

tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN
n° 4/2014



Joyeux Noël



**Avec FOODprints®, en route
pour la nouvelle année!**

Nous vous souhaitons
un joyeux Noël et une bonne
année 2015!

Votre team SSN

Decouvrez la page facebook de la SSN: www.facebook.com/ssnsge

EDITORIAL

Le sel a toujours joué un rôle essentiel dans l'histoire de l'humanité. Des découvertes archéologiques ont montré qu'il est utilisé régulièrement depuis 10'000 av. J.C. Le sel a même été échangé contre l'or dans un rapport de poids de 1:1. C'est au temps des Romains que les premières routes du sel ont vu le jour pour assurer le commerce de cette denrée; l'une d'elles, qui compte parmi les plus anciennes en Italie, avait été baptisée Via Salaria. Au Moyen Age, l'extraction et le commerce du sel étaient sévèrement contrôlés car il s'agissait d'un négoce très rémunérateur qui rapportait gros aux nombreuses principautés et aux municipalités. On connaît aujourd'hui encore en Suisse une régle cantonale du sel. Il en résulte que l'importation de sel en Suisse sans autorisation est limitée à 50 kilos. Les cantons ont depuis longtemps confié la gestion de leur régle aux Salines du Rhin, à l'exception du canton de Vaud qui ne s'est décidé qu'au début de cette année à céder ce droit moyennageux à une administration centrale.

Notre corps contient 200 grammes de sel, ou chlorure de sodium, répartis dans tout l'organisme. Une partie de ce sel est liée aux os, l'autre circule dans le sang et dans les fluides corporels à une concen-

tration constante de 0,9 %. On le remarque au goût salé des larmes. Il est indispensable à la régulation de la quantité d'eau dans notre organisme. Mais un excès de sel peut aussi avoir des effets négatifs en favorisant l'hypertension artérielle et créant ainsi un risque accru de maladies cardiovasculaires et rénales. C'est pourquoi l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère la réduction de la consommation de sel dans la population comme la mesure la plus utile et la plus économique pour endiguer la progression des maladies cardiovasculaires. La Suisse a élaboré une stratégie visant au premier chef à faire baisser la consommation de sel à moins de 8 g d'ici 2016. A plus long terme, l'objectif défini par l'OMS, à savoir moins de 5 g par jour, devrait devenir la norme. La probabilité d'atteindre cet objectif et ce qu'en pensent des experts suisses font l'objet d'un dossier dans le présent numéro de Tabula.

Noël approche et, avec lui, les soirées conviviales agrémentées de noix, de figues et dattes. Dans notre rubrique «Sous la loupe» vous trouverez des informations très intéressantes sur la production et la cueillette des dattes.

MONIKA MÜLLER / SSN
rédactrice en chef adjointe

04_REPORTAGE

Le sel

De nombreux pays tout comme la Suisse ont développé des stratégies nationales sur la thématique de la consommation de sel. Où en sont ces efforts? Une réduction est-elle souhaitable dans tous les cas? Comment récolte-t-on le sel et quelle sorte de sel existe-t-il?

16_SOUS LA LOUPE

Les dattes

Les dattiers comptent parmi les plus anciennes plantes cultivées par l'homme dans le monde. Ils aiment les régions les plus chaudes et les plus sèches de la planète. Mais dans nos contrées, nous ne trouvons les dattes dans nos assiettes qu'à la période de l'avent. Quels sont donc les secrets de ce précieux fruit du désert?

10_RENCONTRE

12_RECETTE

14_SAVOIR PLUS – MANGER MIEUX

20_LIVRES

22_LA SSN

24_MÉMENTO

T tabula: publication officielle de la Société Suisse de Nutrition **SSN_PARUTION:** trimestrielle **EDITEUR:** Société Suisse de Nutrition SSN, Schwarztorstrasse 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:** Monika Mueller **COMITE DE REDACTION:** Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Gabriella Pagano / Nadia Schwesternmann **MISE EN PAGE:** Monika Mueller **IMPRESSION:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn **TIRAGE:** 10 500 ex. **PAGE DE COUVERTURE:** truc konzept und gestaltung, Berne / Jörg Kühni

Trop de sel pour la santé?

La face sombre des cristaux blancs

▷ Ce que les chimistes appellent chlorure de sodium ou NaCl et que l'on trouve aujourd'hui dans toutes les cuisines était autrefois considéré comme de l'or blanc et, à ce titre, jouissait d'une très grande réputation. Mais cette image positive s'est quelque peu dégradée depuis lors. Le sel peut être un facteur d'hypertension artérielle. Dans le monde entier, des campagnes de prévention cherchent à juguler nos appétits de sel. L'objectif à long terme se situe à 5 grammes de sel par jour, mais actuellement nous en sommes encore à 8 à 10 grammes.

Rare par nature

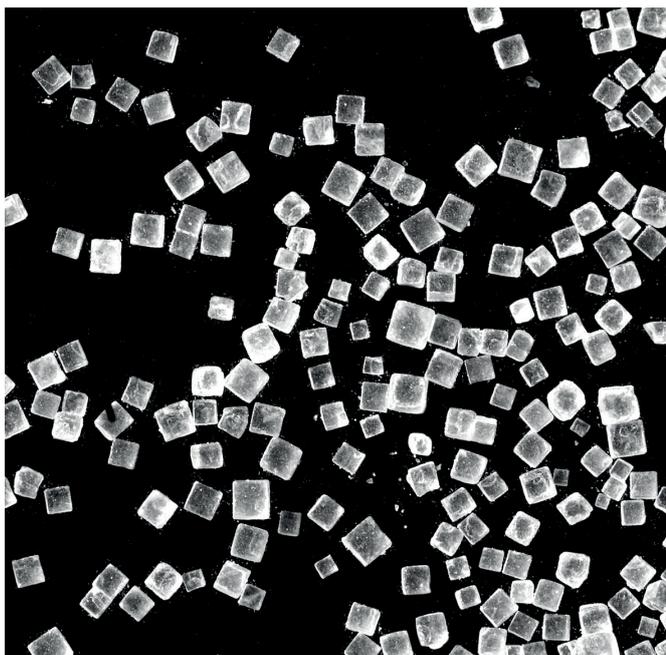
Pendant des siècles, le sel fut la plus importante denrée commerciale, comparable à ce qu'est aujourd'hui le pétrole pour nous. En effet, le sel permettait alors de sauver beaucoup de monde de la faim. Il servait à conserver la viande et le poisson car il se lie à l'eau, privant ainsi les bactéries de leurs ressources vitales. Tandis que l'on extrayait du sel dans le Salzkammergut, en Haute-Autriche, depuis plus de 3000 ans, ce n'est qu'au XVI^e siècle qu'ont été découverts le premier gisement de sel en Suisse. Une légende veut qu'un berger de la région de Bex, dans la partie vaudoise de la vallée du Rhône, avait découvert que ses moutons appréciaient beaucoup l'eau d'une source parce qu'elle était salée. C'est là que fut créée la première saline de Suisse. Mais en vertu de l'ancien droit cantonal, le sel qui y était extrait devait rester dans le canton de Vaud. Il s'agissait d'éviter que des commerçants habiles ne vendent cette denrée rare et coûteuse à l'étranger. Dans notre pays, ce n'est qu'au XIX^e siècle que l'on a systématiquement recherché des gisements de sel. C'est ainsi qu'on vit le jour, proches l'une de l'autre, les salines de Rheinfelden, de Kaiseraugst et de Riburg. Il y a 140 ans, elles ont fusionné pour devenir les Salines Suisses du Rhin. 99 ans plus tard, 25 cantons ont cédé la traditionnelle régale du sel aux Salines Suisses du Rhin. Seul le canton de Vaud avait conservé ses droits régaliens, de sorte que même le sel répandu sur les routes gelées du canton devait provenir exclusivement de la Saline de Bex. Ce n'est que quarante ans plus tard, et plus précisément au mois d'avril 2014, que le Parlement cantonal vaudois a renoncé à la moyennageuse régale du sel. Depuis lors, n'importe quel sel extrait en Suisse peut être vendu dans tout le pays. Les nou-

velles Salines Suisses SA doivent veiller à ce que tout le pays, jusque dans le village le plus retiré et pendant l'hiver le plus rigoureux, dispose de sel de la qualité voulue et en quantité suffisante - généralement du sel suisse car importer du sel de l'étranger requiert une autorisation qui obéit à des règles très restrictives. Le sel suisse est exclusivement extrait sous forme de sel raffiné. On le trouve à quelque 400 mètres de profondeur d'où il remonte sous forme de saumure après avoir été dissout dans une grande quantité d'eau introduite par un trou de forage. Comme, outre le sel alimentaire, d'autres sels ont été dissous dans cette saumure, il faut éliminer ceux-ci par l'adjonction de chaux vive, de soude et d'acide carbonique. La saumure ainsi purifiée est ensuite cristallisée dans un évaporateur. Au terme de cette opération, on obtient une masse de sel encore humide qui, une fois centrifugée puis séchée à l'air chaud, donnera le sel blanc granulé que nous connaissons. Souvent, les producteurs de sel y ajoutent de l'iode et du fluor par pulvérisation d'iodure et de fluorure de potassium dissout dans de l'eau.

Le sel - Bienfaits et méfaits

Après que l'homme eut découvert les vertus gustatives et conservatrices du sel, les signaux d'alarme médicaux n'ont pas tardé à se manifester également. L'empereur chinois Nei Ching notait déjà il y a plus de 4600 ans: «Lorsqu'il y a trop de sel dans la nourriture, le pouls se durcit, la couleur du visage se modifie et des larmes apparaissent.» Comme le sel se vendait fort cher en Europe pendant des millénaires, sa consommation était limitée et ses effets sur la santé guère perceptibles. Ce n'est qu'à partir de l'instant où le sel a été extrait dans un nombre toujours plus important de mines que l'intérêt pour cette denrée a augmenté. Pendant des siècles, on a conservé la viande et le poisson avec du sel, et ce jusqu'à ce que les premiers réfrigérateurs fassent leur apparition dans nos cuisines. A cette époque, on consommait encore en moyenne 15 grammes de sel par jour, selon les estimations. Les médecins avaient cependant déjà découvert qu'une alimentation pauvre en sel permettait de faire baisser la tension artérielle. Deux médecins français, Léo Ambard et

Eugène Beaujard, avaient constaté pour la première fois il y a 110 ans la relation qui existait entre le sel et l'hypertension, facteur de risque majeur pour l'infarctus et l'attaque cérébrale. Aujourd'hui, nous ne conservons plus guère nos aliments dans le sel, de sorte que la consommation de sel a nettement diminué. En Suisse, elle se situe actuellement à 9 grammes par personne et par jour, ce qui est encore trop. Un excès de sel déclenche dans l'organisme un mécanisme complexe qui provoque un rétrécissement des vaisseaux et fait, à terme, monter la tension artérielle. Dans une étude consacrée à la consommation de sel en Suisse, le professeur Michel Burnier de l'hôpital universitaire de Lausanne, estime que près de la moitié des attaques cérébrales et des infarctus sont dus à une hypertension artérielle. Expert des pathologies néphrétiques, Michel Burnier s'intéresse depuis des années à la consommation de sel. Ses études montrent qu'en Suisse, les hommes ont une appétence pour le sel (10,6 grammes par jour) nettement plus élevée que les femmes (7,8 grammes). En 2012, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommandait un maximum de 5 grammes par jour. En Suisse, ce sont à peine un homme sur quinze et une femme sur cinq qui ne dépassent pas cette limite. Afin de lutter contre l'hypertension, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a mis en place une «Stratégie sel 2008 - 2012» dont le but consiste à réduire la consommation de



sel de 16 pour cent, c'est-à-dire jusqu'à 8 grammes par jour, en l'espace de cinq ans. L'objectif est ambitieux. En sept ans, les Anglais ne sont parvenus à réduire leur consommation de sel que de 9 pour cent. Au terme du premier programme «Stratégie sel», on ne dispose pas encore des dernières données sur la consommation de sel, de sorte que personne ne sait dans quelle mesure l'objectif est atteint. En 2013, lorsqu'une deuxième «Stratégie sel» fut mise en place pour une période allant jusqu'en 2016, l'OFSP a simplement repris pour quatre ans l'objectif précédemment défini de 8 grammes par jour.

Sur les traces du sel

Des experts dans le domaine de la boulangerie, de la boucherie et de la fromagerie nous aident à découvrir les chemins qui mènent au régime pauvre en sel. La «Stratégie sel» leur a confié la mission de conserver le goût de leurs produits tout en réduisant leur teneur en sel. «Nous nous efforçons depuis longtemps d'inciter les boulangers à mettre moins de sel dans le pain, démarche qui, dans un premier temps, permettra de ramener la quantité de sel à 20 g par kilo de farine» nous assure Daniel Jakob, maître boulanger diplômé chargé de la garantie qualité au sein de l'association des maîtres boulangers-pâtisseries. Un sixième de notre apport quotidien de sel provient du pain et des produits de boulangerie. C'est plus que le fromage ou les viandes. L'école professionnelle de boulangerie Richemont de Lucerne a adapté les recettes de façon à atteindre les objectifs définis par la «Stratégie sel». Pour le prouver,

UTILISER LE SEL AVEC PARCIMONIE

Selon l'étude genevoise portant sur la décennie 1993 - 2004, le principal potentiel d'économie en matière de sel est entre nos mains – chaque fois que nous nous saisissons de la salière. Que l'on assaisonne en cuisinant ou que l'on rajoute du sel à table, l'objectif des 5 grammes quotidiens ne peut être atteint qu'en se restreignant de façon conséquente.

- Utilisez davantage d'herbes aromatiques et d'épices.
- Les saveurs se développent durant la cuisson, ne salez qu'à la toute fin.
- N'ajoutez pas de sel à table sans avoir goûté le met et l'avoir trouvé trop fade.
- A table, utilisez un sel fin dont le goût est plus intense; une moindre quantité suffit.
- Evitez les condiments en poudre qui contiennent une grande quantité de sel.

LE LEXIQUE DU SEL

Sel alimentaire: Sel destiné à l'alimentation issu soit de gisements souterrains (sel gemme), soit de l'eau de mer (sel de mer) ou encore d'une saumure naturelle (sel de cuisine); il est composé presque exclusivement de chlorure de sodium.

Sel de cuisine: Sel obtenu à partir d'une saumure évaporée. Le sel produit par les Salines suisses provient de gisements souterrains laissés par la mer il y a plus de 200 millions d'années.

Sel de table: Sel de cuisine fin qui se distingue par la présence d'un autre anti-agglomérant qui empêche les grains de coller les uns aux autres dans la salière sous l'effet de l'humidité.

Sel iodé: Sel alimentaire enrichi d'iode.

Sel fluoré: Sel alimentaire auquel on a rajouté 250 mg de fluor par kilo.

Sel à l'Ancienne: Sel produit par les salines de Bex à partir d'une saumure naturelle évaporée selon un procédé remontant au 17ème siècle.

Sel de mer: Sel obtenu par évaporation d'eau de mer.

Fleur de Sel: Sel de mer très apprécié des connaisseurs et des grands chefs. Se trouve en couche très fine à la surface de l'eau des marais salants et est délicatement récolté à la main. Sa structure délicate lui donne une saveur plus «souple».

Sel gris: également appelé sel celtique: c'est un gros sel de mer dont la couleur vient des inclusions qu'il contient, notamment des algues.

Sel pyramide: Sel de mer dont la cristallisation spéciale forme de jolis cristaux de forme pyramidale. Saupoudré sur les mets il libère en bouche une saveur puissante, parfois légèrement amère selon la proportion de magnésium qu'il contient. Le sel pyramide noir tient sa couleur d'une adjonction de cendre.

Sel gemme: Sel extrait à sec d'une mine. Il est utilisé principalement dans l'industrie, mais on peut aussi l'utiliser comme sel alimentaire. Il représente la plus grande quantité de sel produit dans le monde.

Sel de l'Himalaya: C'est un sel aux reflets orangés qui provient en majeure partie du Pakistan, mais pas de l'Himalaya. Cette teinte orangée lui vient des particules de fer qu'il contient et sa saveur douce est due au fait qu'il contient un peu moins de sel de cuisine.

Sel saphir: Egalement appelé sel bleu, il fait partie des variétés de sel les plus rares. Ce sel gemme provient des mines de sel d'Iran et contient des grains aux reflets bleus. Cette couleur provient des sels de potassium incolores qui réfractent la lumière de telle sorte que les cristaux lancent des étincelles bleues. Le chlorure de potassium confère au sel saupoudré sur les mets juste avant de servir une saveur étonnamment épicée et pétillante.

Mélange de sels minéraux: Sel utilisé dans les régimes pauvres en sodium. Dans le mélange de Jura-Sel®, la moitié de la quantité de chlorure de sodium est remplacée par des sels de potassium.

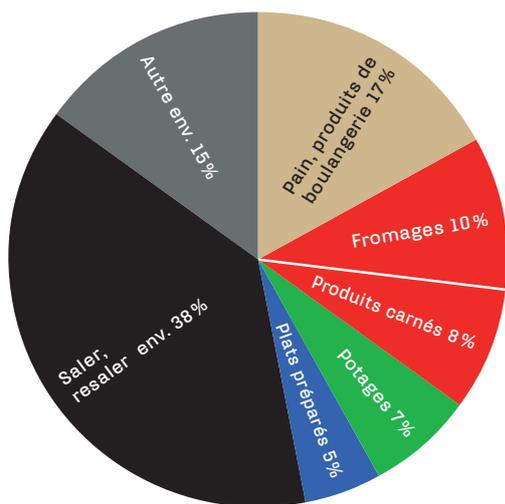
Sel aux herbes/sel aromatisé: C'est un sel de table aux herbes contenant au moins 15 pour cent d'épices.

Daniel Jakob feuillette parmi les anciennes recettes et nous montre la recette des croissants tirée d'un manuel professionnel datant de 1998. On y découvre que la quantité de sel prévue s'élevait à 25 grammes de sel pour un kilo de farine. Comme le sel joue également un rôle dans les méthodes de transformation, on ne peut en réduire indéfiniment la quantité. Les pâtes lèvent plus vite, collent davantage, doivent être travaillées plus fermes, les pains se colorent moins et prennent donc un aspect plus pâle. Dans la grande distribution, le sel est aussi devenu un sujet de discussion: la Migros avait l'intention de diminuer la quantité de sel dans 170 produits, mais elle a ouvertement avoué que cette démarche n'avait fonctionné que pour 139 articles. «Nos clients n'ont pas accepté la réduction de sel dans différents produits pour des raisons gustatives» s'excuse le géant de la distribution, reconnaissant que les nouveaux produits doivent se soumettre aux strictes direc-

tives sur le sel. Les nouvelles sortes de pizzas avec plus de 1,5 pour cent de sel sont désormais tabou. La Coop s'est fixé des objectifs semblables et a obtenu de bons résultats. 80 pour cent des pizzas, des soupes fraîches, des salades et menus prêts à consommer ainsi que des pâtes satisfont maintenant aux critères de la «Stratégie sel».

Ne pas faire attention qu'au sel

Cependant, la question de savoir si les restrictions sur le sel constituent la meilleure solution pour réduire l'hypertension divise aussi le monde médical. Même le Rapport sur la nutrition en Suisse concède: «Il est probable que l'obésité et le manque d'activité physique de la population suisse jouent un rôle beaucoup plus important dans l'hypertension que le sel.» Malgré cela, le Rapport exprime sa confiance dans les mesures de limitation, car: «Les mesures destinées à réduire l'apport de sel sont plus



△ Contribution des aliments à l'apport de sel en Suisse: Femmes 8.1g / Hommes 10.6 g par jour.

Bibliographie: modifiée selon Beer-Borst S et al 2009

faciles à mettre en œuvre et promettent davantage de résultats que celles qui visent à diminuer le surpoids ou à augmenter l'activité physique.» Le professeur Ludwig von Segesser, président de la Fondation Suisse de Cardiologie est convaincu que «plusieurs facteurs augmentent le risque d'hypertension artérielle. Il convient en effet de mentionner non seulement l'âge, le sexe et les prédispositions héréditaires mais également le surpoids, une mauvaise alimentation, le manque d'exercice et le stress.» Lors du congrès de la Fondation Suisse de Cardiologie de l'année dernière, consacré à la thématique «Sel et santé», des doutes ont été émis sur l'utilité de recommandations trop minimales en matière de sel. En effet, la relation entre la consommation de sel et les maladies cardiovasculaires n'est pas aussi simple à établir. «Lorsque la consommation de sel est inférieure à dix grammes par jour, il n'existe aucune certitude à cet égard, de sorte que la limite optimale n'est pas encore clairement fixée.» estime le Dr David Conen, responsable du service de médecine interne de l'hôpital universitaire de Bâle. «Seule une consommation supérieure à 10 grammes fait apparaître indubitablement un risque accru de maladies cardiovasculaires.» En outre, chez certaines personnes, la tension artérielle ne réagit pas du tout au sel. Les personnes qui ont le plus tendance à réagir au sel sont les obèses ainsi que celles qui souffrent déjà d'hypertension ou dont les parents ou les frères et sœurs sont hypertendus. Les spécialistes estiment qu'un hypertendu sur deux est sensible au sel et qu'un régime pauvre en sel lui serait bénéfique. Ces inégalités dans la sensibilité au sel pourraient

expliquer pourquoi certaines études scientifiques à grande échelle fournissent des résultats contradictoires sur les relations entre la consommation de sel et l'hypertension artérielle. Alors qu'une étude genevoise décennale, par exemple, ne constate pas de différence significative en termes de consommation de sel entre les groupes, l'analyse globale de 107 études sur le sel réalisée dans 66 pays et qui date du mois d'août 2014 affirme catégoriquement qu'en 2010, 1,65 millions de décès dans le monde survenus en 2010 sont dus à des quantités de sel supérieures aux 5 grammes quotidiens recommandés par l'OMS. Qui souffre d'hypertension ou souhaite se prémunir contre les affections cardiovasculaires devrait savoir qu'une diminution des quantités de sel n'est qu'une mesure utile parmi d'autres. Lorsque la consommation de sel est importante et particulièrement si l'on soupçonne une sensibilité au sel et que l'on souffre d'une hypertension sévère et difficile à maîtriser, il est judicieux de réduire sa consommation. La façon la plus simple d'y parvenir est de supprimer les adjonctions de sel à table, de privilégier les aliments peu transformés et de manger notamment des légumes et des fruits en grande quantité. En outre, pour la santé du cœur et du système circulatoire, il est important de diminuer son poids excédentaire, de s'abstenir de fumer, de dormir suffisamment et d'avoir une activité physique suffisante.

Texte

FRIEDRICH BOHLMANN

est nutritionniste diplômé et auteur

Photo

Cristaux de sel de table

LIENS SUR CE SUJET

Documents de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) relatifs à la stratégie du sel
<http://www.blv.admin.ch/themen/04679/05055/05060/05115/index.html?lang=fr>

OMS: Mesures destinées à faire baisser la consommation de sel dans les pays européens

<http://www.euro.who.int/http://www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2013/mapping-salt-reduction-initiatives-in-the-who-european-region>

Les Salines Suisses
<http://www.salz.ch/fr>

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

Sel iodé et sel fluoré - Qui les a inventés?

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

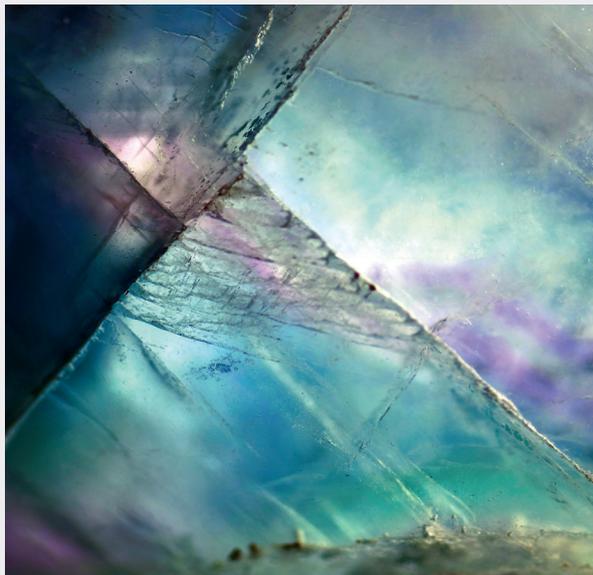
▷ En 1915 Heinrich Hunziker, un médecin de campagne du petit village d'Adliswil, près de Zurich écrivait: «L'iode n'est pas un poison. Administré en petites quantités, il fait régresser les goitres et prévient leur apparition.» C'est donc lui qui, il y a tout juste cent ans, a tourné une page décisive de la lutte contre le goitre.

Autrefois, les sols pauvres en iode et surtout une consommation très rare de poisson de mer ont provoqué chez près d'une femme sur deux et près d'un homme sur quatre une grave carence en iode qui se traduisait par un symptôme bien visible: le goitre. La glande thyroïde a besoin d'iode, un oligoélément, pour produire la thyroxine, une hormone thyroïdienne de régulation. Si elle en manque, elle essaie de compenser elle-même ce déficit en grossissant ce qui entraîne la formation d'un goitre. Les carences en iode ont de lourdes conséquences chez les femmes enceintes. L'enfant peut naître avec une malformation de la glande thyroïde et son développement mental et physique peut être insuffisant. De nos jours, cette maladie appelée crétinisme ne se manifeste heureusement plus que chez 0,02 pour cent des nouveaux-nés. Autrefois, en Suisse, on en dénombrait jusqu'à 4 pour cent des habitants dans bien des endroits. C'est grâce aux premières expériences réalisées avec du sel iodé par Hunziker et l'esprit de pionnier de Hans Eggenberger, à l'époque médecin chef de l'hôpital de Herisau, que la situation s'est inversée. En 1922, Hans Eggenberger a lancé dans le petit canton d'Appenzell-Rhodes Extérieures une campagne de santé publique qui s'est ensuite étendue avec succès dans le monde entier: il s'agissait à l'époque d'ajouter 3,75 mg d'iode par kilo de sel de cuisine, et non seulement le sel qui garnit nos salières de table mais également celui qui entre dans la fabrication des denrées alimentaires, c'est-à-dire dans les pâtes à pain, les fromages ou les soupes en sachet. La prévalence du goitre infantile en Suisse a diminué à moins de cinq pour cent et le crétinisme est pour ainsi dire oublié.

Le sel iodé est partout

Aujourd'hui, de l'Afghanistan au Zimbabwe, on trouve du sel de table iodé dans 130 pays. Michael Zimmermann, de l'Institut des sciences alimentaires de l'EPF de Zurich estime: «70 pour cent des ménages dans le monde peuvent se procurer du sel iodé». Mais l'Organisation Mondiale de la Santé avertit qu'un tiers de la population mondiale connaît encore des déficits en iode. En Suisse, selon le rapport sur l'iode de la Commission fédérale de l'alimentation «l'apport en iode des nourrissons, des femmes allaitantes et des femmes en âge de procréer se situait à la limite inférieure en 2009.» Bien que la Suisse ne figure donc pas parmi les pays menacés par une carence, ces chiffres attestent cependant d'un recul dans l'apport d'iode. «Du fait que certaines branches du secteur de l'alimentation, notamment les producteurs de fromages et certains fabricants de denrées alimentaires tournés vers l'exportation, utilisent à nouveau du sel non iodé, les ventes de ce produit ont nettement baissé. Si la quantité de sel de table iodé atteignait encore 90 pour cent en 2013, elle n'était plus que de 60 pour cent en 2013, indique Stefan Trachsel, responsable de la technologie chimique aux Salines Suisses SA. Par ailleurs, les autorités du département fédéral





compétent ont vraisemblablement contribué à cette baisse des apports en iode dans la mesure où, au travers de la «Stratégie sel», ils ont incité les boulangers et les fabricants de fromages et de charcuteries à employer moins de sel. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) a réagi à cette situation en préconisant une augmentation de la quantité d'iode dans le sel à 25 mg par kilo. Le conseiller fédéral Alain Berset a personnellement exhorté les Salines du Rhin à augmenter le plus vite possible la concentration d'iode non seulement dans le sel iodé mais également dans le sel iodé et fluoré. Ces dernières années, cette concentration a déjà été augmentée à quatre reprises, la dernière fois de 5 milligrammes par kilo en 1998.

Ni trop, ni trop peu

Même avec ses nouvelles teneurs en iode dans le sel, la Suisse occupe une place dans le bas du classement international. En Italie, la quantité est supérieure de 20 pour cent. Aux Pays-Bas, elle est deux fois plus élevée; au Canada et aux États-Unis, elle y est même trois fois supérieure. Mais en fait, il y a encore une centaine d'année, l'iode était taxé de poison. Pourrait-il s'avérer dangereux pour nous? Le rapport sur l'iode de la COFA précise que la fenêtre optimale entre un apport insuffisant et excessif est très étroite. «D'un côté, on a les femmes enceintes et allaitantes qui ont des besoins élevés en iode, de l'autre certains sous-groupes exposés aux risques d'une absorption excédentaire.» Parmi ces «sous-groupes», il faut mentionner les personnes souffrant d'hyperthyroïdie auxquelles des quantités d'iode trop élevée pourraient nuire. D'une façon générale, la limite supérieure recommandée pour un adulte se situe autour de 600 µg par jour. Mais pour atteindre cette quantité, il faut quand même absorber 24 grammes

de sel par jour ! Compte tenu des données publiées dans le cadre de l'enquête nationale sur le sel, une telle quantité paraît hautement improbable. Ce fait serait un argument en faveur du sel comme support idéal pour des nutriments ajoutés. Tout le monde en consomme, mais personne en de telles quantités qui peuvent avoir de graves effets secondaires. Si l'on ajoutait de l'iode à la farine par exemple, plutôt qu'au sel, comme cela se fait au Danemark et aux Pays-Bas, les amateurs de pain en absorberaient rapidement des quantités considérables, tandis que les adeptes d'un régime hypoglycémique n'en auraient au contraire que la portion congrue.

Le fluor dans tous les ménages, ou presque

Dès lors, l'idée d'ajouter au sel un autre nutriment déficitaire dans la population tombait sous le sens: le fluor. Cet oligoélément protège contre les caries car il durcit l'émail des dents. En matière de sel fluoré, la Suisse a aussi joué un rôle de pionnier. En 1955, le canton de Zurich a décidé d'ajouter du fluor au sel iodé, et cette mesure fut à l'époque une première mondiale. En 1983, les cantons se sont mis d'accord sur une quantité de 250 mg de fluor par kilo de sel. Aujourd'hui, 87 pour cent des Suisses utilisent du sel iodé et fluoré. Les résultats de cette mesure ne se sont pas fait attendre. Au cours de ces 40 dernières années, les caries chez les écoliers ont rapidement diminué de 90 pour cent. Comme l'iode, le fluor consommé en trop grandes quantités peut être nocif. Une quantité supérieure à 10 mg par jour augmente le risque de fractures. Une dose de 7 mg de fluor par jour est considérée comme une limite supérieure acceptable pour un adulte. Cela représenterait cinq cuillères à café rases de sel fluoré, soit presque la même quantité que celle qu'il ne faut pas dépasser pour le sel iodé.

Aucune obligation

Les détracteurs des sels enrichis en fluor et en iode avancent que de telles adjonctions artificielles dans un aliment de base constituent une «médication forcée». Sabine Helfer, de l'OSAV souligne en revanche que l'utilisation de ces sels enrichis est parfaitement facultative. Pour garantir la liberté de choix, les producteurs de sel doivent proposer à la clientèle du sel iodé et du sel non iodé. En outre, le sel iodé doit être indiqué dans la liste des ingrédients.

Photos: Cristaux de fluor (fotolia/iStock)

Le fluor élémentaire et ses sels sont toxiques à haute concentration, mais sous forme de traces il est administré pour la prophylaxie de la carie.



Ute Gottschall, Salines Suisses SA

◁ Les Salines Suisses produisent 600'000 tonnes de sel par année. Elles couvrent ainsi les besoins de la Suisse en sel et assurent son indépendance dans ce domaine. Ute Gottschall est également chargée de développer la collection de sels alimentaires du monde entier afin d'assurer la conservation de ce patrimoine culturel.

Dans la boutique du siège principal des Salines Suisses de Schweizerhalle plane une odeur d'herbes aromatiques, d'épices et de centre de soins. Dans des sachets transparents en cellophane, des boîtes rondes, des petits emballages en carton, des conditionnements du plus simple au plus luxueux joliment alignés sur les rayons, voici toute une série de produits à base de sel du Pakistan, d'Iran, de l'Atlantique ou du désert. Alors que le sel de cuisine commun ne coûte pas grand chose de nos jours, ces produits représentent ce que fut le sel pendant des siècles: une denrée précieuse. Mais, au fond, le sel n'est-il pas tout simplement du sel? Ute Gottschall, la responsable de cet assortiment du monde entier nous répond sans hésiter: «Pour le chimiste, peut-être, mais pas pour nos sens. Selon la forme de ses cristaux, nos papilles gustatives perçoivent le sel différemment. Ainsi, les sels raffinés comme ceux que nous extrayons de nos salines possèdent une structure perlée. Le sel de mer, en revanche, est plus anguleux.» Dans la mer autour de Chypre on trouve du sel blanc ou noir qui forme de fines pyramides croustillantes. «C'est typiquement un sel pour donner la touche finale à un plat» s'enthousiasme Ute Gottschall: «Dressez des courgettes cuites à la vapeur sur une assiette et à table, saupoudrez-les de cristaux de ce sel finement broyés. Vous percevrez sur votre palais une véritable explosion de saveurs». Elle-même est passionnée de cuisine et teste avec son mari de nouvelles combinaisons; en effet, dit-elle rayonnante, évaluer des sels sur le papier n'est tout simplement pas possible dans mon métier. Ce «terrain de jeu» comme elle l'appelle elle-même lui permet également de parler en connaissance de cause avec les cuisiniers qui élaborent des recettes incluant des sels spéciaux ou de participer à la création d'amandes au chocolat au sel suisse avec un confiseur du voisinage. Ute Gottschall découvre des spécialités en voyageant, en visitant des salines, chez des producteurs ou dans des salons

pour professionnels. Elle reçoit aussi des informations de personnes qui ont découvert un sel spécial lors d'un séjour de vacances et qui aimeraient pouvoir s'en procurer ici. Lorsqu'un sel a suscité l'intérêt de Ute Gottschall, c'est le début d'un long parcours. Le sel en question est tout d'abord analysé. S'il satisfait aux exigences de qualité, on examine s'il remplit également les critères d'admissibilité fixés par la loi fédérale sur les denrées alimentaires et si l'emballage est conforme aux normes en vigueur. L'une des tâches d'Ute Gottschall consiste à se procurer les documents nécessaires et à documenter les méthodes de récolte. Tandis que le noir du sel pyramidiforme vient d'un charbon végétal, un sel rouge d'Hawaï ne peut être importé car l'origine de sa couleur ne peut être précisée. Les Salines Suisses gèrent les droits d'extraction du sel, que l'on appelle la régale du sel, pour le compte des cantons. Elles sont donc les seules en Suisse à pouvoir extraire le sel et le commercialiser. On constate donc qu'un centre de compétence s'est établi ici. «Je prétends donc que nous sommes en mesure de répondre à toutes les questions concernant le sel: qu'il s'agisse de savoir quel est le sel le plus approprié pour les massages ou quels sont les critères de qualité d'un grand crû de fleur de sel.» Un jour par semaine, elle se consacre au musée. Elle rayonne lorsqu'on évoque avec elle l'histoire du sel; au départ, en effet, Ute Gottschall avait entrepris des études d'histoire, d'histoire de l'art et d'archéologie. «Il est fascinant de voir le nombre de choses dont l'origine remonte au sel. Si Carl C.F. Glenck n'avait pas découvert les gisements de sel à Schweizerhalle en 1836, la chimie bâloise n'aurait jamais vu le jour. Ou encore Venise: Tout le monde est en admiration devant les oeuvres d'art vénitiennes, mais l'argent qu'elles ont coûté provient du commerce du sel» s'exclame-t-elle. L'enthousiasme des gens pour le sel est mis en évidence dans l'espace consacré au futur. Ute Gottschall en est convaincue: «Le sel traverse toute l'histoire culturelle des hommes tel un fil rouge.»

Texte
MONIKA NEIDHART
Photo
THAI CHRISTEN

ÉMINCÉ DE BOEUF ASIATIQUE

.....
Pour deux personnes. Préparation et réalisation: env. 30 minutes /
Par personne: 14g de graisse, 37g de protéines, 58g de glucides,
2077kJ (496 kcal)
.....

120 g de riz basmati / 1 1/2 dl d'eau / 1/2 CS de gingembre râpé / Rincer le riz à l'eau courante froide dans une passoire jusqu'à ce qu'elle soit claire et bien égoutter. Porter le riz à ébullition avec le gingembre. Éteindre la plaque et laisser gonfler le riz à couvert pendant une quinzaine de minutes sans jamais soulever le couvercle. Égrener le riz à l'aide d'une fourchette.

1/2 CS d'huile de sésame / 200 g de viande de boeuf émincée (à la minute) / **1/4 CC de sel** / Faire chauffer l'huile dans un wok ou une large poêle antiadhésive. Saisir la viande env. 2 minutes, la retirer et la saler.

.....
1/2 CS d'huile de sésame / 3 oignons en botte avec les fanes, détaillés en rondelles / **2 gousses d'ail**, en petites tranches / **400 g de chou chinois**, en lanières / **1/2 CS de gingembre** râpé / **1 piment rouge**, épépiné et haché fin / Faire chauffer de l'huile dans la même poêle. Faire revenir l'oignon et tous les ingrédients y compris le piment pendant 4 minutes.

.....
3 CS de sauce soja / 2 CS d'eau / 20 g de noix de cajou, rôties / ajouter la viande, la sauce soja et l'eau puis réchauffer. Parsemer de noix et dresser avec une garniture de riz.

.....
Recette: Betty Bossi

BILAN NUTRITIONNEL



Noix de cajou: Comme leur peau contient une huile irritante et toxique, on ne trouve dans le commerce que des noix de cajou pelées. Peler les noix de cajou est un gros travail qui se fait manuellement, ce qui explique le coût élevé de ce produit. Comme tous les oléagineux, les noix de cajou sont riches en graisse (45 g / 100 g) mais elles se distinguent par une forte teneur en glucides (26.6 g / 100 g), au moins deux fois plus élevée que celle des autres fruits ou graines oléagineuses. L'anacardier pousse dans les climats tropicaux et, outre les noix, il donne aussi des fruits piriformes que l'on appelle pommes de cajou. Celles-ci sont transformées en marmelade ou en sirop immédiatement après récolte. Chaque pomme de cajou donne une noix.



Chou chinois: Le chou chinois demande une cuisson moins longue que les autres variétés; son goût est plus doux et il est plus digeste. D'autre part, on constate une grande différence en ce qui concerne la teneur en vitamine C. Le chou chinois contient 26 mg de vitamine C pour 100g, moins que la plupart des autres choux qui en contiennent à peu près le double. Mais une portion de chou chinois de 120g couvre malgré tout un tiers des besoins quotidiens en vitamine C d'un adulte. On cultive aussi le chou chinois en Suisse entre juin et mars.



L'assiette optimale: Ce plat est très équilibré et correspond aux recommandations de la Société Suisse de Nutrition. Il satisfait donc aussi aux conditions fixées par l'assiette optimale et n'a pas besoin d'être optimisé. Une portion fournit 496 kcal, 14 g de lipides, 58 g de glucides et 37 g de protéines.

MARION WÄFLER / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE



Viande de boeuf: L'élevage des boeufs génère de l'ammoniaque et du méthane qui se diffusent dans l'air. L'ammoniaque pollue l'atmosphère et le méthane participe au changement climatique. En outre, l'élevage requiert de grandes surfaces de terre ce qui, selon les dernières méthodes d'évaluation, alourdit le bilan écologique. L'utilisation des sols dans des régions qui ne peuvent guère être exploitées autrement, par exemple dans les zones de montagne, ne pose guère de problème. En revanche, l'élevage de bovins sur des pâturages fertiles demande beaucoup plus de terre par kilo de viande que la culture du soja, par exemple: Un kilo de boeuf «natura» requiert près de vingt fois plus de terrain qu'un kilo de tofu. Rien que pour cette raison, il est recommandé de ne préparer un menu carné de ce genre qu'une à deux fois par semaine au maximum.



Préparation: La charge écologique résultant de la préparation de cette recette est particulièrement faible. En effet, le mode de cuisson choisi est très efficace: les légumes et la viande ne sont que rapidement saisis, le riz est juste porté à ébullition puis on le laisse gonfler plaque éteinte avec un couvercle. Cette façon de préparer le riz permet de réaliser une bonne économie d'énergie puisque la plaque est éteinte pendant les dernières minutes de cuisson. La plaque chaude et la casserole accumulent suffisamment de chaleur pour assurer la cuisson sans apport d'énergie.

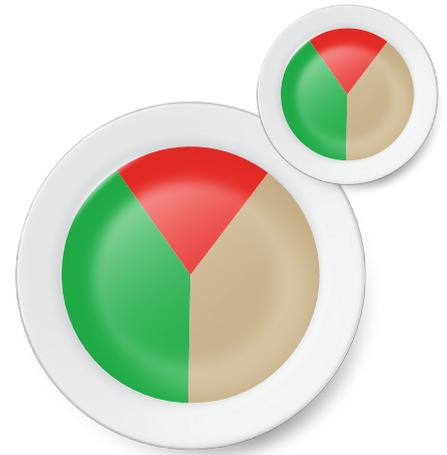


Histogramme: Avec 7'424 unités de charge environnementale, l'émincé de boeuf façon asiatique pèse lourd dans le bilan écologique de ce plat. Cela s'explique par la part importante de viande qui occasionne plus de 85% de la charge globale. Le riz, pour sa part, vient en deuxième position (6%). La préparation ne nuit guère à l'environnement car le mode de cuisson est très efficace. Elle représente moins d'un demi pour cent de la charge globale.

REGULA KELLER / 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, oeufs & tofu**
 ■ = **Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses** ■ = **Fruits & légumes**



Fotografie: Betty Bossi / Infografik: Truc. Bern

Recette 7424

Ø 5000 UCE*

Viande de bœuf 6318

Riz 432

Chou chinois 191

Autres ingrédients 224

Préparation 37

Transport, stockage & vente 222

◁ *** UNITES DE CHARGE ÉCOLOGIQUE (UCE)** Cet histogramme montre la charge écologique de la recette par personne. En comparaison, la valeur moyenne d'un repas principal préparé chez soi. Le calcul des unités de charge écologique récapitule en un seul indice l'impact écologique de la production et de la distribution des aliments (plus le nombre de points est élevé, plus la charge écologique est importante). A partir du présent numéro de Tabula, nous utilisons la version de cette méthode actualisée en 2013 au lieu de celle datant de 2006, raison pour laquelle les résultats ne peuvent être comparés à ceux des précédentes recettes. **Source:** ESU-services.

MOINS DE SEL - DAVANTAGE DE LÉGUMES



Trop de sel augmente la tension artérielle et peut ainsi accroître les risques de maladies cardiovasculaires. C'est le constat auquel sont parvenues une fois de plus trois récentes études parues en août dernier dans la revue médicale la plus réputée au monde, le *New England Journal of Medicine*. Mais le fait qu'un manque de sel comporte aussi des risques pour le cœur, comme l'ont montré trois autres études, constitue une surprise même pour de nombreux experts. Se pose dès lors la question de savoir où se situe le point d'équilibre entre l'excès et la carence. A partir d'une excrétion de sodium de 5 g par jour, ce qui correspond à 12,7 g de sel de cuisine, la tension artérielle augmente davantage. Les personnes les plus concernées sont celles qui présentent déjà une tension artérielle trop élevée. Chez celles-ci, une excrétion de sodium supérieure à 6 g est associée à un risque accru d'accident vasculaire, par exemple un infarctus du myocarde. Mais même chez les personnes dont l'excrétion de sodium est inférieure à 3 g par jour, ce qui représente 7,6 g de sel de cuisine, ce risque est accru. L'étude PURE réalisée avec plus de 100'000 sujets dans 18 pays a également mesuré l'excrétion de potassium. On a constaté que les personnes qui excrètent une grande quantité de sodium mais peu de potassium sont davantage sujettes à l'hypertension artérielle que celles qui excrètent beaucoup de

sodium mais également beaucoup de potassium. Ainsi, une alimentation riche en potassium, comportant des légumes et des fruits en grande quantité, est propre à améliorer la santé du système cardiovasculaire, estiment les auteurs de ces études.

New England Journal of Medicine
<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMe1407695> (accès gratuit)
M. O'Donnell et al. *Urinary Sodium and Potassium Excretion, Mortality, and Cardiovascular Events*; *N Engl J Med* 2014;371:612-23
A. Mente et al. (2014). *Association of Urinary Sodium and Potassium Excretion with Blood Pressure*; *N Engl J Med* 2014;371:601-11
D. Mozaffarian et al. (2014). *Global Sodium Consumption and Death from Cardiovascular Causes*; *N Engl J Med* 2014;371:624-634

New England Journal of Medicine

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMe1407695> (accès gratuit)

M. O'Donnell et al. *Urinary Sodium and Potassium Excretion, Mortality, and Cardiovascular Events*; *N Engl J Med* 2014;371:612-23

A. Mente et al. (2014). *Association of Urinary Sodium and Potassium Excretion with Blood Pressure*; *N Engl J Med* 2014;371:601-11

D. Mozaffarian et al. (2014). *Global Sodium Consumption and Death from Cardiovascular Causes*; *N Engl J Med* 2014;371:624-634

L'état des données relatives à la consommation de sel a été récemment complété par trois nouvelles grandes études qui vont certainement alimenter une fois de plus le débat sur cette question. Ces trois études montrent que la consommation de sel en Suisse est indubitablement trop élevée, et que l'objectif de la stratégie du sel mise en place dans notre pays, visant à réduire cette consommation à 8 g, est réaliste et serait efficace. Les résultats de ces études montrent également que le potassium joue un rôle important. Une alimentation composée d'une grande quantité de fruits et de légumes telle qu'elle est recommandée par la SSN peut contribuer à diminuer encore les risques cardiovasculaires chez les patients souffrant d'hypertension artérielle.

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.



CONSOMMATION DE VIANDE: RAPPORT DE LA COMMISSION FÉDÉRALE DE L'ALIMENTATION – la viande est une source appréciable de macro- et micro-nutriments.

Mais consommée en grande quantité, elle a des effets négatifs sur la santé à long terme. Le rapport complet sur les avantages et les inconvénients liés à la consommation de viande vient de paraître. *OSAV* <http://www.blv.admin.ch/themen/04679/05065/05929/index.html?lang=fr>



LES REPAS PRIS À DOMICILE PROTÈGENT CONTRE LE SURPOIDS – Une étude réalisée sur dix ans avec des adolescents a permis de déterminer l'influence des habitudes alimentaires pendant la puberté sur la progression de l'obésité chez les jeunes adultes. Le nombre de repas pris à domicile pendant la semaine est inversement proportionnel aux cas d'obésité constatés dix ans plus tard.

The Journal of Pediatrics / <http://www.jpeds.com/article/S0022-3476%2814%2900777-X/abstract>

LES FILMS D'ACTION INCITENT À MANGER – Regarder un film d'action incite presque deux fois plus à grignoter qu'une émission-débat. C'est ce qu'ont découvert des chercheurs de l'université Cornell Ithaca, New York. Toutefois les grignoteurs mangent tout ce qui leur tombe sous la main, y compris des carottes ou des fruits. On peut tirer profit de ce constat.

JAMA Journals / <http://foodpsychology.cornell.edu/OP/watch-what-you-eat>





MARION WÄFLER / SSN
Service d'information Nutrinfo®

STOCKAGE DES POMMES DE TERRE

J'ai entendu dire qu'il vaut mieux éviter de stocker des pommes de terre au réfrigérateur. Qu'en est-il?

De savoir si l'on peut conserver des pommes de terre au frigo dépend de ce que l'on veut en faire. Cette recommandation s'explique par la formation d'acrylamide dans les pommes de terre. Les scientifiques et les autorités admettent que l'acrylamide peut provoquer le cancer chez l'homme. Lorsque des pommes de terre sont conservées à basse température (autour de 4°C), elles libèrent davantage de sucre (surtout du glucose et du fructose). Ce sucre, associé à un acide aminé, l'asparagine, produit de l'acrylamide sous l'effet de la chaleur. Or, les pommes de terre contiennent des quantités plus importantes d'asparagine que d'autres aliments. C'est la raison pour laquelle la formation d'acrylamide lors de la cuisson à haute température est plus importante dans les pommes de terre que lorsqu'on grille du pain ou de la viande. L'acrylamide se forme au brunissage des pommes de terre lorsqu'on prépare des rôtis ou des frites, par exemple. Si on les cuit à l'eau, la production d'acrylamide reste négligeable. Les pommes de terre destinées à être bouillies peuvent donc être conservées sans autre au réfrigérateur. Mais à côté du stockage, la variété de pommes de terre joue également un rôle important. Les variétés telles que Charlotte, Lady Felicia, Agria, Victoria ou Bintje contiennent naturellement moins de sucre et se prêtent mieux à la confection de rôtis, de pommes de terre sautées etc. que les Nicola, Agata ou Amandine.

TRAITEMENT DES HUILES

Qu'appelle-t-on hivernage?

L'hivernage est une forme simplifiée de fractionnement qui permet à l'huile de résister au froid. Il s'agit d'un processus purement physique. L'huile est refroidie à 5-10 degrés, une température à laquelle se forment des cristaux (l'huile fige) qui sont ensuite décantés et filtrés. Selon les producteurs, cette opération ne modifie en rien la composition de l'huile. L'hivernage permet donc de rendre l'huile plus résistante au froid (p.ex. si l'on veut la conserver au réfrigérateur) et à préserver son aspect visuel. Bien que de nombreux consommateurs la considèrent à tort comme une dégradation du produit, la formation de petits flocons blanchâtres dans une huile figée par le froid n'est absolument pas nocive. Généra-

lement, l'étiquette ne mentionne pas si une huile a été hivernée. On ne s'en rendra compte qu'en stockant son huile au frigo. Le nom d'hivernage remonte à l'époque où on laissait reposer pendant l'hiver l'huile récoltée pour lui permettre de se décanter. Cette méthode n'est utilisée que pour les huiles qui ont une teneur relativement faible en acides gras libres (comme l'huile de tournesol par exemple) car sinon, les pertes seraient trop importantes.

NITRATES DANS LES PURÉES POUR BÉBÉS

Les aliments contenant beaucoup de nitrates sont-ils dangereux pour mon bébé?

On trouve des nitrates dans les légumes principalement; ceux-ci se transforment en nitrites notamment lorsqu'on garde un légume cuisiné au chaud ou à température ambiante. Les nitrites inhibent l'absorption de l'oxygène dans le sang ce qui, chez les nourrissons, peut entraîner une cyanose. Les spécialistes recommandent de consommer les purées de légume tout de suite après leur préparation. Si l'on en prépare d'avance plusieurs portions, il convient de les placer immédiatement au réfrigérateur ou au congélateur. On ne devrait pas les conserver au frigo plus de 24 heures. Les légumes riches en nitrates sont les épinards, le fenouil ou le chou-rave; les choux-fleurs, les brocolis, les carottes et les petits pois en contiennent moins. Mais la quantité de nitrates ne dépend pas seulement du genre de légume mais également du mode de culture et de transformation. Les légumes cultivés en plein champ et les légumes bio contiennent en principe moins de nitrates car l'exposition à la lumière directe et à l'air frais tendent à faire diminuer la teneur en nitrates de la plante; par ailleurs, la culture des légumes bio utilise moins d'engrais. On peut aussi réduire la quantité de nitrates dans les légumes que l'on prépare chez soi: on y parviendra en enlevant les côtes et les tiges des légumes à feuilles ou en combinant les légumes à forte teneur en nitrates avec d'autres riches en vitamine C (comme les poivrons, le chou-fleur, par exemple); en effet, la vitamine C inhibe la transformation des nitrates en nitrites. En ce qui concerne les nourrissons, il est surtout très important de leur donner des purées fraîchement préparées ou de conserver celles-ci au frigo ou au congélateur. Si l'on respecte ces consignes, on peut parfaitement utiliser des légumes riches en nitrates.

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.

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

Les dattes

Le pain du désert

- ▷ Les dattes sont cultivées depuis des millénaires et comptent parmi les plus anciennes plantes de culture; il est étonnant, en fait, que l'on sache si peu de choses sur ce fruit sortant de l'ordinaire. On sait que les dattes ont une valeur énergétique très élevée; elles prospèrent dans les oasis d'Afrique du Nord et du Proche Orient et garnissent nos tables à la période de Noël. Mais savez-vous quand les dattes sont mûres ? Si on peut acheter des dattes fraîches ? Combien existe-t-il de variétés de dattes ? Ou comment les dattes arrivent jusqu'en Europe ?

PAR ANDREA BAUMANN

Il y a bien sûr une raison pour laquelle on consomme traditionnellement des dattes en hiver, surtout à l'époque de Noël. C'est en effet au mois d'octobre que commence la récolte des dattes et l'exportation des dattes fraîches. Dattes fraîches ? Pendant une courte période, on peut en effet trouver des dattes fraîches dans les magasins spécialisés. Fraîches, les dattes ont une peau lisse et brillante; séchées, elles prennent un aspect ridé. Les grossistes préfèrent cependant les dattes séchées car celles-ci sont conditionnées sous cellophane. «Les dattes fraîches sont généralement vendues à l'unité ou en grappes. Théoriquement, on pourrait également les emballer. Mais comme ils sont humides, les fruits frais risquent fort de fermenter. Et cela ne plairait pas aux clients.» nous déclare Adrian Widmer, spécialiste chez gebana du commerce des produits bio et du commerce équitable.

Une source d'énergie efficace

«Contrairement aux figues ou aux raisins, la datte ne pourrit pas. Les dattes amorcent d'elles-mêmes un processus de séchage progressif qui prévient la fermentation.» explique Adrian Widmer. L'une des particularités de la datte, c'est sa très importante teneur en sucre. Grâce à ce sucre, les dattes se conservent très longtemps sans autre traitement. Elle est parfaitement adaptée au climat extrême du désert. Les coûteux procédés de séchage utilisés pour d'autres fruits sont ici superflus. La datte, qui est une véritable bombe glucidique, contient aussi des minéraux

essentiels comme le phosphore, le magnésium, le potassium, le fer, le calcium et des vitamines. En raison de sa teneur élevée en sucre, qui atteint approximativement 60 à 70 %, elle se conserve très longtemps. Les glucides contenus dans ce fruit sont avant tout le glucose, le fructose et, dans une moindre mesure, le saccharose. La quantité de protéines dans les dattes est très faible (moins de 2 %) et leur teneur en graisse négligeable (0,5 %). Les dattes contiennent 6 à 8 % de substances de ballast et 1,8 % de minéraux. Elles se distinguent par leur teneur élevée en fer et en potassium. Les dattes séchées contiennent en effet 650 mg de potassium pour 100g. La consommation de dattes semble également avoir un effet calmant. Cela tient au tryptophane qu'elles contiennent. Le tryptophane est un acide aminé qui est transformé en sérotonine au niveau du système nerveux central et celle-ci influence notre sommeil et notre humeur. Cette particularité est connue des Bédouins. En effet, ceux-ci mangent volontiers quelques dattes avant d'aller se coucher.

Honorées par les religions du monde

Le véritable palmier dattier (*Phoenix dactylifera*) est une plante de la famille des palmiers (*Phoenix*). Le dattier n'est pas un arbre au sens botanique mais un buisson (*Arecaceae*). L'origine géographique exacte du dattier n'est pas connue. Dans le système d'écriture des anciens Égyptiens, le palmier signifiait une année et la feuille de palme un mois. Ces trouvailles archéologiques, et d'autres encore, vieilles de 6000 ans donnent à penser que les palmiers dattiers sont les plus anciennes plantes au monde cultivées par l'homme. En effet, sa culture est attestée depuis au moins 3000 ans av. J.C. en Asie mineure. De Mésopotamie, le dattier a migré au Pakistan, au Maroc et en Égypte. Mais les zones de culture s'étendent aujourd'hui à l'ensemble des régions sèches d'Asie et d'Afrique. On en trouve également d'importantes dans le sud des États-Unis, en Amérique centrale, en Amérique du sud, en Afrique du Sud et en Australie. Les dattes nous ont été apportées par les Maures (env. 710 après JC) en Espagne



également où ont été plantés les premiers dattiers européens. En Europe, on ne cultive les dattiers que dans le sud de l'Espagne et sur quelques îles grecques. Cet engouement n'a pas de quoi nous surprendre car dans les régions désertiques, les dattes sont un aliment important pour les hommes comme pour les animaux. En raison de sa grande valeur nutritive, on appelle également ce fruit le «pain du désert». Le dattier est robuste et se contente de peu. Ni les tempêtes de sable, ni le soleil intense, ni la sécheresse ou l'eau salée ne peuvent l'affecter. Ce qui lui convient, ce sont des racines humides et une couronne de feuilles sèche et chaude. Contrairement à d'autres plantes du désert, le dattier a besoin de beaucoup d'eau. Mais ce ne doit pas être nécessairement de l'eau douce: l'eau de mer fait également l'affaire. Le palmier dispense en outre une ombre bénéfique pour les hommes, les animaux et d'autres plantes; par ailleurs, il signale par sa présence les points d'eau car ses racines atteignent des eaux souterraines profondes. Il n'est donc pas étonnant que le dattier soit mentionné non seulement dans la Bible mais également dans les écrits du judaïsme et de l'islam. Dans la tradition islamique, le prophète Mahomet rompait le jeûne en mangeant une datte. C'est une coutume qui se pratique aujourd'hui encore à l'époque du ramadan. Pour les Chrétiens, le palmier est un symbole de justice et de probité. Les Orthodoxes et les Juifs le vénèrent comme arbre de vie.

La reine des dattes: Deglet Nour

De nombreuses variétés de dattes ont été cultivées au fil des siècles, dans une palette de couleurs qui vont du rouge au noir. Les dattes sont longues de trois à huit centimètres. On en dénombre près de 1500 variétés dans le monde. Mais seules quelques-unes d'entre elles sont commercialisées. Dans nos magasins, on trouve uniquement des dattes tendres, très sucrées, essentiellement les variétés Deglet Nour (qui signifie en arabe: le doigt de lumière - à cause de sa forme allongée), Khidri et Medjoul. Mais dans les pays désertiques, on apprécie aussi les Sokari, qui accompagnent particulièrement bien le café kawa et les Sukari, servies sous forme d'une délicatesse glacée et croustillante. La saveur des dattes Kholas et Mabroom rappellent le goût du caramel. La Segai est une datte bicolore: la couronne est brun clair, le reste brun foncé. Cette particularité est particulièrement appréciée par les amateurs de dattes. Et la Agwa, la datte sainte, n'est authentique que lorsqu'elle a poussé dans la ville sacrée de Médine. Chez nous, les



△ *En haut: Wanan, Khidri, Medjoul, Agwa
En bas: Sokari, Segai, Monief, Kholas*

dattes, connues pour être des bombes énergétiques, sont surtout grignotées «entre deux». Mais pour les populations d'Afrique du Nord, du Maroc à l'Égypte, du Proche et du Moyen Orient, les dattes sont bien plus qu'une gâterie. Dans leurs pays d'origine, on transforme les dattes de moindre qualité. Dans le Sahara, on confectionne à partir de dattes pressées qui contiennent de l'amidon et des protéines un pain que les nomades emportent avec eux comme viatique. Les dattes permettent également de produire de l'alcool, de l'huile et du sirop. Le noyau est utilisé comme fourrage pour les animaux et pour extraire de l'huile. Les dattes apportent une contribution importante à l'auto-provisionnement et à l'alimentation des habitants du désert.

Attention vertige

Les dattiers sont cultivés dans des palmeraies. Pouvant atteindre un âge de 80 à 100 ans, ils portent leurs premiers fruits entre huit et dix ans et leur rendement est obtenu quand ils ont une trentaine d'années. Les cultivateurs de dattes ne doivent pas avoir le vertige car ils doivent grimper environ dix fois par année à 10 ou 30 mètres de hauteur pour l'entretien et la récolte. La maturation des fruits dure entre cinq et six mois. En botanique, les fruits du dattier sont des baies. Les dattiers sont dioïques, c'est-à-dire qu'on ne trouve sur un arbre que des fleurs femelles ou des fleurs mâles. Comme seuls les dattiers femelles portent des fruits, ils sont fécondés artificiellement, un procédé exigeant si l'on considère la hauteur des plantes. Les cultivateurs plantent approximativement un individu mâle pour 30 femelles. Les jeunes dattiers sont issus des pousses latérales et non pas des noyaux. Pendant la formation des fruits, les plantes ont besoin d'une grande quantité d'eau. Pour les raisons évoquées une palmeraie doit être plantée avec soin. Un dattier bien entretenu peut produire 100 kilos de fruits. Les principales régions

de culture sont l'Égypte, l'Iran et l'Arabie Saoudite. Dans les pays du Maghreb, où l'on cultive la variété de dattes la plus appréciée, la Deglet-Nour, il existe des coopératives écologiques qui profitent surtout aux petits paysans. Gebana, par exemple, a créé un partenariat dans le sud de la Tunisie. La culture est biologique et la commercialisation satisfait aux normes du commerce équitable.

«Mêmes les dattes sont sujettes aux attaques de nuisibles» précise M. Wiedmer. «Dès que les cultivateurs affiliés à notre coopérative découvrent un parasite, les grappes sont enveloppées à l'aide d'un filet afin d'endiguer l'attaque.»

Les hommes récoltent

Les femmes sélectionnent

La culture des dattes et leur récolte sont confiées aux hommes tandis que les femmes se chargent de la sélection des fruits. Lors de la récolte, les grappes qui pèsent environ 20 kg sont coupées à la main. Les dattes ont d'autant plus de valeur que leur peau est fine, leur chair tendre et juteuse. Pour la commercialisation, on distingue les dattes selon leur couleur, leur teneur en sucre et leur arôme. On peut répartir sommairement les dattes en trois groupes: les tendres, les sèches et les mi-sèches. Dans le langage courant, on utilise également les appellations suivantes: kirmi pour les fruits non mûrs, khalah pour les fruits tendres, ruthab pour les fruits mûrs et tamr pour les dattes sèches. Celles qui conviennent le mieux à l'exportation sont les mi-sèches car elles sont fines et se conservent facilement. «La qualité et le degré de maturation des différentes dattes d'une grappe peut considérablement varier.» explique M. Wiedmer. Comme au moment de la récolte, la sélection se fait manuellement. Cette opération exige une grande expérience. «Une personne inexpérimentée ne peut distinguer les critères de qualité à l'oeil nu. Dans notre coopérative, nous devons affronter certaines particularités culturelles régionales: ce travail ne peut être effectué que par des femmes célibataires. La difficulté en termes de personnel est que sitôt mariées, les femmes ne peuvent plus travailler en dehors de leur foyer. Nous devons donc veiller en permanence à assurer le transfert du savoir-faire entre les femmes jeunes.» Retour à la sélection des dattes: Le «nez noir», une coloration noirâtre du fruit, n'est pas très esthétique. Ces dattes sont éliminées. La meilleure sélection est celle qui permet d'exporter la grappe entière sans dénoyauter les fruits. Lorsqu'une grappe

Biscuit à la noix de coco et aux dattes

130 g de beurre
180 g de sucre brun
1 pincée de sel
2 oeufs
200 g de dattes
40 g de noix de coco râpée
60 g de noisettes
2 CS de rhum
350 g de farine
2 1/2 CC de poudre à lever
2 dl de lait de coco

Préparation

Mélanger le beurre ramolli avec le sucre et bien fouetter. Ajouter le sel et les oeufs et fouetter au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Dénoyauter les dattes et les émincer. Mélanger la noix de coco râpée, les noisettes hachées, le rhum et les dattes et ajouter le tout à l'appareil. Tamiser la farine et la poudre à lever dans la masse et ajouter le lait de coco en remuant. Mettre la pâte dans un moule à cake préalablement graissé et cuire au four préchauffé à 180° pendant env. 65 minutes.

Ce cake aux dattes convient parfaitement à un buffet de Noël.

présente des fruits de qualité variable, les dattes en sont détachées, certaines dénoyautées, puis elles sont vendues en vrac. La production commerciale de dattes connaît une troisième catégorie. Les dattes ne sont pas dénoyautées, échappant ainsi au contrôle anti-vermine, mais recouvertes d'un sirop de glucose avec leur noyau et conditionnées dans un emballage plastique. Cela garantit une durée de conservation plus longue. Ce procédé n'est pas utilisé dans la production biologique.

Les dattes dans la cuisine

Chez nous, les dattes sont des fruits secs classiques et sont volontiers ajoutées au muesli et aux salades de fruits ou utilisées dans des pâtisseries ou des desserts. Dans les buffets d'apéritif, on les trouve sous forme de dattes au lard ou farcies au massepain. A l'instar des pruneaux, des raisins secs et des figues, les dattes conviennent parfaitement aux plats piquants. Dans la cuisine maghrébine, les dattes figurent aussi en bonne place dans les tajines. Un plat en cocotte qui combine légumes, viande et fruits secs. On trouve également de la pâte, du beurre ou de la marmelade de dattes ou encore des dattes enrobées de chocolat. Les amateurs de dattes n'ont que l'embarras du choix pour accommoder ce fruit.

BOIRE DE L'EAU, CELA COULE DE SOURCE

Lorenz Pauli, Maria Stalder

UN PUR PLAISIR

Promotion Santé Suisse, 2014, 28 pages, CHF 22.40 en édition reliée, CHF 1.00 en petit format cartonné ISBN 978-3-9523709-3-3



Il n'est pas toujours facile d'inciter les enfants à boire de l'eau. Plutôt que de parler du sucre des sodas et de son influence sur le poids et les dents, pourquoi ne pas aborder le thème en partant d'un conte imagé. Après avoir édité en 2013 le «Rapport sur les boissons sucrées et poids corporel chez les enfants et les adolescents», Promotion Santé Suisse (PS-CH) passe à l'action en proposant de cibler les 4 à 6 ans et de leur raconter une histoire. Aya recherche, pour Vitus, une boisson simple et merveilleuse. L'approche est plus poétique que pédagogique. Les parents qui les cherchent, trouveront néanmoins dans les pages de couverture les recommandations usuelles de consommation, les conseils pour faire boire de l'eau aux enfants et les avantages de l'eau potable. Même le prix du livre est léger, puisque la version cartonnée peut se commander d'abord gratuitement jusqu'à 500 exemplaires, puis au prix de CHF 1.00/livre.

BILAN: ⊕ PS-CH suggère aussi aux enseignant-e-s des activités à faire avec les enfants. Les références au programme d'études romand sont mises en avant avec des liens vers du matériel complémentaire à télécharger sur son site. Ainsi, pas de risque d'utiliser le matériel sponsorisé par des marques d'eau minérale cherchant au final à placer leur produit. ⊖ Dans les explications pour les adultes, la teneur en glucides des boissons est exprimée en morceaux de sucre, mettant le jus d'orange presque à égalité avec les sodas. C'est faire peu cas de l'apport en vitamine C de celui-ci.

UNE CURE POUR CHAQUE ORGANE

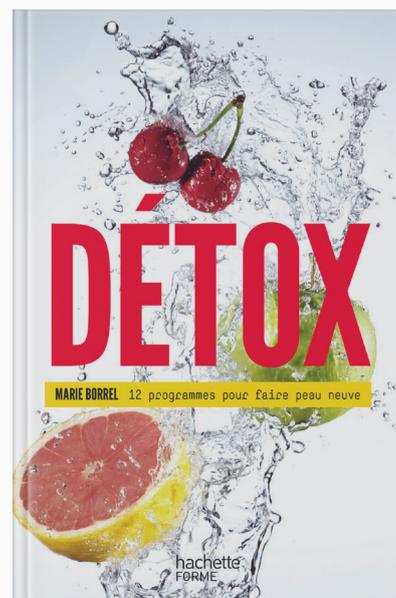
Marie Borrel

LA DÉTOX, 12 PROGRAMMES POUR FAIRE PEAU NEUVE

Hachette pratique/ 2014 / 295 pages / CHF 23.60 / ISBN 978-2012386730

La détox est à la mode: les librairies regorgent d'ouvrages présentant leur programme. Des sociétés commerciales offrent aussi ce service sous la forme d'une cure d'une semaine à base de jus de fruits ou de légumes. L'auteur, journaliste et ancienne rédactrice en chef de journaux comme «Psychologie» ou «Médecine Douce» présente son programme sans réelle référence physiologique solide. Elle met en avant des symptômes, qu'elle-même qualifie de «vagues», fatigue, teint brouillé, sommeil perturbé, difficulté à résister au stress; elle suggère qu'ils sont dus à une accumulation de toxines. Après un rappel historique sur les philosophes et les cultures pratiquant traditionnellement des périodes de purification, elle fait l'inventaire de tous les déchets produits ou éliminés par l'organisme: cellules mortes, urée, pesticides. Le lecteur peut ensuite remplir une série de tests lui permettant de faire le point sur son hygiène de vie, l'état de son foie, ses habitudes alimentaires. Un programme spécifique à chaque organe surchargé est ensuite détaillé.

BILAN: ⊕ Les programmes ne se limitent pas à une sélection de jus pendant deux semaines, mais s'accompagnent de massages, soins de peau à l'argile, activités physiques ou méditatives. Nul doute que l'effet galvanisant des cures s'explique aussi par ces pratiques. ⊖ Pas de recommandation quant à l'«après détox». Pourtant, l'essentiel réside plutôt dans un équilibre alimentaire quotidien pendant toute l'année, plutôt que des périodes ponctuelles de restriction sévère.



MADELEINES DE PROUST VENUES D'AILLEURS

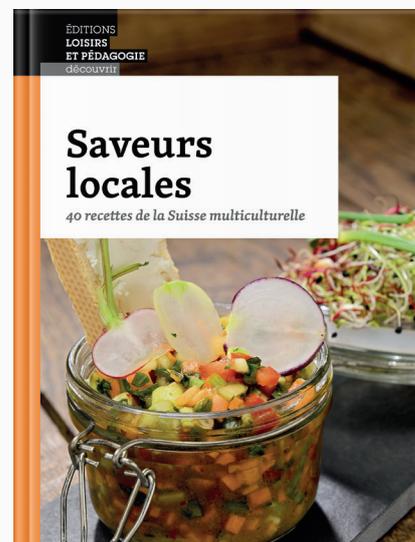
Collectif

SAVEURS LOCALES, 40 RECETTES DE LA SUISSE MULTICULTURELLE

Loisirs et pédagogie / 2014 / 88 pages / CHF 29.00 / ISBN 978-2-606-01424-7

Apprendre à connaître l'autre à travers sa cuisine, tel est le but des ateliers culinaires mis en place par l'Association Franc-Parler de Renens, un organisme soutenant des projets à l'intention des migrants. Si le point de départ de l'atelier est une recette typique, elle génère ensuite des discussions lors du repas permettant d'évoquer des souvenirs d'enfance, le parcours migratoire du-de la cuisinier-ère et engendre ainsi la convivialité, les échanges entre les participants. Vingt-sept pays sont visités, illustrant autant ceux de l'hémisphère sud que la Scandinavie ou l'Europe de l'Est. Un portrait de l'auteur-e, car les hommes se sont aussi mis au fourneau, la présentation de son plat et ce qu'il représente pour lui ou elle, figure pour chaque recette décrite très simplement. Plusieurs photos agrémentent chaque plat : celle de son auteur parfois, celle du plat cuisiné, celle des ingrédients crus, favorisant sans doute leur identification lorsqu'il s'agit d'aller les acheter. D'ailleurs la plupart des produits utilisés se trouvent en grande surface ou au marché, preuve que ces cuisines ne sont pas si éloignées de celle de leur pays d'accueil.

BILAN: ⊕ *Beau projet d'intégration où les Suisses ont autant à apprendre que les migrants. Le livre n'est finalement que l'aboutissement du processus de découverte mutuelle.* ⊖ *Les desserts sont souvent très riches en graisses, car ce sont essentiellement des pâtisseries ; les fruits exotiques auraient pourtant aussi pu être mis en valeur.*

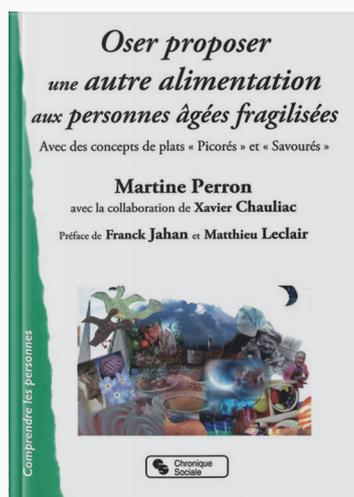


LA CUISINE DE GRAND'MÈRE

Martine Perron, Xavier Chauliac

OSER PROPOSER UNE AUTRE ALIMENTATION AUX PERSONNES FRAGILISÉES

Chroniques sociales / 2012 / 175 pages / CHF 22.10 / ISBN 978-2-85008-888-9



Selon différentes études, 30-60% des personnes âgées vivant en établissement médico-social (EMS) sont dénutries, un phénomène qui débute précédemment à domicile. Si les médias rappellent sans cesse que nous mangeons trop, pour cette catégorie de personnes de plus de 75 ans, la recherche de manger suffisamment devient un véritable défi. M. Perron, ancienne directrice d'EMS et active au sein de l'Association «Ethique et Gérontologie en établissement pour personnes âgées dépendantes», s'est associée à un chef de cuisine, X. Chauliac, pour définir le concept des plats «picorés» et «savourés». Picorés, pour ceux à proposer aux personnes ayant des difficultés à manger avec un couteau et une fourchette, savourés, pour ceux de texture tendre. «Manger-mains», la cuisine visant l'autonomie des personnes âgées atteintes d'Alzheimer et n'utilisant plus de services à table, est connue depuis longtemps en Suisse romande. Les auteurs revisitent ce mode de présentation et le développent avec des suggestions concrètes de préparation, par exemple, bâtonnets de légumes précuits, billes, chips, crêpes, samosas ou rouleaux de printemps, pour des entrées de légumes.

BILAN: ⊕ *Livre théorique et pratique pour des professionnels qui découvrent le phénomène de la dénutrition. Il permet de faire connaître le concept aux familles, parfois réticentes à voir leurs aînés manger avec les doigts.* ⊖ *Aurait mérité des photos, une bonne façon de démontrer que les plats peuvent être adaptés et appétissants.*

LAURENCE MARGOT
diététicienne dipl. 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

► CHAQUE FRANG COMPTE...

Vous, chers lecteurs, pouvez depuis des années vous procurer Tabula à un prix extrêmement avantageux et inchangé, soit en abonnement, soit au numéro. Cette publication vous propose des contenus élaborés, présentés de façon claire et attractive, concernant des thèmes d'actualité dans le domaine de la nutrition. Jusqu'à ce jour, nous avons pu garder Tabula exempt de publicités. Mais les frais de fabrication ont augmenté. Afin de maintenir notre cap stratégique, nous nous voyons hélas contraints, comme nous vous l'avions annoncé dans notre numéro 2/2014, de répondre à la pression des coûts en adaptant nos conditions de vente. Dès le 1^{er} janvier 2015, les tarifs suivants seront en vigueur:

- Abonnement annuel Suisse: CHF 40.–
- Abonnement annuel étranger: CHF 50.–
- Envoi individuel: CHF 11.–

Veillez noter que vous pouvez obtenir des numéros supplémentaires à des conditions avantageuses ! Vous trouverez un bulletin de commande à la dernière page de Tabula.

► NOUVEAU TARIF MEMBRES DÈS LE 1.1.2015

L'augmentation des cotisations des membres de la SSN décidée par l'assemblée générale entrera prochainement en vigueur. Voici encore les motifs qui nous ont amené à décider d'augmenter le montant des cotisations:

- Diminution des contributions des collectivités publiques
- Développement de nouvelles prestations:
Développement du site avec adjonction d'un espace dédié aux membres, pyramide interactive & tests, remaniement de Nutricalc, feuilles d'info, etc
- Maintien de la politique tarifaire et des rabais consentis aux membres
- Abonnement Tabula: désormais 40.–, compris dans la cotisation des membres
- Installation d'une antenne de la SSN en Suisse romande

Dès le 1^{er} janvier 2015, les prix suivants s'appliqueront:

- Membres individuels en Suisse: CHF 95.–
- Membres individuels à l'étranger: CHF 125.–
- Membres collectifs (<100 collaborateurs) en Suisse: CHF 200.–
- Membres collectifs (<100 collaborateurs) à l'étranger: CHF 250.–
- Membres collectifs (> 100 collaborateurs) en Suisse: CHF 350.–
- Membres collectifs (> 100 collaborateurs) : CHF 400.–

Les cotisations annuelles de la catégorie «Jeunes» (jusqu'à 25 ans) ne subissent aucune augmentation. Nous serions heureux de pouvoir continuer à vous compter parmi nos membres.

► LA SSN AU SALON RH DE GENÈVE



△ Le stand de la SSN au salon RH de Genève

Les 1^{er} et 2 octobre 2014, la SSN était présente au Salon RH de Genève. Ce salon dédié aux responsables RH des entreprises a été bien fréquenté comme à l'accoutumée et a permis à la SSN de nouer des contacts intéressants de différents horizons. La SSN s'efforce d'ancrer durablement la thématique de l'alimentation dans le cadre de la promotion de la santé en entreprise et propose une aide concrète pour sa mise en œuvre.

MANIFESTATIONS

- L'assemblée générale de la SSN 2015 aura lieu le 28 avril au Centre Hospitalier Universitaire Vaudois à Lausanne. Le programme et l'horaire seront prochainement publiés sur www.sge-ssn.ch. Vous trouverez ci-joint l'ordre du jour provisoire.
- Congrès Nutrinet du 6.5.2015 sur le thème «Alimentation et migration».

UN NOUVEAU PARTENAIRE DE DISTRIBUTION POUR LA BOUTIQUE DE LA SSN

▷ Commander en toute simplicité et 24 h/24 : les boutiques en ligne sont indispensables. La boutique de la Société Suisse de Nutrition, propose en ligne divers produits tels que des livres et des brochures, des publications scientifiques ainsi que des multimédias. Pour le traitement des commandes, des livraisons et la facturation, la SSN a un nouveau partenaire de distribution, la Band-Genossenschaft. Une entreprise «un peu différente». Une offre de prestations commerciales et fournies par des personnes atteintes dans leur santé ou à intégration sociale difficile. Un gain pour toutes les personnes impliquées.



△ L'équipe Band de la boutique SSN.

Un grand rayonnage mobile est présent dans l'entrepôt de la Band-Genossenschaft. Les étagères sont remplies de publications de la SSN soigneusement empilées. Tous les produits ont leur emplacement fixe et sont marqués avec précision. On est habitué à ce stockage de produits : soigné et professionnel. On ne reconnaît pas tout de suite quelle mission la Band-Genossenschaft remplit, en plus de la prestation commerciale. Dans les locaux, le climat de travail est agréable et calme, voire presque trop tranquille. Les personnes vivant avec un handicap traitent les commandes des boutiques de la SSN soigneusement et de manière concentrée. Les étapes de travail sont réparties, on travaille en groupes et on profite des forces de chaque individu. Les collaborateurs sont guidés et soutenus par des chefs de groupe (h/f) engagés. Après la vérification de la réception de commande, les produits sont retirés des étagères, préparés, contrôlés et emballés. Le bon de préparation est visé, l'enveloppe ou le paquet sont affranchis. De la réception de commande à la facturation, tout est soutenu par le système informatique de la Band-Genossenschaft. Les commandes ouvertes sont tout de suite visibles et les stocks sont tenus à jour automatiquement. Le déroulement du travail est clair et structuré.

Les travaux manuels sont un champ d'action idéal pour les personnes qui travaillent à la Band-Genossenschaft, créant un environnement correspondant à leurs capacités. Cela est aussi appréciable pour la SSN. La collaboration avec la Band-Genossenschaft est un gain pour toutes les personnes impliquées. La

SSN profite des performances professionnelles et les clients sont servis en fonction des exigences définies par la SSN. Simultanément, la SSN contribue de manière importante à intégrer les personnes vivant avec un handicap, assumant ainsi sa responsabilité sociale. Un partenariat avec une plus-value pour tous.



BAND-GENOSSENSCHAFT: SOCIALE, COMPÉTENTE ET ORIENTÉE VERS LE MARCHÉ.

En tant qu'entreprise faisant partie du secteur privé, la Band-Genossenschaft, dont le siège est situé dans l'ouest de Berne, exerce son activité dans les domaines de la production, des prestations de services, de la formation professionnelle et de l'intégration professionnelle, au service des personnes atteintes dans leur santé ou à intégration sociale difficile. Plus de 550 collaborateurs très engagés interviennent dans les quatre domaines. Alors que les parties prenantes dans la production et les prestations de services, sont surtout les entreprises industrielles et prestataires de services, les assurances invalidité ainsi que les personnes concernées ou à insérer sont les acteurs principaux dans les domaines des mesures professionnelles. Le succès économique est la base de la Band-Genossenschaft. Avec des prestations commerciales, l'entreprise se procure les moyens nécessaires à l'accomplissement de sa mission sociale qui consiste à intégrer des personnes atteintes d'une déficience.

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

MEMENTO 22 JANVIER

11^{ème} Symposium «La viande dans l'alimentation». Evolution de la culture culinaire: l'importance de la viande hier – aujourd'hui – demain. Lieu: Berne.

► <http://www.schweizerfleisch.ch>

29 JANVIER

Conférence sur la promotion de la santé 2015
Lieu: Lucerne.

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

5 FEVRIER

Heds et SVDE ASDD: Nutrition et polyarthrites rhumatoïdes. Lieu: Yverdon.

► www.heds.ch

DU 5 AU 6 MARS

Heds et SVDE ASDD: Best practices diététiques pour la prise en charge des obésités de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte. Lieu: Lausanne

► www.heds.ch

DU 26 AU 28 MARS

NutriDays et assemblée générale de l'ASDD.
Lieu: Bienne.

► www.svde-asdd.ch

28 AVRIL

Assemblée générale de la SSN 2015.
Lieu: CHUV, Lausanne.

► www.sge-ssn.ch

DU 12 AU 13 MAI

Heds et SVDE ASDD: Prise en charge des enfants, des adolescents et des familles: techniques et outils issus de l'approche cognitivo-comportementale (TCC). Lieu: Lausanne

► www.heds.ch

2 JUIN

Heds et SVDE ASDD: Hormones thyroïdiennes.

► www.heds.ch

27 AOUT

Congrès national de la SSN 2015. Allergies et intolérances alimentaires. Lieu: Berne.

► www.sge-ssn.ch

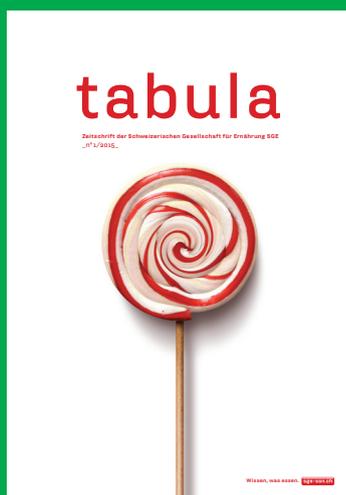
DU 20 AU 23 OCTOBRE

12^{ème} conférence européenne de nutrition de la FENS 2015. Nutrition and health throughout life-cycle - Science for the European consumer. Lieu: Berlin, Allemagne

► www.fensberlin2015.org



DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO



tabula N° 1/2015 Tentation: Manger sans faim. Pourquoi la sensation de rassasiement ne suffit-elle pas toujours pour résister à la tentation? La rubrique «Sous la loupe» se penchera sur les herbes sauvages printanières.

Exemplaires gratuits du Tabula N°4/2014

Exclusivement pour les membres de la SSN ou abonnés à Tabula
Frais d'envoi: 10 – 19 ex.: CHF 10.- / 20 – 50 ex.: CHF 20.-
51 – 100 ex.: CHF 25.- / 101 – 200 ex.: CHF 30.-

Abonnement à Tabula (4 numéros par an)

Suisse CHF 40.- / étranger CHF 50.- (frais d'envoi compris)

Devenir membre de la SSN

Cotisation annuelle CHF 95.- (y compris l'abonnement à Tabula)

Nom / prénom:

E-mail / téléphone:

Profession:

Rue:

NPA/lieu: