les intoxications par les coquillages se font plutôt rares, car une loi promulguée par l'UE garantit que les moules et huîtres font l'objet d'une surveillance toxicologique tout au long de l'année.

Les coquillages consommés crus peuvent également transmettre le virus de l'hépatite A (celui-ci est détruit par une cuisson d'au minimum quatre minutes à 85-90 °C). Notons que les symptômes de l'hépatite A n'apparaissent qu'après une période d'incubation de 15 à 45 jours.

## LE BUBBLE TEA

*Boisson dangereuse ou désaltérant pétillant?*

Le Bubble Tea (ou boba tea ou thé aux perles) est une boisson très tendance qui, normalement, se compose de thé sucré – noir ou vert – que l'on mélange à du sirop ou du lait. On trouve cependant des Bubble Teas sans la moindre trace de thé. La particularité de cette boisson consiste en l'ajout de petites perles de tapioca. Selon la recette, un gobelet de 2 dl peut contenir jusqu'à 500 Kcal, ce qui correspond plus ou moins à la teneur en calories d'un repas principal. Si l'on se base sur sa teneur élevée en sucre, le Bubble Tea n'est pas un désaltérant très indiqué. Et il ne faut surtout pas donner du Bubble Tea aux très jeunes enfants car, en plus d'un excès de sucre, le danger existe qu'ils avalent ces «perles» de travers.

## LE FER

*Est-il possible qu'en cuisinant dans une poêle en fer j'augmente la teneur en fer des aliments?*

Oui, du moins partiellement. Certaines études ont constaté une teneur plus élevée en fer dans des aliments qui avaient été préparés dans des poêles en fer (fonte, acier chromé, acier inox). Il y avait cependant, à ce propos, une très grande différence entre les denrées testées. C'est dans les légumes à feuilles, les œufs brouillés et les hamburgers que le fer de la casserole migre le mieux. Pour le riz et les haricots verts, par contre, on ne constate, en ce qui concerne leur teneur en fer, aucune différence. Le fer provenant des ustensiles de cuisine migre dans les aliments sous une forme facile à absorber.

L'augmentation de la teneur en fer résultant de la cuisson dans une poêle de ce même métal s'élève en moyenne à 0.1 mg par 100 g de denrée alimentaire. Or, les apports quotidiens recommandés en fer s'élèvent à 15 mg pour les femmes et 10 mg pour les hommes. L'utilisation de poêles en fer peut contribuer à améliorer les apports en fer, mais cela dépend des aliments utilisés et nombre de ceux-ci n'ont pas encore été étudiés sous cet angle. Pour être à même de formuler une recommandation générale, il faudrait effectuer d'autres contrôles, et procéder à des tests plus détaillés, et probants, sur les aliments.

## LE SUREAU

*Puis-je consommer crues les baies de sureau?*

Non, c'est à déconseiller! La raison en est la présence d'une substance, la sambunigrine, qui se trouve dans les graines, les feuilles et les tiges du sureau, ainsi que dans les baies qui ne sont pas encore parvenues à maturité. En ce qui concerne la toxicité de la sambunigrine pour l'homme, les données divergent. Elles vont de «non toxique» à «à éviter». Les symptômes peuvent être des douleurs stomacales, des vomissements et des diarrhées. Les fruits bien mûrs sont pratiquement exempts de sambunigrine, mais les personnes sensibles et les enfants ne doivent pas les manger crus. Lorsqu'on chauffe brièvement les baies à plus de 80 °C, la sambunigrine et autres substances indigestes perdent leur nocivité. Il importe également d'utiliser immédiatement le sureau, afin d'éviter toute fermentation intempestive.

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 8333, CH-3001 Berne  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

## Le safran

### L'épice la plus noble du monde

▷ Deux mille ans avant Jésus Christ, les Sumériens, ancienne civilisation qui colonisait la région située entre le Tigre et l'Euphrate, recueillaient déjà les stigmates rouge foncé du *Crocus sativus*. On est d'ailleurs en droit de s'étonner lorsqu'on apprend que cette spécialité exotique figure aujourd'hui sur la liste suisse des aliments traditionnels bénéficiant d'une AOC tout comme le gruyère par exemple.

#### PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Les cultivateurs de safran de notre pays se rencontrent chaque année à Mund, petit village de montagne valaisan, perché à 1200 mètres d'altitude, où se trouve le siège d'une corporation de safraniers. Ils produisent un safran dont la qualité exceptionnelle est reconnue dans le monde entier. On suppose que ce sont des pèlerins venus d'Espagne ou du Midi de la France qui, au XIV<sup>e</sup> siècle, ont amené les bulbes de crocus dans cette région encore très isolée à l'époque.

Aujourd'hui, la production indigène ne couvre pas même un pour mille des 4,5 tonnes de safran utilisées chaque année en Suisse. Le safran que nous achetons au supermarché ou dans des magasins spécialisés vient le plus souvent d'Espagne, du Maroc et d'Iran. L'Iran produit environ 90 pour cent de la consommation mondiale. En Europe, les principaux producteurs sont espagnols. Les gourmets et les grands chefs cuisiniers recherchent le safran du Cachemire. Là, les cultivateurs de safran regroupés autour de la ville de Panpurah, bénéficient tout comme ceux de Mund, de conditions idéales pour leur culture: altitude, journées d'automne brumeuses et irruption tardive de l'hiver.

#### Le prix élevé du safran s'explique par une main d'œuvre intensive

Le *Crocus sativus* ne fleurit que quelques jours entre la fin septembre et le mois de novembre, selon les conditions météorologiques. La récolte doit être effectuée rapidement, avant que les fleurs ne se fanent. Il s'agit de cueillir les fleurs une à une,

à la main, avec beaucoup de soin. Après la récolte, les filaments doivent être prélevés immédiatement. «Pour réaliser cette opération qui prend trois fois plus de temps que la récolte, il faut avoir des doigts fins et délicats» nous dit Daniel Jeitziner, maître safranier à Mund: les meilleurs ouvriers recueillent entre 60 et 80 grammes de safran par jour. Ensuite, les filaments doivent être séchés immédiatement. Au cours de cette opération, ces filaments si péniblement récoltés et pincés perdent quatre cinquièmes de leur poids

#### Un gramme de safran suffit à colorer en jaune les deux cents litres d'eau contenus dans une baignoire.

mais acquièrent en revanche un arôme unique. La tonalité amère du safran vient du safranal, issu de son précurseur, la picrocrocine. Quant aux agents colorants du safran, ils sont constitués de flavonoïdes et de produits de dégradation d'un caroténoïde, la crocine. Ces deux groupes de substances sont hydrosolubles et c'est grâce à eux qu'un gramme de safran suffit pour teinter de jaune le contenu d'une grande baignoire contenant deux cents litres d'eau.

#### Le safran a provoqué des guerres et justifié des condamnations à mort

Les anciens Perses, Grecs et Romains utilisaient le safran pour donner à leurs vêtements un aspect doré. Les Romaines l'utilisaient même pour teindre leurs cheveux. Quant aux empereurs de Chine, ils avaient une prédilection pour les soies jaune safran. Aujourd'hui encore, les moines bouddhistes colorent leur robe avec cette épice. Autrefois, certains artistes utilisaient le safran comme colorant car, quoique très cher, il résistait longtemps. Ce sont probablement les Croisés qui ont apporté



en Europe les premiers filaments de safran, lesquels ont ensuite été diffusés par les pèlerins de Saint Jacques de Compostelle. En Suisse, le safran a même déclenché en 1374 une guerre dans le Hauenstein, étape importante sur la route commerciale reliant Bâle à Soleure. L'un des barons du château de Bech avait dérobé à un convoi de marchandises qui se rendait de Lyon à Bâle 400 kilos de safran, une quantité énorme qui, actuellement, vaudrait près de 5 millions de francs. Le château

### Des études montrent que le safran peut remédier à certains troubles dépressifs.

des barons fut donc partiellement détruit et les nobles furent condamnés à verser un très important dédommagement. Le fait de frauder en coupant le précieux safran était, à l'époque, passible de la peine de mort. En 1456 à Zofingen (canton d'Argovie), deux faussaires ont ainsi payé de leur vie le fait d'avoir falsifié le précieux safran. Ils ont été brûlés vifs sur le bûcher, tandis qu'une de leur complice était enterrée vivante.

#### Attention aux offres bon marché

Dans le Manuel suisse des denrées alimentaires (MSDA), on apprend qu'aujourd'hui encore le safran subit des adjonctions de toutes sortes qui en diminuent la valeur. «Les substances les plus fréquemment utilisées pour le couper sont les fleurs de carthame (appelé également faux safran), les pétales de soucis ou des fibres de bois de santal. Certains faussaires ajoutent par exemple au safran moulu de la poudre de curcuma ou de paprika. On a même trouvé du safran coupé avec du nitrate ou du borax.». Même si l'on trouve sur les marchés orientaux des offres particulièrement alléchantes, il faut se garder de céder à ces tentations. La contrefaçon est pratiquement impossible à détecter dans le safran en poudre mais même pour les filaments, il faut un œil bien exercé pour distinguer les véritables stigmates de safran en forme d'entonnoir des adjonctions colorées bon marché.

Ce sont probablement ces produits de coupage qui ont donné une réputation un peu douteuse au safran. On a pu lire par exemple que pris en grandes quantités, le safran était susceptible de provoquer

des symptômes d'empoisonnement inhabituels: violentes attaques de fou rire, sensations de vertige, palpitations, et même hallucinations. Reinhard Saller, un éminent chercheur suisse en médecine naturelle doute cependant que ce soit le safran pur, même en grande quantité, qui déclenche ce genre de manifestations. Il en attribue plutôt la responsabilité aux polluants contenus dans le produit. Cela ne signifie pas pour autant que le safran n'ait aucune vertu médicale.

#### Du safran pour l'âme et le corps

«Certains patients d'Iran m'ont rapporté que dans leur pays, les femmes utilisent plus souvent du safran dans leurs assaisonnements lorsqu'elles ressentent des troubles prémenstruels» indique le Dr Saller, directeur de l'Institut de naturopathie à l'hôpital universitaire de Zurich. «Même des études cliniques à petite échelle montrent que des extraits de safran combattent efficacement les troubles dépressifs.» Ici l'on a, par exemple, ingurgité chaque jour, et ce pendant 6 semaines, 30 milligrammes d'extrait de safran (une portion de grandeur courante). Par ailleurs, cette épice permet d'atténuer les effets secondaires de certains médicaments exhausteurs de l'humeur. «Le safran pourrait diminuer certains troubles des fonctions sexuelles dus aux antidépresseurs.» Les scientifiques cherchent actuellement à découvrir d'éventuelles autres propriétés de ce médicament vieux comme le monde. Selon Reinhard Saller «Le safran contient de nombreux principes actifs. Les experts parlent d'un mélange multi-composants ou de pléiotropie: la combinaison de différentes substances dans un seul remède naturel comme le safran permet d'atteindre plusieurs effets. Des études sur l'animal ont montré par exemple que le safran avait également des propriétés anti-inflammatoires.»

Le maître safranier Jeitziner, qui a grandi à Mund, le «village du safran», se souvient: «Dans mon enfance, le safran était fréquemment utilisé pour traiter les inflammations des articulations. Nous n'avions pas de médecin sur place et le safran était considéré comme un remède de grand-mère très utile lors de blessures et pour purifier le sang.» Le Dr Saller s'abstient toutefois de valider des affirmations récurrentes selon lesquelles le safran pourrait aider à combattre le cancer. «Je ne suis pas en possession de données suffisamment convaincantes à propos d'éventuelles propriétés anticancéreuses de

cette plante. Elle a des effets pro-apoptotiques – elle favorise la destruction des cellules modifiées, les empêchant ainsi de devenir cancéreuses.»

#### Le safran dans la cuisine

«Généralement, un soupçon de safran suffit; dès lors, les différences de qualité liées au pays d'origine ne sont guère perceptibles», déclare le chef étoilé Stefan Wiesner qui dispense des conseils d'utilisation. «Parfois, on en prend beaucoup trop. Les filaments sont faciles à doser. Je n'utilise le safran en poudre que dans des liquides ou dans une pâte. Je l'ajoute toujours en fin de cuisson car s'il cuit trop longtemps, il perd ses huiles éthérées.» Dans la cuisine avant-gardiste de Stefan Wiesner, on trouve par exemple cette épice dans les pâtes maison au safran qui accompagnent son escalope de cerf. On trouve également sur sa carte le risotto aux bolets et au safran, et il utilise fréquemment une huile de tournesol au safran. «Lorsque j'en trouve, j'utilise volontiers du safran du Cachemire pour préparer des mets indiens.» Le «Sorcier de l'Entlebuch», comme certains l'appellent, s'offre parfois quelques grammes de safran de Mund. «Je l'utilise avec la plus grande parcimonie. Il est si rare et si précieux. Je dose les filaments un à un et me demande pour chacun d'eux si je vais encore l'ajouter.»

#### Célèbre pour quelques livres de safran

Il y a environ quatre-vingts ans, alors que l' ancestrale production de safran, très exigeante en main-d'œuvre, ne rapportait pratiquement rien, presque tous les cultivateurs avaient abandonné leurs champs de crocus. Seul le village de Mund en a pérennisé la culture. Pour ce village de montagne isolé du sud du Valais, le produit de cette activité constituait un apport qui permettait de s'offrir du riz ou du maïs provenant de l'Italie voisine. Ce n'est qu'en 1951 que le village a été relié au monde par une véritable route. A partir de ce moment, les enfants des producteurs locaux de safran ne se sont plus intéressés à une culture demandant beaucoup de travail et peu rentable. Cependant, en 1978, un prêtre, Erwin Jossen, a rendu visite à son village. Sur les soixante parcelles de l'époque, trois seulement étaient encore exploitées. Il a alors réussi à intéresser à la production du safran quelques familles qui ont recommencé à travailler leurs champs. C'est avec celles-ci qu'il a créé en 1979 la corporation des safraniers de Mund. «Huit ans plus



Safrandorf Mund/mund.ch

△ Une culture de crocus dans le Haut-Valais.

tard, je suis devenu membre de la corporation car le safran a redonné au village son identité traditionnelle», nous raconte Daniel Jeitziner. La corporation des safraniers de Mund compte aujourd'hui plus de deux cents membres; la moitié d'entre eux sont des producteurs de safran. Daniel Jeitziner est fier de la qualité exceptionnelle du produit. «On ne nous décerne que les meilleures notes. Nos filaments de safran sont plus larges que les espagnols et ne contiennent pratiquement pas de poussière comme ceux qui viennent des steppes d'Iran.» Pour obtenir une telle qualité, il faut environ deux cents fleurs pour un gramme de safran. A Mund, même le séchage se fait à l'ancienne. «Grâce à la faible humidité de l'air que nous avons ici à cette altitude, nous n'avons pas besoin d'un séchoir rapide. Les filaments sont séchés au moins deux jours à l'air libre.» Le processus de séchage est essentiel pour l'arôme qui se développera dans le safran.

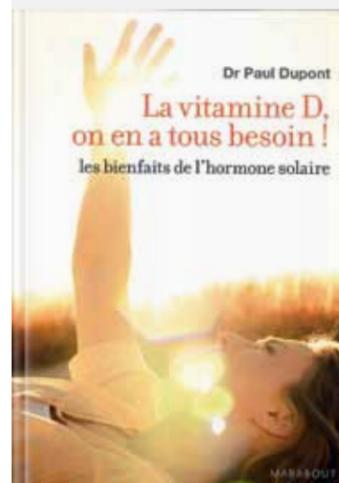
Entretemps, le safran de Mund a acquis ses lettres de noblesse et obtenu une AOC. L'appellation d'origine contrôlée garantit une production et une transformation traditionnelles sur le terroir d'origine. La récolte annuelle est faible: elle varie entre trois et huit livres. «Les safraniers se la partagent et en vendent une partie au prix de 18 francs le gramme; mais après deux semaines, il n'y a déjà plus de safran.» raconte le maître safranier. Avec un peu de chance, on peut encore le goûter dans l'un des deux restaurants du village. Le «Salwald», par exemple, propose du fromage au safran, une fondue au safran ou un parfait au safran. Daniel Jeitziner nous avoue sa prédilection pour le risotto au safran classique. «Pour cela, on a besoin de dix à douze filaments de safran de Mund pour quatre personnes!» Bon appétit!

## LE SOLEIL, AMI ET ENNEMI

Paul Dupont

**LA VITAMINE D, ON EN A TOUS BESOIN!  
LES BIENFAITS DE L'HORMONE SOLAIRE**

Ed. Marabout, 2012 / 143 pages / CHF 11.20 / ISBN 9782501078153



La vitamine C contre le scorbut, la vitamine D contre le rachitisme, au XVIIème siècle déjà, les médecins préconisaient de consommer des citrons, de l'huile de foie de morue et de se mettre au soleil. Dans ce livre, P. Dupont, dermatologue-chef de clinique en endocrinologie et nutrition, expose l'intérêt de la vitamine D. Cette hormone qui prévient l'ostéoporose, mais limite aussi selon lui, les conséquences de certains cancers comme celui de la prostate, du sein, des ovaires, du colon ou les maladies cardio-vasculaires. La carence en vitamine D se détecte grâce à un dosage sanguin. En Europe, les femmes ménopausées sont des sujets à risque, tout comme les personnes âgées qui sortent peu; elles devraient être supplémentées avec des compléments alimentaires à base de levure ou d'huiles de poisson. La synthèse de vitamine D a lieu dans la peau grâce aux UVB; chacun aurait avantage à exposer quotidiennement ses bras et ses jambes pendant au moins 15 minutes aux heures de fort rayonnement en hiver, plus tôt ou plus tard en été. Et inutile de penser le faire avec de la crème solaire, derrière une vitre ou en cabine, les UVB ne passent pas dans ces conditions.

**BILAN:** ⊕ aborde également les effets toxiques d'une surconsommation de vitamine D, possible lorsqu'aliments supplémentés et compléments alimentaires sont consommés quotidiennement ⊖ présente les vitamines naturelles comme vivantes par opposition à celles synthétiques, dites mortes, ce qui n'est, de l'avis même de l'auteur, pas démontré

## ASTUCES POUR UNE CUISINE SAINES À PETIT PRIX

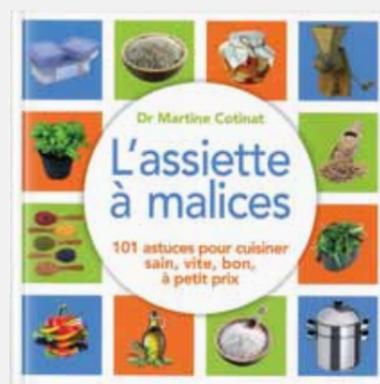
Martine Cotinat

**L'ASSIETTE À MALICE**

**101 ASTUCES POUR CUISINER SAIN, VITE, BON, À PETIT PRIX**

T. Souccar Editions, 2012 / 117 pages / CHF 16.30 / ISBN 9782916878911

S'il est courant de connaître les théories sur l'équilibre alimentaire, le passage à la pratique par la cuisine est lui plus problématique, surtout lorsque le plaisir de manger, le respect du temps et du budget sont aussi recherchés. Dans un ouvrage de petit format, Martine Cotinat, gastro-entérologue spécialisée en nutrition propose une série de conseils sous la forme de petits flashs. Des sujets quotidiens sont traités, comme la méthode pour cuisiner des frites peu grasses ou la façon de limiter le sucre et le sel. Le temps consacré à la préparation des repas est souvent évoqué par les consommateurs comme un obstacle à l'équilibre alimentaire. L'auteur présente une liste d'astuces pour limiter la durée passée au fourneau tout en privilégiant une belle présentation. Manger des légumes crus ou marinés en guise d'apéritif, proposer à ses amis un bar à salades avec des fleurs ou des graines germées, autant de bonnes idées pour allier convivialité et légèreté. Les derniers chapitres traitent du budget et de la santé. Les soupes, les protéines végétales et les préparations maison sont bien entendu mises en avant et de manière attractive. Un petit livre à garder dans sa cuisine, à portée de main.



**BILAN:** ⊕ mise en page ressemblant à celle des rubriques pratiques des magazines: petits textes colorés permettant de trouver rapidement l'information recherchée ou le conseil inédit ⊖ parti pris un peu extrême sur certains sujets, la cuisson au four à micro-ondes ou l'éviction du gluten par exemple

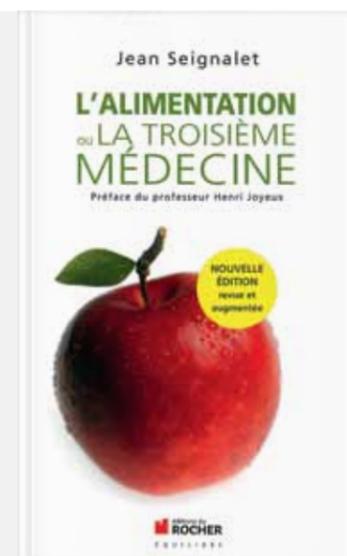
## LE RÉGIME DU NÉOLITHIQUE

Jean Seignalet

**L'ALIMENTATION OU LA TROISIÈME MÉDECINE**

Ed. du Rocher, 2012 / 770 pages / CHF 52.70 / ISBN 9782268074009

Ce livre conséquent est une édition revue et augmentée qui sort presque dix ans après la mort de son auteur, J. Seignalet. Ce médecin a dirigé un laboratoire d'histo-comptabilité à Montpellier, tout en développant une théorie nutritionnelle. Son régime se base sur l'observation des habitudes alimentaires des hommes du néolithique et part du principe que l'être humain n'a pas évolué aussi vite que les aliments qu'il consomme; il qualifie ce mode alimentaire d'«ancestral, hypotoxique ou originel». L'auteur préconise donc d'exclure tous les aliments qui ne sont pas consommés par les animaux sauvages, soit les laits de tous les animaux et leurs dérivés, les céréales qu'il qualifie de «mutées», le blé, le kamut, l'épeautre, l'orge, le seigle, l'avoine et le maïs, les aliments cuits au-dessus de 110°C, les huiles raffinées, les additifs, le sucre et le sel raffinés. Ce mode alimentaire, dans le même courant que celui de C. Kousmine, a été testé auprès de personnes atteintes de maladies auto-immunes (comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante), de maladies dites d'encrassement (diabète, vieillissement, cancers) ou de maladies d'élimination (acné, asthme ou aphtes). Avec une telle palette de pathologies, il est difficile de ne pas se sentir concerné par les bénéfices potentiels de ce régime.



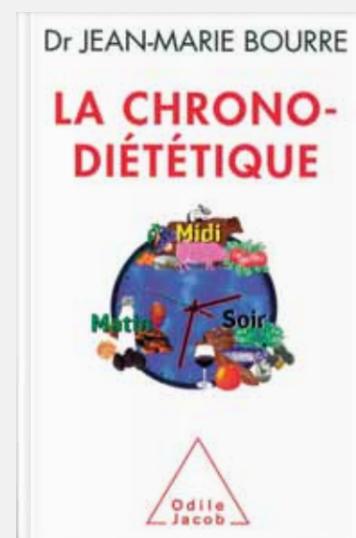
**BILAN:** ⊕ présentation au dernier chapitre des résultats de ses études et critiques détaillées ⊖ alimentation restrictive et difficile à mettre en pratique dans une société moderne

## QUAND EST-CE QU'ON MANGE?

Jean-Marie Bourre

**LA CHRONO-DIÉTÉTIQUE**

Ed. Odile Jacob, 2012 / 327 pages / CHF 37.60 / ISBN 978-2-35288-820-8



La chrono-diététique selon J.M. Bourre, ancien directeur de recherche à l'Inserm, est bien plus que la composition avec ou sans protéines d'un petit déjeuner, la prise de glucides à quatre heures ou le respect des saisons de la médecine chinoise. Tout au long de son livre, l'auteur détaille l'ensemble des composants alimentaires et offre un éclairage quant au moment optimal pour les consommer. Il défend la notion que «les nutriments s'entraident pour mieux être captés dans notre organisme» et que finalement «la diversité au cours d'un même repas est le secret de l'efficacité». Il valorise plutôt l'intérêt de respecter le rythme des repas permettant à la fois de se profiler, puis au rassasiement d'opérer et s'attaque ainsi au grignotage entre les repas. En guise de conclusion, il recommande quatre repas par jour, du petit déjeuner copieux au souper moins léger que l'on a coutume de l'entendre. Un pied de nez à bien d'autres auteurs, promoteurs de la chrono-nutrition.

**BILAN:** ⊕ comme dans ses précédents ouvrages, J.M. Bourre parsème son texte de bulles «Le saviez-vous», illustrant ainsi agréablement son contenu dense ⊖ pas de références précises pour les articles étayant les affirmations citées, il est difficile dès lors de se faire un avis sur la validité de celles-ci; «une revue médicale et scientifique internationalement respectée», pourquoi ne pas la nommer? En fin d'ouvrage, l'auteur propose de consulter son site pour les retrouver, mais l'expérience n'est pas concluante.

**LAURENCE MARGOT**

diététicienne diplômée HES

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

► **COMMENT ACCELERER LA DIFFUSION DE TABULA?**

Un produit affichant le label «Suisse» devrait être «suisse», ne pensez-vous pas? Le dossier de ce numéro de Tabula intéressera assurément un grand nombre de consommateurs. Pour permettre à l'avenir à un plus large public d'accéder aux informations sur l'alimentation, nous faisons distribuer Tabula dès maintenant, à titre d'essai, dans certains kiosques, principalement en Suisse alémanique et plus tard, si possible, en Suisse romande également. Dans la droite ligne de notre stratégie de communication, nous nous efforçons ainsi de diffuser dans le public des contenus équilibrés et solidement étayés sans pour autant mettre Tabula au niveau des magazines «Lifestyle» communs. Le prix du numéro en kiosque a été fixé à CHF 8.50. Pas cher payé pour la qualité de notre produit!

► **NOUVELLE VENUE A LA SSN**



△ Sophie Frei

Nous avons le plaisir de vous annoncer que Madame Sophie Frei remplace depuis le mois de novembre Angelika Hayer qui est actuellement en congé maternité. Sophie Frei est écotoxicologue. Elle était précédemment responsable de projet chez Suisse Balance. Nous lui souhaitons une cordiale bienvenue au secrétariat de la SSN!

► **LE SEVRAGE TABAGIQUE: QUELLES CONSEQUENCES?**

Beaucoup de fumeurs hésitent à renoncer au tabac par crainte de prendre du poids. Les avantages du sevrage tabagique pèsent toutefois plus lourd qu'une éventuelle prise de poids qui lui serait associée. Cela est d'autant plus vrai qu'il est possible d'éviter de grossir. La brochure de la SSN «Arrêter de fumer – Sans prendre de poids»

donne des conseils pour maintenir son poids en équilibre même quand on a renoncé à la cigarette. Cette brochure, récemment rééditée, peut être commandée auprès de la SSN en allemand, en français et en italien à l'adresse [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop).

► **POUR LES TRAVAILLEURS DE LA NUIT**



«Essen, wenn andere schlafen» («Manger pendant que les autres dorment») est un guide pratique destiné aux personnes qui travaillent en trois fois huit. Ce document contient de nombreuses informations utiles. Il est maintenant disponible, pour l'instant en allemand seulement, sur [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)! Cette publication a été éditée par «Nutri-team» avec le soutien scientifique de la SSN.

► **VIENNE 2012...**

Lors du treizième congrès tripartite ÖGE, DGE et SSN qui s'est tenu cette année à Vienne, les congressistes ont échangé sur le thème «Valeurs de référence pour les apports nutritionnels». Entre conclusions scientifiques et applications pratiques, les quelque trois-cent-cinquante participants ont discuté de la dimension historique, actuelle et sociale des valeurs de référence DACH. Vous trouverez une rétrospective détaillée de ces discussions sur le site [www.oege.at](http://www.oege.at).

► **...ET BALE**

Le «Symposium 100 Years of Vitamins – past, present, future: Micronutrients – macro impact» qui s'est déroulé le 30 novembre 2012 sous l'égide de l'Université de Bâle a réuni rien moins que deux cents participants qui ont pu suivre des exposés passionnants et des discussions animées sur l'histoire de la recherche dans ce domaine, les découvertes actuelles et les perspectives d'avenir.

**MANIFESTATIONS**

- Assemblée générale de la SSN à Morges: 26 avril 2013  
Programme et inscription sous [www.sge-ssn.ch/calendrier](http://www.sge-ssn.ch/calendrier)
- Congrès de printemps Nutrinet: 24 mai 2013
- Congrès national de la SSN: 5 septembre 2013

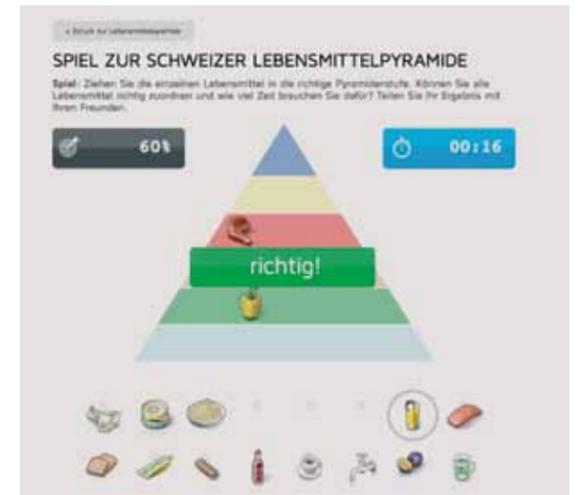
# APPRENDRE DE FAÇON INTERACTIVE!

► La Société Suisse de Nutrition SSN propose une pyramide alimentaire interactive. Ce lien permet d'en apprendre plus sur une alimentation saine et savoureuse, et de tester ses connaissances de manière ludique.

PAR ANGELIKA HAYER, SSN

En cliquant sur la pyramide alimentaire suisse, l'utilisateur s'informe rapidement sur tout ce qu'il faut savoir en matière d'alimentation équilibrée. Les questions «Quoi?», «Combien?» et «Pourquoi?» sont clairement présentées et les informations instructives se trouvent agrémentées de conseils pratiques. L'utilisateur obtient ainsi de nombreux conseils sur la façon d'appliquer au quotidien les recommandations. Tout ceci au plus grand profit du plaisir. «Nous souhaitons donner envie de manger et boire sagement et avec plaisir», confirme Steffi Schlüchter de la SSN.

Divers jeux permettent à l'utilisateur de tester ses connaissances et de partager les résultats avec ses amis sur Facebook et autres réseaux sociaux. Mais ce n'est pas tout: l'outil interactif sera encore complété, dans les mois à venir, avec de nouveaux jeux, animations et tests.



△ Aucune image de la version française du jeu n'était disponible au terme du délai rédactionnel.

Développée par la Société Suisse de Nutrition SSN en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), l'offre en ligne existe en français et en allemand.

[www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire)



Pierre Schwaller

**LE PLUS GRAND BIRCHERMÜESLI DU MONDE**

Lors du Comptoir 2012, un Birchermüesli géant de 1'120 kg a été confectionné sur la base de la recette élaborée par la SSN. Cet exploit a pu être réalisé grâce aux efforts d'une classe d'une vingtaine d'élèves de l'école ménagère de Morges (CEMEF) ainsi qu'au soutien de divers partenaires. C'est elles qui ont coupé plus de 500 kg de pommes. Des portions de Birchermüesli ont ensuite été distribuées à la dizaine de milliers de visiteurs affluant pour le spectacle du «Mur du Son». Un beau succès!

**i** **nutrinfo\*** – des réponses à toutes vos questions  
Le service d'information gratuit Nutrinfo\* répond à toutes les questions concernant l'alimentation et les aliments.  
[www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

**🛒** **shop** – tout sur l'alimentation  
Le shop en ligne de la SSN vous propose des publications et des supports sur le thème de l'alimentation.  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

**T** **tabula** – la revue de l'alimentation  
Intéressant, instructif, sérieux: Tabula, la revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN vous tient régulièrement au courant.  
[www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

**+** **nutricalc\*** – le test nutritionnel  
Désirez-vous savoir si vous pouvez optimiser votre alimentation? Trouvez la réponse à vos interrogations grâce à Nutricalc\*, le test en ligne de la SSN!  
[www.nutricalc.ch](http://www.nutricalc.ch)

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

## \_MEMENTO\_

16 JANVIER

10<sup>e</sup> symposium «La viande dans l'alimentation» Bien se nourrir à tout âge. Le symposium s'intéresse aux recommandations, aux tendances et aux aspects de l'alimentation liés à l'âge. Concrètement, la viande est une composante importante et polyvalente d'une alimentation équilibrée en général. Lieu: BERNEXPO, Berne

► <http://www.viandesuisse.ch>

17-18 JANVIER

Introduction à l'approche cognitivo-comportementale. Lieu: Lausanne ou Yverdon-les-Bains.

► [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

DU 7 AU 10 MARS

Schlaraffia: Foire des vins et des spécialités. Lieu: Weinfelden.

► [www.schlaraffia-messe.ch](http://www.schlaraffia-messe.ch)

11 FEVRIER / 25 FEVRIER

«Mon poids me pèse»: Je me sens mal à l'aise avec mon poids: perdre ou maintenir, comment faire? Cet atelier vous permettra d'identifier et d'améliorer votre comportement alimentaire, en restant attentif à créer un environnement favorable. Lieu: Lausanne.

► <http://www.espace-prevention.ch>

19 AVRIL

71<sup>ème</sup> Assemblée générale ordinaire ASDD.

► [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

26 AVRIL

Assemblée générale de la SSN. Lieu: CEMEF, Centre d'enseignement des métiers de l'économie familiale de Marcellin.

► [www.sge-ssn.ch/calendrier](http://www.sge-ssn.ch/calendrier)

7 MAI

Textures modifiées et enrichissement – Comment garder du plaisir? Haute école de santé - Genève, Filière nutrition et diététique. Lieu: Lausanne.

► [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

DU 20 AU 21 MAI

Mediterranean Foods on Health and Disease: World Forum for Nutrition Research Conference. In Reus, Spain

► [www.worldnutrition2013.com](http://www.worldnutrition2013.com)

24 MAI

Congrès de printemps Nutrinet 2013: Le paysage alimentaire suisse est-il en mutation? Le développement de la politique agricole, le programme national alimentation et activité physique, la révision de la loi sur les denrées alimentaires et les conséquences du refus de la loi sur la prévention seront discutés sur la base du 6<sup>ème</sup> rapport sur la nutrition et de la Stratégie nutrition. Lieu: Berne

► [www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch)

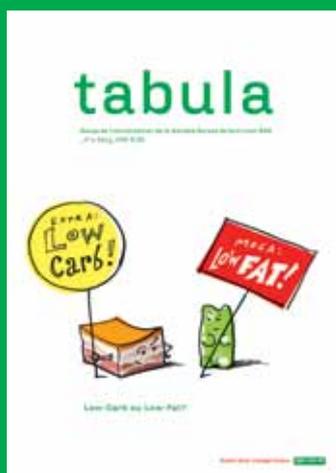
5 SEPTEMBRE

Congrès national de la SSN. Lieu: Inselspital, Berne.

► [www.sge-ssn.ch/calendrier](http://www.sge-ssn.ch/calendrier)



## \_DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO\_



**tabula N° 1/2013\_** «Low fat» ou «Low carb»? Le prochain numéro de Tabula fait le tri entre les mythes et les faits, précise ce qui peut être bénéfique et pour qui et souligne ce à quoi il faut prendre garde. Egalement dans le prochain numéro: Tout sur la bière.

### Exemplaires gratuits du Tabula N°1/2013

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