

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



Le crudivorisme



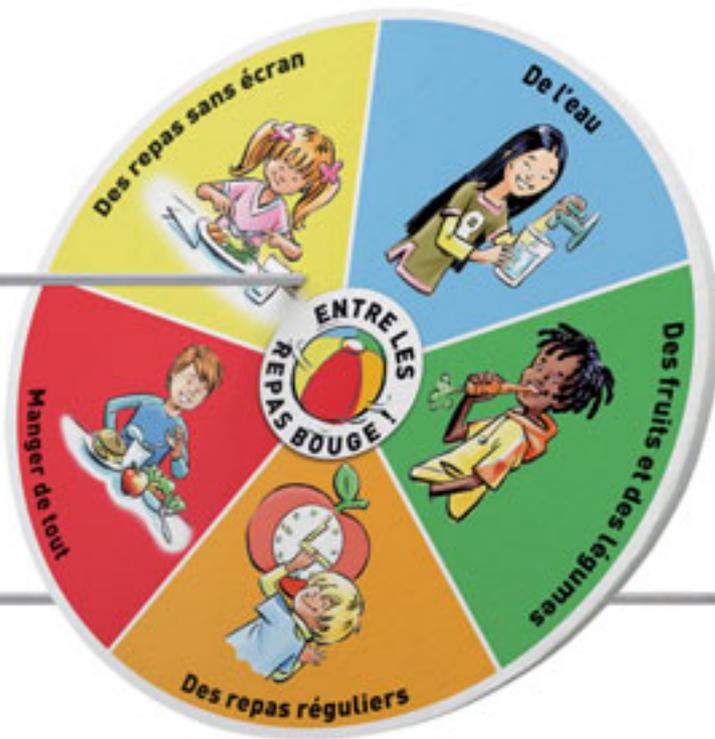
SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

En forme et en santé avec le disque de l'alimentation pour enfants

Cet outil pédagogique propose, sur un mode ludique et axé sur la pratique, une approche décontractée des aliments et des bases essentielles d'une alimentation saine et équilibrée. Il s'appuie sur les cinq messages du disque de l'alimentation pour enfants et contient des propositions d'activités, des fiches de travail ainsi qu'une présentation détaillée des objectifs et des compétences en fonction des divers degrés scolaires, pour l'enseignement alimentaire à l'école enfantine et primaire (1^{er} et 2^e cycle).



Téléchargement gratuit: 50 idées originales pour l'enseignement individuel, en groupe ou en atelier. Fichiers pdf en français, allemand et italien:
www.sge-ssn.ch/materiel-didactique

Contact: Société Suisse de Nutrition SSN · Schwarztorstrasse 87 · Case postale 8333
CH-3001 Berne · T +41 31 385 00 00 · F +41 31 385 00 05 · info@sge-ssn.ch

- 4 **REPORTAGE**
Le crudivorisme: ou quand il ne faut plus cuire les aliments
- 8 **SPÉCIAL**
Les aliments crus, incarnation d'une alimentation saine: une longue tradition
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
La cuisine suédoise: le meilleur de la mer et des forêts
- 12 **DIDACTIQUE**
Modes de cuisson
1^{re} partie: Vue d'ensemble
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de Caroline Bernet
- 15 **ACTUALITÉ**
Y a-t-il un rapport entre alimentation et développement intellectuel?
- 16 **À LA LOUPE**
Des variétés de céréales presque oubliées reviennent en force
- 20 **LIVRES**
Lus pour vous
- 22 **ENTRE NOUS**
Informations aux membres de la SSN
- 23 **MÉMENTO**
Manifestations, formations continues
- 24 **AVANT-PROGRAMME**
Coup d'œil sur le prochain TABULA

IMPRESSUM

Publication trimestrielle de la Société Suisse de Nutrition (SSN) avec le soutien de la Loterie Romande

Editeur: SSN, Schwarztörstrasse 87, 3001 Berne, tél. +41 31 385 00 00
Pour vos dons à la SSN: PC 30-33105-8

E-mail: info@tabula.ch
Internet: www.tabula.ch

Rédaction: Thomas Langenegger

Comité de rédaction: Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Gabriella Pagano, Jean-Luc Ingold, Annette Matzke, Françoise Michel

Mise en page: Thomas Langenegger

Impression: Stämpfli Publications SA, Berne

Page de couverture: M. S. Guler/iStockphoto

Mesuré, régulier, équilibré!



Gabi Fontana est diététicienne diplômée ES. Elle a son propre cabinet à Zoug, est vice-présidente de l'ASDD et membre de la commission «Science et promotion de la santé» de la SSN.

Je suis toujours impressionnée de constater à quel point je me laisse fasciner par les articles concernant les adeptes du mouvement prônant une alimentation exclusivement à base de produits crus. Non seulement parce que j'aimerais bien goûter un jour un tel menu, mais surtout parce que je perçois quelque chose de mystique dans le fait que des gens ne se nourrissent que de crudités et parviennent à survivre. Peut-être même sont-ils en pleine forme! Dans mon quotidien professionnel de diététicienne indépendante, je n'ai encore jamais eu affaire, à ce jour, à une personne se nourrissant de la sorte. J'aimerais tellement, une fois, suivre un «crudivore», examiner son journal

alimentaire et ses résultats de laboratoire.

Bien sûr, je reçois dans mon cabinet des clients qui essaient de se conformer à des recommandations alimentaires qui ne sont pas fondées scientifiquement. Le spectre est large. Cependant, ces clients présentent des symptômes de carences provoquées par une alimentation unilatérale et déséquilibrée. Je rencontre par exemple des personnes qui tentent de se nourrir exclusivement de fruits, de légumes et de salades, et ce durablement. Malgré cela, je ne les qualifierais pas de «crudivores» pratiquants.

Dans ce contexte, je suis intriguée par le fait même que nous nous préoccupions tant de la manière de nous nourrir correctement, risquant ainsi de tomber d'un extrême à l'autre. La «bonne mesure» ne suffit plus comme principe directeur, il nous faut désormais quelque chose de spécial! J'observe parfois cette attitude dans ma pratique professionnelle: après une consultation au cours de laquelle j'ai dispensé des conseils en nutrition, j'entends un client visiblement surpris me dire: «Mais il n'y rien de spécial, là-dedans! Ma mère cuisinait déjà comme ça!» Tout en tenant compte des circonstances individuelles, je m'en tiens à la devise: «Mesuré, régulier et équilibré». Il va de soi que plusieurs portions quotidiennes de crudités font partie du précepte.

Quand les fourneaux restent éteints

Le crudivorisme a la cote un peu partout. En Suisse, la tendance est peu marquée, mais ses adeptes, qui ne mangent plus que des aliments non cuits, sont toujours plus nombreux.

PAR INGRID SCHINDLER*

La longue route qui mène à Elfin-gen dans le Fricktal s'étire dans la campagne, se confondant peu à peu avec le ciel parcouru de nuages. Au-dessus de la vallée, au-delà d'une colline, on voit se détacher dans la lumière glacée de l'hiver la maison de Urs Hochstrasser, figure emblématique de l'alimentation végétalienne.

Comme son père avant lui, Urs Hochstrasser est devenu restaurateur et hôtelier. Aujourd'hui, on le considère comme le Grand Maître de la gastronomie froide et sans viande: spécialiste de la haute cuisine crue, comme il qualifie sa cuisine crue et végétalienne, il s'est fait une réputation qui porte bien au-delà de nos frontières. Il s'attache à donner leurs lettres de créance aux aliments crus et à démontrer aux esprits curieux combien il est aisé de confectionner en un tournemain, avec les bons ingrédients et un peu de technique, des délicatesses telles que des petits gâteaux de chou rouge, les spaghettis de chou rouge ou la soupe de betteraves. Le tout cru et froid, cela va de soi.

Le jour où le fourneau s'éteignit

A première vue, la cuisine de Urs Hochstrasser ressemble à toutes les autres. A ce détail près que les plaques de cuisson restent froids.

Sans exception. «Chez nous, la cuisinière sert de surface de rangement. Elle était déjà là quand nous sommes arrivés», nous dit ce quinquagénaire végétalien. Depuis plus de vingt ans, il ne consomme plus aucun aliment cuit. «J'ai été marqué par une conférence sur la viande, donnée dans le cadre du mouvement Hare Krishna.» A l'époque, gastronome et cuisinier indépendant, il exploitait un restaurant indien ainsi qu'un restaurant traditionnel suisse à Andelfingen. S'étant mis à manger de moins en moins de viande, puis ayant renoncé à fumer et à boire de l'alcool, il s'est rendu compte un jour qu'il n'avait plus sa place dans le monde de la gastronomie. C'est alors que s'est présentée une offre qui tombait à point nommé: un poste de sous-chef de cuisine dans la clinique Bircher-Benner. C'est là qu'il a fait ses premières armes dans le domaine de la préparation d'aliments crus dont il découvrit les bienfaits pour l'organisme. «Je voulais tout savoir sur les conséquences de l'alimentation sur la santé, et je fus autorisé à accompagner les médecins pendant leur visite. J'ai ainsi découvert que les mauvaises habitudes alimentaires se paient au prix fort: celui de la maladie.» Après deux mois d'un régime exclusivement cru et strictement végétalien, il en dresse le

bilan: «Un gain énorme de vitalité et de bien-être», tel que le décrit pratiquement tous les crudivores convaincus, l'a amené à éteindre définitivement les fourneaux dans sa cuisine.

La consommation d'aliments frais non cuits constitue le fil conducteur de toutes les déclinaisons du crudivorisme. L'idée maîtresse de ce régime réside en ceci que la cuisson des aliments – voire le simple fait de les chauffer au-delà 42-48 °C – y détruit toute vie. «Le fait de consommer des produits frais non chauffés garantit l'apport de la totalité des substances essentielles et bénéfiques contenues dans les aliments, puisqu'elles ne sont pas détruites par la chaleur ou éliminées avec l'eau de cuisson.» (Tiré de Koerber, Männle, Leitzmann, «Vollwerternährung», chap. 7.3). On constate toutefois que parmi les tenants de la cuisine crue, il n'y a pas de consensus sur une plage de températures bien définie ni sur un groupe d'aliments précis.

Il y a crudités et crudités

En effet, le terme «aliments crus» peut être compris de différentes manières: alors que les disciples de Norman Walker, par exemple, préconisent exclusivement des aliments végétaux frais et crus. Il y a donc aussi des adeptes du manger cru qui ne sont pas



Des lasagnes pas comme d'habitude: tomates et courgettes avec pesto aux épinards et sauce tomate, le tout servi froid.

** Ingrid Schindler a étudié la romanistique et la germanistique. Elle a travaillé plus de vingt ans comme journaliste et auteur dans le domaine de l'alimentation, des voyages et de la médecine.*



INCOCYGINITOE.WORDPRES.COM

végétariens, mais ils restent cependant minoritaires. De nombreux partisans des aliments crus tolèrent, à l'instar de Johann Schnitzer, les céréales susceptibles de germer; d'autres, tel Franz Konz, n'autorisent que les aliments végétaux et animaux crus d'origine sauvage.

Les végétaliens sont nombreux parmi les crudivores. Comme Urs Hochstrasser et sa femme Rita, ils ne mangent aucun aliment d'origine animale – seule exception: le miel. L'alcool, le café, le thé et le sucre sont également proscrits. Cette doctrine alimentaire repose essentiellement sur les fruits et les légumes, ainsi que les graines et fruits oléagineux. Le lait d'amande y trouve une place de choix, car il est très nourrissant et se prête à de nombreuses utilisations. L'assaisonnement est assuré par la sauce soja non pasteurisée, des fines herbes, des germes et des épices. L'élément sucré provient en premier lieu des fruits, surtout les fruits secs. Dans le choix des aliments, de nombreux végétaliens ne se limitent aucunement aux produits de proximité. Un coup d'œil dans

le réfrigérateur des Hochstrasser suffit pour nous en convaincre: ananas, mangues, avocats et autres fruits exotiques et tropicaux sont très appréciés ici, sans égard à leur bilan écologique.

Quant aux aliments consommés pour assurer un apport suffisant en protéines dans un régime végétalien, ce sont essentiellement les oléagineux, les produits à base de soja et les germes de légumineuses. Les lipides, quant à eux, proviennent des graines et fruits oléagineux et des huiles. Ces dernières ne sont toutefois admises dans la cuisine crue que si elles sont extraites de produits cent pour cent naturels de première qualité, par pressage à froid, c'est-à-dire à une température inférieure à 40 °C et sans être altérées par un processus thermique ou physico-chimique.

Haute cuisine crue

Un séchoir spécial dont la température ne dépasse pas 45 °C et un mixer sont les principaux ustensiles de la cuisine crue. On y sèche des graines et fruits oléagineux et des tranches très fines de fruit ou de légumes pour en faire

une sorte de pain ou des chips. Jamais une chaleur plus intense que 45 °C afin de ne perdre aucun enzyme ou substance vitale. Pour le surplus, la cuisine crue n'est guère exigeante en termes d'équipement, comme nous le confirme le professionnel: «Un bon mixer, de bonnes râpes et de bons couteaux font l'affaire.»

Le mixer est notamment utilisé pour la confection d'entrées telles que la soupe de miso froide, pour laquelle on a besoin de céleri, d'eau et de miso réduits en purée dans du lait d'amande. Des morceaux d'avocat y tiennent lieu de viande. Pour le plaisir de l'œil et du palais, on parseme le potage de basilic, de persil et de feuilles de mâche hachés, de paprika en poudre et de quelques gouttes d'huile de graines d'églantier. Au plat principal, on trouvera du chou-fleur haché cru, agrémenté d'un chutney de mangues et de chips de courge séchée. Le chou-fleur est préparé de façon très appétissante en étoile, avec une garniture de tomates cerise, de tranches de mandarine, de baies d'épine-vinette séchées et une sauce au curry jaune. «Même les aliments naturels crus doivent être présentés de façon appétissante», nous dit Urs Hochstrasser, «car l'œil est aussi très important dans la cuisine crue. Manger des aliments crus ne signifie pas renoncer à la culture.»

Pour couronner le repas en douceur, Urs Hochstrasser présente de fins pralinés. Des faux, bien sûr, faits de caroube, d'huile de coco, de purée d'amandes et de sirop d'agave.

La «révolution crue» est en marche

«Les légumes sont la nouvelle viande», titrait la *New York Magazine* en novembre 2010. De son côté, le supplément magazine de

la *Süddeutsche Zeitung* consacrait en décembre 2010 un numéro à la «nouvelle cuisine légumière», prophétisant que la viande ne serait bientôt plus qu'un accompagnement. La couverture du *Stern*, quant à elle, proclamait au mois de janvier 2011 «Infiniment heureux sans viande» avec le sous-titre «Pourquoi il est très chic de nos jours de manger végétarien».

Comme celui du végétarisme, le mouvement prônant l'alimentation crue s'est animé ces dernières années. «Des impulsions lancées il y a quelques années en Amérique par des Suisses et des Allemands nous reviennent maintenant d'outre-Atlantique sous une forme moderne», indique Urs Hochstrasser. Une nouvelle génération de citoyens sensibilisés aux problèmes de l'alimentation, dont de nombreux acteurs américains, se seraient convertis à un régime végétarien ou végétalien.

La gastronomie proposée dans les métropoles internationales s'adapte peu à peu à cette nouvelle tendance alimentaire. En Californie, par exemple, il y aurait déjà plus de deux cents restaurants ne servant que des aliments

crus. A New York, le chef Ched Sarno connaît un immense succès avec son concept de restaurants de crudités «Saf» qu'il a entre-temps exporté à Londres, Istanbul ou Munich. A Berlin, le végétarisme a le vent en poupe. Des clubs branchés comme le Cookies Cream proposent une cuisine végétarienne avec des créations végétaliennes, et un nombre croissant de cuisiniers se démarque avec une cuisine crue très tendance. Trois fois par an, l'Allemagne vit une «révolution crue» dans le cadre d'une foire-exposition spécialisée, dédiée à «une alimentation écologique et durable», comme le précise Urs Hochstrasser.

Qu'en est-il en Suisse?

En Suisse, les aliments crus ont encore de la peine à trouver une place sur les tables des restaurants. A Zurich, on trouve depuis quelque temps un étal de marché appelé «das Rohe Leben», entièrement dédié aux produits naturels crus. Par ailleurs, Steffisburg, près de Thoun, possède depuis peu un bar à crudités, «probablement la première boutique d'aliments crus de Suisse possé-



INGRID SCHINDLER/TABULA

En guise de bienvenue, Urs Hochstrasser et sa femme nous servent un apéritif pétillant, une boisson bio fermentée qui a l'apparence du champagne, pétille comme du champagne, mais ne contient qu'un pourcent d'alcool. Un peu plus loin nous attend le chou-fleur dressé en étoile, avec sa garniture de tomates cerise, de tranches de mandarine, de baies d'épine-vinette séchées et une sauce au curry jaune.

Glossaire

Le modèle alimentaire végétarien repose sur des aliments végétaux et d'origine animale pour autant qu'ils soient fournis par des animaux vivants (œufs, produits laitiers, miel). On distingue les trois formes suivantes de végétarisme:

les ovo-végétariens ne mangent ni viande, ni poisson, ni produits laitiers, mais ils acceptent les œufs.

les lacto-végétariens mangent des produits laitiers, mais ni viande, ni poisson, ni œufs.

les ovo-lacto-végétariens ne mangent ni viande, ni poisson, mais acceptent en revanche les produits laitiers et les œufs.

Les végétaliens refusent la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs, parfois même le miel.

L'alimentation crudivore est constituée de produits frais non chauffés, c'est-à-dire que les aliments ne sont pas traités à une température supérieure à 42-48 °C. Sont admis, selon les sous-groupes, le miel centrifugé à froid, les huiles pressées à froid, les fruits séchés, les poissons et les viandes fumés à froid, les légumes au vinaigre et à l'acide lactique, et les bouillies de céréales fraîches. Parmi les champions de l'alimentation à base de produits frais non chauffés, l'un des plus connus est Maximilian Bircher-Benner qui, cependant, prônait autant un régime cru strict et conséquent que certaines combinaisons modérées incluant des aliments cuits. Les végétaliens se nourrissant exclusivement de produits crus constituent un sous-groupe de végétaliens qui, avec les mêmes restrictions, renoncent entièrement à tout aliment cuit.

dant sa propre manufacture», nous révèle Rafael Järmann. Cet homme de 28 ans qui, depuis plus de trois ans, ne mange plus que des aliments crus végétaliens, est un peu étonné que ce type de nourriture soit relativement peu répandu en Suisse: «C'est étonnant dans la mesure où ce mouvement trouve en grande partie ses racines en Suisse, comme le montre l'exemple de ce pionnier que fut Maximilian Bircher-Benner.» (Voir l'article «Le Bircher-müesli – un top de la cuisine crue suisse», page 8).

Que faire lorsque l'on reçoit?

Pourtant, même s'il n'existe pas encore en Suisse de restaurants dédiés à la gastronomie crue, «aucun client «crudophile» n'est mort d'inanition dans un restaurant conventionnel», déclare Rafael Järmann. Il est vrai que le choix se limite généralement aux salades; toutefois, il a souvent observé que ces restaurants font la plupart du temps bon accueil aux clients qui demandent une grande salade composée avec imagination et créativité. Mais en fin de compte, c'est évidemment dans les restaurants végétaliens qu'on est le mieux servi.

A la cantine, lors d'une invitation privée, d'une fête ou d'un repas d'affaire, les adeptes des aliments crus se font rapidement remarquer. Rafael Järmann le sait par expérience. «Mais ce n'est pas forcément négatif si l'on affiche d'emblée, clairement et aimablement, ses préférences alimentaires.» Urs Hochstrasser gère ce problème à sa manière: «Au besoin, on prend avec soi une assiette garnie d'aliments préparés à la maison.» L'histoire ne dit pas si la fierté de l'hôte s'en trouve écornée! □

Le crudivorisme végétalien d'un point de vue scientifique

La Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande une alimentation mixte équilibrée basée sur la pyramide alimentaire. Celle-ci inclut des aliments crus et cuits. Il existe dans les denrées alimentaires certaines substances qui diminuent en quantité, voire disparaissent complètement à la cuisson; d'autres aliments ou substances en revanche ne deviennent comestibles et assimilables par l'organisme qu'après cuisson.

Les aliments, même préparés avec ménagement, perdent par exemple en moyenne 30% de leur vitamine C. Selon le mode de préparation choisi, cette déperdition peut être nettement plus importante. Les hautes températures, mais également la lumière, l'oxygène ou l'eau peuvent modifier négativement la teneur en nutriments importants. Une grande prudence est donc recommandée lorsqu'on lave et pèle les fruits et légumes. Un stockage inapproprié et prolongé altère également certains micronutriments contenus dans les aliments. On consommera donc ceux-ci le plus frais possible et on les préparera avec le plus grand soin.

D'autres arguments plaident pour la cuisson des aliments. Le bêta-carotène contenu dans les aliments cuits, est, par exemple, plus facilement assimilé que celui des aliments crus. Non cuit, l'amidon des pommes de terre serait indigeste, et les légumineuses non cuites contiennent certaines substances indigestes, voire toxiques. La cuisson permet également d'éliminer des micro-organismes nuisibles tels que des bactéries, des virus ou des parasites. Ceci est important notamment pour prévenir les intoxications dues aux salmonelles, par exemple, mais également pour la conservation des aliments (pasteurisation du lait entre autre).

Un régime alimentaire composé exclusivement d'aliments non chauffés mais incluant des produits d'origine animale, viande, poisson, lait, œufs, peut parfaitement suffire à couvrir les besoins, en s'inspirant des règles de la pyramide alimentaire. Dans le crudivorisme végétalien, il devient très difficile, voire impossible, de trouver un apport suffisant de tous les nutriments nécessaires. Si l'on renonce totalement aux aliments d'origine animale, l'apport en protéines, en fer, en calcium, en iode, en zinc et en vitamines D, B2 et B12 peut devenir critique. La vitamine B12, indispensable pour l'hématopoïèse, ne se trouve que dans les aliments d'origine animale ou fermentés tels que la choucroute, par exemple. Nous en avons besoin en très petites quantités, et l'organisme peut la stocker très longtemps, mais un régime végétalien de longue durée ne pourra éviter une carence en vitamine B12 sans des aliments enrichis ou sans supplémentation.

Un régime ovo-lacto-végétarien – y compris crudivorigiste – peut garantir un apport nutritionnel suffisant à long terme, à condition d'être soigneusement composé. Les nourrissons, les enfants, les femmes enceintes et les mères allaitantes de même que les personnes âgées ne devraient en aucun cas se soumettre à un régime végétalien.

SOURCE: SOCIÉTÉ SUISSE DE NUTRITION SSN

Le Birchermüesli – un top de la cuisine crue suisse

Le crudivorisme est une variante extrême de l'alimentation complète préconisée par les diététiciens vers le milieu du XIX^e siècle. A cette époque, des médecins tels que le Suisse Maximilian Bircher-Benner prescrivait des régimes à base d'aliments crus à des fins thérapeutiques. Les représentants du régime cru moderne vantent pour leur part les mérites d'un régime au long cours composé d'aliments crus.

PAR ANDREA BAUMANN

«Vous consommez trop de viande, trop de graisse, trop de sucre, trop de farine blanche, trop de condiments, trop d'alcool et trop de tabac», martelaient les diététiciens de la moitié du XIX^e siècle. Ils étaient convaincus que l'homme de la révolution industrielle ne se nourrissait pas correctement. De fait, les conserves et les denrées alimentaires tels que le sucre raffiné, la farine blanche ou des produits prêts à l'emploi comme les extraits de viande et les bouillons en cubes avaient rapidement conquis les ménages des citoyens modernes. Les prophètes d'une alimentation saine voyaient dans la façon dont leurs contemporains se nourrissaient la cause de nombreuses maladies et se sont mis à prêcher l'alimentation complète. Des régimes à base d'aliments crus exclusivement végétariens promettaient la guérison des maladies de civilisation. Seules les denrées naturelles et non traitées pouvaient être véritablement saines, affirmaient les diététiciens réformateurs. Leur slogan se résumait à ceci: retour à la nature!

La révolution du Bircher Müesli

Les régimes à base d'aliments crus dans les régions germano-

phones ont plus d'un siècle d'histoire. En Suisse, c'est le médecin et nutritionniste Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939) qui publiait des comptes-rendus des succès thérapeutiques obtenus grâce à ces régimes. Le Dr Bircher-Benner s'est consacré tout au long de sa vie à la médecine globale et s'est intéressé aux interactions entre l'alimentation, le corps et la société. Pour lui, les montagnards représentaient le pôle opposé aux habitants des villes. Ils vivaient en harmonie avec la nature et se nourrissaient sainement de bouillies de céréales – qui furent la source d'inspiration du Bircher mondialement connu. Les pommes constituent l'aliment cru par excellence. L'élément essentiel du bircher n'était donc pas l'avoine mais la pomme fraîchement râpée, y compris la pelure et le trognon. Bircher-Benner serait indigné s'il savait tout ce que l'on trouve dans les assiettes sous l'appellation connotée saine de «Bircher-müesli» et gageons qu'il dirait: «Trop de sucre, trop de crème, trop de denrées industrielles.»

L'approche globale de la santé selon le Dr Bircher n'incluait pas que l'alimentation. Dans sa clinique zurichoise «Lebendige Kraft», les curistes devaient se



ARCHIV LANDESMUSEUM ZÜRICH

Maximilian Oskar Bircher-Benner et son «Birchermüesli» original. Il le recommandait pour le petit-déjeuner, le repas du soir ou comme entrée au déjeuner – mais jamais comme dessert ni même comme repas complet.

Le vrai birchermüesli

Ingrédients pour une personne

- 2–3 petites pommes ou une grosse, y compris la pelure et le trognon
- 1 cuillère à soupe de mélange de fruits oléagineux râpés (noix, noisettes, amandes)
- 1 cuillère à soupe rase de flocons d'avoine trempés pendant douze heures dans trois cuillerées d'eau
- Jus d'une demi-citron et une cuiller à soupe de lait condensé

Préparation

Mélanger le lait condensé et le jus de citron aux flocons d'avoine, râper les pommes en les ajoutant au fur et à mesure à la préparation afin de préserver la couleur claire de leur chair. Important: préparer le bircher immédiatement avant consommation. A table, saupoudrer sur la préparation le mélange de noix râpées (comme complément protéique et lipidique).

soumettre à différentes règles de vie, destinées à remettre de l'ordre dans l'assiette, dans l'esprit et dans le corps. C'est pourquoi il appelait également son sanatorium «école de vie».

La question du pain complet chez les Nazis

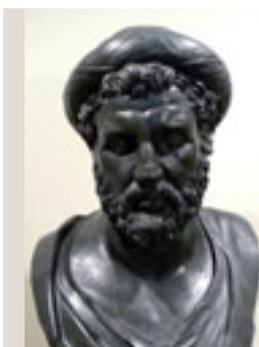
Les Nazis voulaient eux aussi remettre de l'ordre dans l'esprit et dans le corps de l'homme. Pour cela, ils se sont inspirés des idées de Bircher-Benner et de son école de vie. Par peur de nouvelles famines, le régime alimentaire de la population allemande a été influencé et orienté par l'Etat. Le but était de garantir la santé et la condition phy-

sique du peuple. La question dite du pain complet était alors au centre de l'actualité: les boulangers étaient en effet tenus de préparer des pains avec des céréales complètes. Le slogan affiché était le suivant: «La lutte pour le pain complet est une lutte pour la santé du peuple.»

«Fit for life»: un nouvel essor au «manger cru»

Après la guerre, l'alimentation proche de la nature a fait place à une vague de fond qui a amené tout un chacun à s'em-piffrer, et l'intérêt pour les philosophies nutritionnistes a complètement disparu. Ce n'est que dans les années 1970 que le

concept d'alimentation saine a refait surface dans l'actualité. Grâce au best-seller des époux Harvey et Marilyn Diamond, «*Fit for Life*», le mouvement prônant une alimentation composée exclusivement de produits crus a effectué son grand retour. Le mouvement moderne des adeptes de la nourriture crue est tout sauf homogène. Il connaît d'innombrables appellations et orientations différentes, avec comme point commun la consommation au long cours d'aliments non cuits. Ce qui frappe, c'est que la plupart des ouvrages actuels sur le crudivisme ne se basent pas sur des évidences scientifiques. □



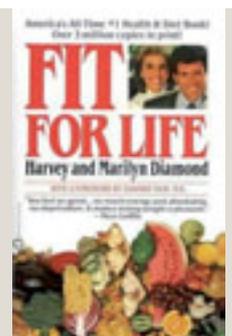
Pythagoras



Heinrich Lahmann



Bircher-Benner



Le bestseller des années 1990

Une longue tradition

Se nourrir comme aux temps primitifs est une idée qui a traversé toutes les époques de l'histoire humaine. Dans une perspective historique, on distingue deux grands mouvements de l'alimentation crue: le mouvement traditionnel des années 1920 et 1930, et le mouvement moderne des années 1980 et 1990.

Chronologie

- **Antiquité:** la diététique est une idée ancienne attribuée entre autres à Pythagore (582–500 av. J.-C.) qui recommandait à ses disciples de se nourrir d'aliments non cuits.
- **Fin de siècle:** des diététiciens tels que Heinrich Lahmann, Adolf Just ou Bircher-Benner utilisent avec succès des régimes composés d'aliments crus pour guérir des maladies.
- **Années 1920/1930 – mouvement traditionnel:** des médecins et des scientifiques examinent les effets de l'absorption exclusive d'aliments crus.
- **Années 1930/1940:** Entre 1934 et 1943, une collaboration s'instaure entre les médecines naturelles et la médecine officielle.
- **Années 1980/1990:** Le mouvement moderne de l'alimentation crue se distance de la science et de la médecine. Il se réfère à des idées anciennes mais prône la consommation d'aliments exclusivement crus comme régime permanent. Les principaux représentants de ce mouvement nouveau sont Harvey et Marilyn Diamond (*Fit for Life*), David Wolf et Douglas N. Graham (*régime 80/10/10*).



A gauche: la tentation de Jansson.

A droite: le couple Ehrenborg. Leur maison est ouverte, joyeuse, hospitalière et gourmande, à leur image.

La Suède du gibier et du poisson fumé

Ce pays de Scandinavie recèle des merveilles culinaires. On s'en gausse un peu. A tort. Car ses expatriés n'exportent pas seulement les vertus du meuble en kit. Aussi celles de la fête gourmande et débridée.

PAR JEAN-LUC INGOLD (TEXTES ET PHOTOS)

Lotta et Christer Ehrenborg

Ils cachent bien leur jeu: dynamiques et solaires, Lotta et Christer Ehrenborg pourraient faire partie des seniors las, mais n'en éprouvent selon toute apparence pas la vocation. Tant mieux pour tout le monde. L'ingénieur des mines spécialisé dans la sidérurgie avait rencontré sa future femme à Stockholm le jour même où elle avait réussi son diplôme d'enseignante d'économie familiale. C'est alors lui et la famille qu'ils fondèrent ensuite, deux filles et un garçon, qui ont essentiellement profité et de ses connaissances et de ses talents. Essentiellement à l'étranger, Londres puis Genève, puisqu'ils ont quitté la Suède voici quarante ans pour finalement s'établir dans le Pays de Gex.

Commençons par la fin. Un beau cake marron, matin, plutôt bien roulé, dont l'entame, à peine plus claire, révèle une pâte moelleuse et dense, étoffée de petits fruits, raisins, figues et abricots secs, éclats de noix en prime, nimbé, le bougre, d'effluves envoûtants de cannelle et de girofle. Ça sent Noël dans la belle cuisine boisée ouverte de Lotta et Christer Ehrenborg, un îlot de la Suède éternelle en plein Pays de Gex, à une dizaine de kilomètres de Ferney-Voltaire et de Genève. Et pour cause: à l'époque des fêtes, selon la tradition, Christer concocte l'incontournable glögg, un vin chaud additionné d'alcool dans lequel a mariné une myriade de petits fruits que Lotta récupère après premier usage – sus au gaspillage – pour en truffier sa délicieuse bombe ca-

lorique. Si craquante qu'on se l'arrache. L'année dernière, elle en a façonné pas moins de septante! Selon une recette qu'elle garde forcément pour elle dans un coin secret de son cœur, tout comme Christer ne vous révélera jamais celle de son super punch bien alcoolisé, même sous la menace d'être privé de cake ...

Quarante ans après avoir quitté la Suède, trente-cinq après avoir planté leur tipi en terres gessiennes cent mètres au-dessus de l'anneau du CERN, aucun danger, Lotta et Christer restent indéfectiblement liés aux plats de leur pays d'origine. Un attachement qui va très loin. Le glögg et le cake aux fruits de fin d'année ne sont d'ailleurs que des avatars épatants de cette fidélité.

Lotta, enseignante diplômée d'économie familiale, a bien sûr

nourri sa fibre culinaire avec le bouquin de recettes basiques, qui faisait autorité voici encore une trentaine d'années, sa bible d'alors, encore en usage aujourd'hui. C'était avant l'avalanche des livres de cuisine. Notre expatriée s'y réfère encore et toujours, mais en prenant ses distances, et surtout en laissant libre cours à son imagination et à sa créativité.

Voilà pour le cadre. Concrètement, cuisiner et manger suédois, aussi exotique que ça puisse paraître, est devenu un jeu d'enfants depuis que le géant du meuble à monter soi-même a glissé des petits anchois de la Baltique, des harengs de l'Atlantique et autres saumons fumés entre ses placards de rangement et ses salles de bain nickels. Pour les écrevisses dont les nordiques adorent se gaver au cours d'une fête débridée à la mi-été, largement arrosée d'acquavit, de bière et de chants populaires, il faut se rendre à Thonon. Ou dans certaines grandes surfaces. Lotta ramène aussi de Suède les chanterelles et les bolets qu'elle y cueille puis congèle, avant de les glisser dans sa valise.

On apprend aussi que Christer est une fine gachette, un chasseur, donc. Dans sa ligne de mire, du sanglier près de Montbéliard, du perdreau en Bourgogne, mais surtout de l'élan, du canard sauvage et du chevreuil à 600 kilomètres au nord du Stockholm. Pan, l'ingénieur de formation tire son gibier, le plume et le vide, le rassit et le découpe avant de le congeler, puis de le ramener par petits et gros morceaux à la maison, prêt à l'emploi. Sinon, Lotta ne l'apprendra pas. C'est la règle. On comprend alors mieux que cette maison vouée à la gourmandise sous toutes ses formes et à la fête des sens possède trois congélateurs...

Et ce repas suédois? Délicieux et simplissime avec trois plats (sur des centaines) emblématiques de ce pays. D'abord un beau morceau de gravad lax (ou gravlax), du saumon cru mariné sous un mélange de sucre, de sel et d'aneth, réservé quarante-huit heures au frigo, puis servi avec des pommes de terre vapeur et une sauce moutarde; on suit avec la riche «tentation de Jansson», un gratin de pommes de terre et d'oignons, truffé de petits anchois de la Baltique, enrichi de crème et de beurre, puis recouvert d'une chapelure qui va blondir sous la salamandre; enfin, le «biff à la Lindström», un hamburger poêlé de viande hachée, de câpres au sel, d'oignon et de betteraves cuites conservées dans le vinaigre. On aurait pu remplacer le saumon cru du début par sa variante fumée à chaud, sa chair comme cuite garnie de crevettes, que les convives dégustent à même le plat en se servant de leur cuillère, accompagné de pommes de terre nouvelles et d'épinards en branche.

Dans ce culte bien compris de la cuisine suédoise, les plats suisses (et français) se ménagent quand même une petite place. Ici un röstli de patates crues émaillées de carottes et de topinambour, là une fausse fondue bourguignonne au bouillon, quelques plats provençaux. En revanche, ni les spätzlis ni les fruits (bravo!) n'escortent le gibier, tandis que les tripes et autres mets de brasserie traditionnels sont mis à l'index.

De toute façon, «la cuisine française est dépassée», décrète Lotta. En tout cas, à considérer le palmarès des concours de cuisine et autres classements internationaux, voir le dernier Bocuse d'Or, les cuisiniers scandinaves lui taillent indéniablement des croupières ... □



La tentation de Jansson

Ingrédients pour quatre personnes

- 1 livre de pommes de terre
- 2 gros oignons
- 2 boîtes d'anchois allongés, si possible de la Baltique
- 3 dl de crème fraîche, à défaut de lait
- 85 g de beurre
- Chapelure
- Sel, poivre

Préparation

Peler les pommes de terre, puis les débiter en tronçons étroits de 4 cm de longueur, environ. Les réserver dans l'eau froide.

Eplucher les oignons, puis les émincer. Faire fondre 30 g de beurre dans une poêle anti-adhésive et étuver délicatement les oignons.

Egoutter les anchois et les pommes de terre.

Beurrer un plat allant au four et disposer une première couche de pommes de terre. La recouvrir ensuite d'une couche d'anchois, puis d'une couche d'oignons. Recommencer dans cet ordre en finissant par une couche de pommes de terre. Saler et poivrer au fur et à mesure. Verser finalement la crème en veillant à bien la répartir sur toute la surface. Recouvrir de chapelure. Ajouter de petites lichettes de beurre un peu partout. On peut, selon son goût, relever délicatement ce plat de différentes épices et herbes aromatiques (ras al-hanout, piment d'espelette, aneth, persil, etc). Glisser dans un four préchauffé à 200° pendant 45 minutes. Gratiner à la salamandre tout à la fin.

Méthodes de cuisson





«*L'*histoire culinaire, voire l'histoire tout court, a commencé quand les hommes ont maîtrisé le feu».

(Jacques Barrau, anthropologue français du XX^e siècle).

Les plus anciennes preuves avérées de l'usage du feu remontent à plus d'un demi million d'années. Depuis lors, bien des choses ont changé, mais le feu, ou la chaleur, fait désormais partie de la préparation moderne des mets.

Les différents modes de cuisson se sont développés en permanence et sont utilisés aujourd'hui tant dans la restauration professionnelle que dans les cuisines privées. *La manière de préparer les mets ou les produits alimentaires influence aussi bien leur goût, leur consistance et leur apparence que leur teneur en nutriments.*

On fait la distinction entre les méthodes de cuisson «humides» et «sèches».

Méthodes de cuisson «humides»

Méthodes de cuisson «sèches»

Pocher	Poêler
Blanchir	Frïre
Bouillir	Sauter
Cuire à la vapeur	Rôtir
Etuver	Rôtir au four
Glacer	Griller
Braiser/glacer	Rissoler
	Gratiner

Source: Pauli, manuel de cuisine, 13^e édition 2005

Les modes de cuisson principaux seront présentés dans cette nouvelle *série didactique*. Nous y expliquerons simplement et de façon compréhensible quelles sont leurs particularités, à quelles denrées et plats ils conviennent et quels sont leurs effets sur la valeur nutritionnelle des aliments.



Caroline Bernet,
diététicienne
diplômée ES,
service
d'information
NUTRINFO®

Anticoagulants et vitamine K

Je prends un anti-coagulant. Faut-il alors renoncer aux aliments riches en vitamine K?

La vitamine K est nécessaire à la formation des facteurs de coagulation et joue donc un rôle important dans ce processus. Or, lors d'un traitement avec des médicaments freinant la coagulation du sang, on devrait enregistrer un retard de cette coagulation, lorsque la vitamine K provoque l'effet contraire. Voilà pourquoi on débat toujours et encore de la prise de vitamine K en relation avec celle d'anticoagulants, tandis que les notices explicatives accompagnant les médicaments en parlent dans leurs avertissements.

Mais des études ont montré que même un gros apport de vitamine K par l'alimentation (par exemple les épinards, le chou fleur ou le chou blanc) n'influence pas ou alors très peu la coagulation du sang. Voilà pourquoi il n'est pas nécessaire de restreindre sa consommation d'aliments riches en vitamine K. Il serait bon, toutefois, d'éviter les préparations de vitamines contenant de la vitamine K, en raison d'un danger de surdose. Il faudrait en tout cas en parler avec son médecin traitant.

Baies de goji Les baies de goji sont-elles vraiment si saines?

Les baies de goji, aussi baptisées baies de loup en chinois, sont les fruits du lyciet commun (*Lycium barbarum*), un arbuste

cultivé commercialement, surtout au Tibet et en Chine. On prête à ces baies de nombreuses propriétés positives. Elles pourraient, ainsi, prolonger la vie et entraver le développement du cancer. Voilà pourquoi, chez nous aussi, on vante tous les produits imaginables à base de goji: fruits secs, jus de goji, barre de goji, muesli de goji, chocolat au goji, vin de goji, liqueur de goji, thé de goji et huile de goji.

Tous les fruits et les légumes apportent des vitamines, des sels minéraux et des substances végétales secondaires qui contribuent à la bonne santé de notre corps. Dans cette optique, les baies de goji seraient particulièrement riches en substances végétales secondaires. Mais en raison de la modeste quantité de baies séchées ou, par exemple, d'huile de goji consommées, leur impact doit être fortement relativisé!

Si on se nourrit de façon équilibrée et qu'on mange tous les jours des fruits et des légumes, on intègre tous les nutriments nécessaires et on n'a donc pas besoin de produits spéciaux comme les baies de goji.

Coenzyme Q10 Qu'entend-on par coenzyme Q10?

La coenzyme Q10 (appelée aussi parfois Ubiquinone) fait partie des antioxydants. Ceux-ci protègent le corps des influences négatives de substances nocives, à savoir les radicaux libres. Des éléments extérieurs comme les rayons UV, l'ozone, la pollution de l'air et la fumée de la cigarette peuvent provoquer dans le corps la formation de

radicaux libres. Ils se forment aussi lors de certains processus du métabolisme. Présents en excès, ils peuvent être dangereux, car ils endommagent les cellules du corps.

Les radicaux libres sont en rapport avec l'apparition de nombreuses maladies comme celles du système cardio-vasculaire, les rhumatismes, le cancer ainsi que le vieillissement. Les antioxydants protègent le corps des atteintes aux cellules en jugulant la formation des radicaux libres, en les interceptant ou en accélérant leur dégradation. Les antioxydants sont soit produits par l'organisme, soit fournis par l'alimentation, comme c'est le cas des vitamines C et E, du sélénium, du zinc, des polyphénols et des caroténoïdes par exemple.

La coenzyme Q10 a la particularité de pouvoir être à la fois produite par l'organisme et fournie par les aliments. On la trouve surtout dans la viande (dans le foie entre autres), les poissons gras, les légumineuses, les légumes verts, les fruits oléagineux et certaines huiles. La consommation de compléments de coenzyme Q10 n'est pas utile.

NUTRINFO
Service d'information
nutritionnelle

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



MAYA KRUCHANCOVA / FOTOLIA

Manger sainement rend-il intelligent?

S'alimenter sainement dès le plus jeune âge peut nous permettre de développer ultérieurement une intelligence plus grande. C'est la conclusion à laquelle est parvenue récemment une étude publiée dans le *Journal of Epidemiology and Community Health*.

PAR THOMAS LANGENEGGER, SGE

Un groupe de chercheurs de l'Université de Bristol a examiné à la loupe les données collectées dans le cadre d'une étude de longue durée sur la santé et le bien-être de 14 000 enfants nés au début des années 1990. Au cours de cette étude – Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC) – les parents ont notamment rempli des questionnaires donnant des informations détaillées sur les aliments consommés par les enfants et sur la fréquence de ces consommations. Ces données ont été recueillies lorsque les enfants atteignaient l'âge de trois, quatre, sept et huit ans et demi.

Sur la base de ces données, l'équipe de chercheurs a identifié trois modèles nutritionnels: le premier, «Processed», comporte une part importante de graisse et de sucre, le deuxième, «Traditional», beaucoup de viande et de légumes, le troisième, «Health Conscious», une grande quantité de salade, de fruits et de légumes, de riz et de pâtes.

A l'aide d'un test d'intelligence spécialement conçu pour les enfants, on a testé le QI des participants à l'âge de huit ans

et demi. En comparant ces données avec les différentes habitudes alimentaires, les chercheurs, prenant en considération un certain nombre d'autres facteurs, ont découvert un lien entre le régime alimentaire qualifié de «Health Conscious» suivi par les enfants de trois ans et demi et un QI légèrement supérieur. A l'inverse, l'étude met également en évidence une relation entre le modèle nutritionnel «Processed» appliqué aux enfants en bas-âge et un QI ultérieur légèrement inférieur.

Il est apparu que seul le comportement alimentaire à l'âge de trois ans était déterminant, le régime suivi entre quatre et sept ans n'influençant plus le développement intellectuel. « Les données que nous avons utilisées démontrent que les conséquences cognitives ou comportementales du comportement alimentaire des enfants en bas-âge pouvaient se manifester au cours d'une phase ultérieure de l'enfance, et ce en dépit d'éventuelles modifications (y compris des améliorations) du régime alimentaire», affirment les chercheurs. Ils pensent pouvoir expliquer ce constat par le fait que c'est au cours des trois premières années de vie que le cerveau se

développe le plus rapidement. «Il est possible qu'une bonne alimentation pendant les premières années de vie favorise une croissance optimale du cerveau.»

Les chercheurs indiquent que les résultats de leur étude corroborent ceux de recherches ALSPAC antérieures qui établissaient déjà une relation entre une alimentation saine à un âge précoce et le comportement, et les performances ultérieures à l'école.

Si l'influence du comportement alimentaire au cours de la petite enfance sur l'intelligence future a été démontrée statistiquement par les travaux du groupe de chercheurs de l'Université de Bristol, la corrélation mise en évidence par l'étude n'est que modérée. Cela n'a rien d'étonnant dans la mesure où l'on sait que le QI d'une personne dépend de nombreux facteurs. Pour déterminer l'influence réelle du régime alimentaire suivi au cours de la prime enfance sur le développement intellectuel ultérieur, d'autres études seront encore nécessaires, affirment les chercheurs.

SOURCE: KATE NORTHSTONE, CAROL JOINSON, PAULINE EMMETT, ANDY NESS, TOMÁS PAUS. ARE DIETARY PATTERNS IN CHILDHOOD ASSOCIATED WITH IQ AT 8 YEARS OF AGE? A POPULATION-BASED COHORT STUDY. JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY & COMMUNITY HEALTH, 2011.



A la recherche du blé perdu

Les céréales sont une forme cultivée de graminées. Elles côtoient les hommes depuis des millénaires. Le blé tendre en est certainement l'avatar le plus connu et le plus important. Toutefois, si on aime changer son alimentation et si on soutient l'idée tant de durabilité que celle d'une agriculture écologique, on ne peut se passer des anciennes variétés céréalières. Des variétés autrefois connues et appréciées comme l'épeautre, le kamut, l'amidonnier ou l'engrain donnent d'autres saveurs aux pains et aux biscuits, mais aussi aux accompagnements et aux soupes.

MARIANNE BOTTA DIENER

Dans le fournil de Daniel Amrein, un boulanger de Lucerne spécialisé dans les anciennes variétés de céréales, flotte l'odeur irrésistible du pain frais. Parallèlement au blé tendre (notre blé ordinaire), ce «loup solitaire», comme il aime à s'appeler, travaille aussi, entre autres, l'épeautre, l'amidonnier et l'engrain pour en faire de la pâte, du pain et des biscuits. Cela

exige plus de connaissances, plus de savoir-faire et plus de temps car les anciennes variétés de céréales se travaillent de manière particulière. Avec enthousiasme, Daniel Amrein explique les raisons qui l'ont poussé à s'y frotter: «J'adore la délicieuse saveur rustique des pains faits avec les anciennes variétés de céréales. A part ça, en y recourant, on sou-

tient la culture locale des céréales et la biodiversité.» Incontestablement, élaborer du pain avec des céréales modernes demande moins de temps et de travail. Mais ça le fascine d'essayer tout ce qui est imaginable avec ces anciennes variétés. «Les difficiles spécificités de cuisson de l'amidonnier, de l'engrain et d'autres variétés encore constituent un défi

passionnant dans ma journée de boulanger. En menant de longs essais, en dégustant, en lisant de vieux bouquins professionnels et en me trompant, j'ai petit à petit senti leurs particularités», explique-t-il.

Capital pour l'humanité

Au même titre que le maïs et le riz, les céréales font partie des aliments de base les plus importants de l'humanité. La culture et l'élevage des céréales a commencé il y a quelque dix mille ans en Mésopotamie, plus précisément dans la région occupée aujourd'hui par la Turquie, la Syrie et l'Irak. De là, elle s'est étendue à toute l'Asie et à l'Europe, puis plus tard au reste du globe. En plus du blé tendre, qui prévaut actuellement, on compte aussi d'autres variétés comme l'engrain, l'épeautre, l'amidonnier ou le kamut. Tout comme le seigle, le riz, le maïs et d'autres sortes de céréales, le blé fait partie des graminées. A l'origine, c'étaient des plantes sauvages dont les qualités recherchées ont été sans cesse améliorées au fil des millénaires.

Tombées dans l'oubli

Pendant longtemps, du point de vue des quantités, l'amidonnier a été la céréale la plus importante, juste devant l'engrain. L'épeautre et le blé tendre suivaient. L'engrain a même été la première céréale à être cultivée voici cinq mille ans. Le «blé à deux grains» que constituait l'amidonnier est né de l'engrain croisé avec une autre variété. Tous deux, l'amidonnier et l'engrain, remontent aux ancêtres de l'actuel blé tendre. Dès le XVIII^e siècle, le vent a tourné, et tant l'amidonnier que l'engrain ont été progressivement détrônés par le blé. Vers la fin des années 1960, ces deux anciennes

variétés de céréales sont tombées dans l'oubli. Il en a été de même de l'épeautre. Alors qu'il était la plus importante céréale panifiable jusqu'en 1910, le blé l'a poussé dans les cordes au cours du XX^e siècle. Thomas Kurth, directeur de l'IG Urdinkel à Bärau, raconte: «Dès 1910 environ, au cours du processus d'industrialisation de la fabrication des aliments, on a assisté à une uniformisation des variétés de céréales, avec pour conséquence la disparition de la mémoire des paysans et des boulangers des autres céréales centennaires, robustes et riches en nutriments.» De surcroît, le blé a été si bien cultivé que les pâtes et les pains qui en étaient issus sont devenus spécialement stables et volumineux, grâce à un rapport optimal des protéines dans le

grain. Autrefois, c'était le contraire, l'épeautre donnait les pains les plus volumineux. «Si la culture de l'épeautre s'était transformée aussi favorablement que celle du blé, cette première variété aurait fait une sacrée percée», Thomas Kurth en est persuadé. Mais comme ça n'a pas été le cas, vers 1970, il n'y a pratiquement plus eu trace d'épeautre pur. Ce qu'on vendait sous le nom d'épeautre était en réalité un croisement de blé et d'épeautre.

Un tournant grâce au bio

Depuis le milieu des années 1990, aussi bien dans l'agriculture que dans la société, la Suisse connaît un mouvement d'opposition à l'agriculture intensive. L'écologie, le bien-être des animaux et une alimentation saine

Les pseudo-céréales

Les graines utilisées comme des céréales, qui, cependant, appartiennent à d'autres variétés végétales sont généralement baptisées pseudo-céréales. Elles contiennent beaucoup d'amidon et de sels minéraux, mais pas de gluten, ce qui les rend non panifiables. On connaît surtout les variétés suivantes:

L'amarante

Famille: chénopodiacée

Origine: Amérique centrale et du Sud

Utilisation: accompagnements



Le quinoa

Famille: chénopodiacée

Origine: Amérique centrale et du Sud

Utilisation: accompagnements



Le sarrasin

Famille: polygonacée

Origine: Russie, Chine, Canada

Utilisation: galettes, pizzoccheri



et qualitative sont devenus des sujets de société et de la politique. Au plus tard quand les grands distributeurs ont découvert le marché bio, la branche a compris qu'une production proche de la nature et respectueuse des différentes variétés représentait une occasion en or pour l'agriculture suisse.

Aujourd'hui, en plus de l'épeautre originel, c'est-à-dire pur, sans croisement avec le blé, l'amidonnier et l'engrain donnent à nouveau de belles récoltes. Cette résurrection, on la doit aussi à la Fondation ProSpecieRara. Elle met tout en œuvre pour rendre les gens plus conscients de l'existence de ces vieilles variétés de céréales et pour que les produits qui naissent de ces variétés soient reconnus comme tels. «Les agriculteurs et les boulangers, par exemple, qui travaillent avec les anciennes variétés de céréales peuvent ainsi utiliser le label de qualité de ProSpecieRara, en accord avec la fondation. Celle-ci s'efforce aussi, par exemple, de conserver quatorze sortes d'amidonnier», explique Philipp Holzheer, chef de projet «plantes de jardin et de champs, et label de qualité» à ProSpecieRara à Aarau.

Des avantages déterminants

Comparées au blé moderne, les anciennes variétés de céréales sont plus résistantes aux maladies et ont généralement moins d'exigences question sol et climat. «Cela signifie moins de moyens de lutte contre les parasites et moins d'engrais artificiels», selon Philipp Holzheer. Malheureusement, il y a aussi des désavantages, par exemple des récoltes plus modestes. «Par rapport aux variétés de blé mo-

dernes, sur la même surface le rendement de l'épeautre est inférieur d'un tiers à la moitié environ», résume Thomas Kurth, directeur de l'IG Urdinkel à Bärau. En contrepartie, les paysans qui cultivaient ces anciennes variétés ont obtenu des prix plus élevés en raison de la demande en augmentation, ce qui contrebalançait les récoltes plus petites.

Le recours à l'épeautre originel est cependant aussi bénéfique pour la santé. On sait ainsi que l'amidonnier, l'engrain mais aussi l'épeautre contiennent nettement plus de zinc, de fer, de magnésium et de calcium que les autres céréales. L'engrain a une teneur en caroténoïdes spécialement élevée, ce qui donne à la farine et aux biscuits que l'on en tire une teinte tirant sur le jaune. L'épeautre, lui, a davantage de précieuses protéines, de vitamines et de sels minéraux, dont le silicium, bon, comme on le sait, pour la peau, les ongles et les cheveux. En revanche, il ne contient qu'une proportion modeste de gluten, ce qui limite son emploi pour la panification.

Les artisans travaillent pour les connaisseurs

Daniel Amrein sort maintenant du four ses pains à l'épeautre. Ils ont une saveur rustique et légèrement aigrelette en raison du levain utilisé. «A part ça, ils restent longtemps frais», souligne-t-il. Pour réussir également chez soi la cuisson de ces anciennes céréales, notre artisan boulanger a quelques conseils dans son sac à pain. «En cuisant, l'épeautre »replâtre« davantage, cela donne une pâte plus tendre qui nécessite un temps de cuisson inférieur. Si on cuit de l'amidonnier, de l'engrain ou du kamut, il est



préférable de mélanger ces farines avec de la farine d'épeautre. Tous les pains à base de ces anciennes variétés sont moulés, sinon ils retombent.»

Aujourd'hui comme avant, peu de boulangers osent les anciennes variétés de céréales. La raison en est simple: comme les pâtes sont plus tendres et plus molles que les pâtes à base de blé tendre, «les boulangers doivent se montrer plus habiles, plus délicats et plus patients pour fabriquer la pâte», révèle Daniel Amrein. Mais cet effort en vaut la peine: la demande augmente sans cesse. Tant les consommateurs conscients de l'environnement que les gourmands s'intéressent aux anciennes sortes de pain qui, manifestement, sont aussi mieux tolérées par certains consommateurs. Nombre d'entre eux se rendent au stand que tient Daniel Amrein au marché de Lucerne, parce qu'ils souffrent de brûlures d'estomac ou de ballonnements après avoir mangé du pain de blé tendre, symptômes qu'ils disent ne pas ressentir après avoir goûté au pain d'épeautre. □

D'anciennes variétés de céréales donnent naissance à des pains novateurs: Daniel Amrein propose à son stand les créations les plus diverses.

Les sept variétés de céréales

	Propriétés	Utilisation
Blé		
Blé tendre 	Donne une farine fine de bonne qualité boulangère (c'est-à-dire qui convient bien à la panification)	Pain et pâtisserie
Epeautre 	Moins bonne qualité boulangère que le blé tendre, donne des pains moins volumineux	Pain et pâtisserie
Engrain 	C'est la variété de céréales connues la plus ancienne. Forte teneur en caroténoïdes qui donnent une teinte jaunâtre à la farine	Pain, Pâtisserie, pâtes
Amidonnier 	Ancienne variété de céréale. Faible qualité boulangère. Saveur intense	Biscuits complets (en mélange avec d'autres farines)
Blé dur 	Donne une semoule ou une farine grossière qui convient parfaitement à la fabrication des pâtes	Pâtes, blé en grains (ebly), semoule de couscous
Kamut 	Ancienne variété de céréale. Bonne qualité boulangère. Saveur intense	Pain, pâtisserie
Seigle 	Contient moins de gluten que le blé, mais des substances gélifiantes (pentosanes) qui lui confèrent une bonne qualité boulangère. Le recours au levain est favorable à sa panification. On obtient une pâte foncée, ferme, peu aérée et très aromatique	Pain
Orge 	Faible qualité boulangère, car pauvre en gluten. Forte saveur	Malt, soupe, flocons, biscuits complets (en mélange avec d'autres céréales)
Avoine 	Faible qualité boulangère	Flocons et gruaux, pour soupes, birchermueslis, porridge)
Millet 	Ne contient pas de gluten, et n'est donc pas panifiable. Mais peut être mélangé en petites quantités à d'autres farines panifiables, pour la préparation de pain	Flocons, millet en grain (comme accompagnement)
Riz 	Ne contient pas de gluten et n'est donc pas panifiable	Riz d'accompagnement (long grain, basmati, etc.), risotto, nouilles de riz
Maïs 	Ne contient pas de gluten, et n'est donc pas panifiable. Mais peut être mélangé à d'autres farines panifiables, pour la préparation de pain	Polenta, maïs en grain, pop corn, corn flakes, maizena

Cœliaquie et céréales

Les personnes souffrant de cœliaquie (intolérance au gluten) doivent absolument éviter de consommer toutes les variétés de blé (blé dur, blé tendre ou froment, épeautre, blé vert, kamut, engrain, amidonnier, ainsi que le triticale qui est un croisement de seigle et de blé), le seigle et l'orge, afin d'éviter les dommages aux intestins et leurs conséquences. L'avoine n'est pas considéré comme une céréale contenant du gluten, mais sa consommation est parfois déconseillée aux personnes intolérantes au gluten, par crainte que les produits qui en sont tirés soient contaminés par d'autres céréales.

PAR NICOLE MÉGROZ TARABORI,
DIÉTÉTICIENNE DIPL. ES



Le temps du goût

Régine Zekri-Hurstel
et Jacques Puisais,
Éditions Privat
2010,
135 pages
ISBN 978-2-7089-
3667-6
CHF 28.60

Tout, tout, tout, vous saurez tout sur le ... goût en dégustant cet ouvrage! Un tour d'horizon relativement exhaustif sur ce sens passionnant et délicieux attend le lecteur.

Comment naît le goût? A-t-il une (des) musique(s) différente(s) selon la nature de l'aliment et la mastication qu'il requiert? Quelles sont ses senteurs et ses saveurs? A l'heure où tout s'accélère et nous submerge d'image et de virtuel, le goût et sa compréhension mé-

ritent qu'on s'y attarde un peu.

Grâce à l'œil du neurologue (R. Zekri-Hurstel) et de l'œnologue et «professeur de goût» (J. Puisais), l'univers sensoriel du lecteur s'élargit et se métamorphose. «Le temps du goût, c'est à la fois le temps du mieux-être et le temps du bien-être. Une constance dans le vécu quotidien en même temps qu'une quête vers d'autres plaisirs. Une joie au sens du philosophe Spinoza.» Sucré, salé, acide, amer, mais également brûlant, astringent, craquant ou «mou» silencieux, moelleux, rugueux. Sans oublier les couleurs: tant de mots entourent le goût et nous aident à l'apprivoiser.

Au temps de la «malbouffe», réapprendre et respecter le goût peut aider certainement à retrouver du sens (et du bon sens) chez les jeunes et moins jeunes générations, avec un impact évident sur la santé publique. Le lecteur ne croquera plus dans un radis ou un carré de chocolat comme auparavant après lecture de cet ouvrage.

⊕ le professionnalisme et la passion des deux auteurs

⊖ approche pouvant paraître un peu complexe et trop intellectualisée

Pratique et utile, ce guide traite d'un thème toujours d'actualité: manger équilibré et bon marché! Ceci tout en maintenant convivialité, produits de saison et saveurs gustatives. Il a été réalisé grâce à l'appui de la Confédération latine des affaires sanitaires et sociales et Promotion santé Suisse.

Le lecteur y trouvera de nombreuses pistes pour composer judicieusement ses repas ainsi que pour choisir adéquatement parmi la pléthore d'aliments à disposition. La première partie intitulée «Equilibre alimentaire et bien-être» met l'accent sur la pyramide alimentaire, détaillant chaque étage avec infos pratiques et conseils. Quelques encarts sur des recommandations spécifiques aux enfants ou aux seniors sont donnés. La partie «Acheter malin pour bien manger» offre des astuces ayant pour but d'établir un budget minimal pour une alimentation saine. On y trouve des mises en garde pour éviter de tomber dans les pièges (nombreux!) des supermarchés et de leur marketing agressif. Par ex. savoir que les produits au niveau des yeux d'un adulte, bien en vue sur les rayons, sont les produits de marque, donc les plus chers. Les meilleurs marchés sont bien plus bas! La dernière partie du guide présente 29 recettes (soupes, légumes secs, œufs et produits laitiers, viandes, mets à emporter et desserts). Pour chacune d'entre elles, le budget est donné, la saison est respectée et le temps de réalisation estimé.

⊕ les illustrations et le graphisme attrayant; 5 propositions gourmandes d'Annick Jeanmairet

⊖ le côté forcément vite désactualisé des prix mentionnés



Bien manger à petit prix

Éditions Les guides
FRC (Fédération
romande des
Consommateurs),
Lausanne, 2010,
87 pages
ISBN 2-9700375-
3-X
CHF 15.- prix
membre, CHF
22.- prix public.
A commander sur
le site www.frc.ch



Mon assiette, ma santé, ma planète

Pierre Weill,
Editions Plon
2010,
278 pages
ISBN 978-2-259-
21191-8
CHF 36.30

Et si, en soignant notre terre, on soignait aussi nos corps et on ménageait notre avenir? Cet ouvrage, même critique et parfois inquiétant, est bourré d'optimisme: En exposant des solutions communes aux problèmes d'environnement et aux problèmes de santé publique, il redonne espoir au consommateur inquiet.

L'auteur Pierre Weill, agronome, entrepreneur et chercheur, démontre avec brio le lien entre notre santé, nos modes de production agricole et notre environnement. «Plus la diversité biologique disparaît de nos terres, et plus les diversités chimiques et pharmaceutiques se développent à l'infini.» Ou, dit plus simplement: plus l'assiette s'appauvrit, et plus la boîte à pilules grossit! Il suffit de «simplement» retrouver le lien qui unit nos sens à nos terres et à nos artères. La question est lancée: et si les maladies dites de civilisation (obésité, diabète, cancer et infarctus) étaient des maladies environnementales, liées à la mauvaise santé de notre planète et de ses terres? L'ouvrage permet de parcourir nos chaînes alimentaires, celles qui ont construit nos équilibres biologiques. Il nous permet de comprendre comment, en modifiant nos environnements nous avons aussi modifié notre santé. Et surtout, comprendre comment ces équilibres peuvent être reconstruits. On y parle d'une «grand-mère nutritionniste» et d'un «grand-père polyculteur», tous deux pleins de bons sens, qui peuvent nous aider à retrouver ces équilibres vitaux. Le lecteur trouvera des pistes concrètes pour devenir un «bon consomm'acteur».

- ⊕ le sujet passionnant en soi, et la manière riche, vulgarisée et humble de le présenter
- ⊖ l'illustration de la page de couverture, alarmiste

Au vu de l'incidence des cas d'obésité chez les jeunes en Europe (dont la Suisse), mais aussi des troubles du comportement alimentaire, cet ouvrage tombe à pic. Il est plus particulièrement destiné aux professionnels travaillant avec des adolescents (enseignants, infirmiers et médecins scolaires, pédiatres et généralistes ...). Il peut néanmoins également être utile aux parents et aux adolescents eux-mêmes.

Concernant les deux auteurs, l'une est médecin généraliste spécialisée depuis plus de 15 ans dans les domaines de la nutrition et de l'obésité, et l'autre, physiologiste-nutritionniste. Ils dirigent un groupe de recherche depuis plus de 20 ans dans les domaines de la nutrition, de l'obésité et de l'activité physique.

Ce manuel de prévention est conçu en deux parties bien distinctes: la première davantage théorique expose clairement les mécanismes pouvant mener à une prise de poids et comment les déjouer. Dans la seconde, 13 ateliers pratiques permettent d'ancrer et de tester les connaissances; ils sont adaptés à des jeunes de 14 à 18 ans. Ce manuel offre beaucoup d'informations concrètes (par ex. comment équilibrer son alimentation au fast-food? Comment prendre de la masse musculaire? Comment mieux écouter son corps et ses sensations de faim et de satiété?) et invite le jeune à l'autonomie. Des mises en garde fréquentes contre le danger des régimes restrictifs, ainsi qu'un encouragement à la pratique d'activité physique jalonnent l'ouvrage.

- ⊕ la version imprimable des ateliers sur CD
- ⊖ l'omniprésence des calories et parfois la complexité de certains exercices mathématiques



Alimentation et surpoids à l'adolescence

Dominique Durrer
et Yves Schutz,
Editions Médecine
& Hygiène 2010,
240 pages
ISBN 978-2-
88049-275-5
CHF 42.-

PAR CHRISTIAN RYSER,
DIRECTEUR DE LA SSN

La SSN au centre de l'attention

Qu'il s'agisse de l'école, de foot ou d'alimentation, dès lors qu'on a soi-même accumulé beaucoup d'expérience personnelle, on sent le droit de participer à la discussion, de juger, voire de savoir mieux que les autres. Fort de notre vécu, nous devenons soudain, dans les conversations privées – et même professionnelles – le maître, l'entraîneur, ou encore le nutritionniste. Or, précisément, la discussion sur les recommandations visant à promouvoir une alimentation équilibrée nous met à forte contribution, dans la mesure où nous sommes une organisation spécialisée. D'un côté, nous saluons le fait que «notre» sujet fasse l'objet d'une discussion publique toujours plus animée. De l'autre, nous devons tenter de combattre les doutes que soulève un débat sans objectivité, souvent faussé par des idéologies ou des préférences personnelles. Organisation indépendante dans le domaine de la nutrition, la SSN est considérée comme un partenaire crédible auquel on fait pleinement confiance, et à ce titre elle est très sollicitée. Mais pour faire entendre sa voix dans la confusion d'une communication tonitruante et lui donner davantage d'impact, la SSN a besoin de coopérations et de réseaux. Ce n'est qu'en utilisant ces relais que notre message aura la portée nécessaire et que nous pourrions mettre à la disposition du grand public des instruments utiles dans le domaine de l'alimentation. Nous allons notamment devoir entretenir notre crédibi-

lité. Nos prestations doivent donc conserver une qualité technique indiscutable tout en restant proche de la pratique et répondre aux besoins. Concilier ces exigences dans l'intérêt de toutes les parties concernées présente un défi passionnant que nous sommes prêts à relever.

Cette année, la SSN tiendra compte très concrètement de ces exigences, et ce à différents égards. En premier lieu, nous allons élaborer un nouveau concept de communication qui s'inscrira dans la stratégie existante et à partir duquel nous déduirons les mesures qui s'imposent. D'autre part, nous nous efforcerons de satisfaire la demande croissante de prestations SSN émanant des milieux de l'industrie et du commerce en élaborant des offres de qualité adaptées aux besoins.

Vers de nouveaux horizons!

Au terme de huit années passées à la SSN, Beatrice Liechti a opté pour une nouvelle orientation professionnelle et a quitté notre secrétariat. Beatrice Liechti a mis sur les rails, accompagné et concrétisé plusieurs projets avec beaucoup de talent, d'engagement et de succès. Ces dernières années, elle s'était consacrée essentiellement au domaine de l'alimentation en milieu scolaire. Nous la remercions chaleureusement pour le travail accompli et lui adressons nos meilleurs vœux de réussite et d'accomplissement dans ses nouvelles activités! Sa succession est assurée par Caroline Bernet. Celle-ci se chargera de la formation et s'occupera également de différentes coopérations avec des partenaires externes. Nous lui souhaitons, à elle

aussi, beaucoup de plaisir dans ses nouvelles fonctions!

Une nouvelle voix!

Le 1^{er} février 2011, le service d'information NUTRINFO® et le service aux médias ont une nouvelle voix en la personne de Steffi Schlüchter-Siewert, diététicienne diplômée HF! Nous sommes heureux de pouvoir continuer d'animer grâce à elle ce canal de communication avec la population et les médias qui revêt une importance vitale pour la SSN. Nous souhaitons donc à Steffi Schlüchter-Siewert une très cordiale bienvenue à la SSN!



Steffi Schlüchter-Siewert

Nouveau membre en catégorie 3

Weight Watchers Suisse est récemment devenu membre donateur de la SSN (catégorie 3)!

Nous nous réjouissons de poursuivre cette collaboration.

Manifestations 2011

Veuillez d'ores et déjà réserver les dates suivantes:

- L'assemblée générale des membres de la SSN aura lieu le 4 mai 2011 à l'Ecole hôtelière de Lausanne. En marge de cette manifestation, nous vous proposerons à nouveau un programme très intéressant en collaboration avec l'école. Vous trouverez en annexe les informations y relatives!
- C'est le 12 mai 2011, à la suite de la Plateforme sur l'alimentation organisée par l'Office fédéral de la santé publique, que se déroulera le congrès de printemps Nutrinet dont le fil conducteur sera le thème «Cassis de Dijon – euphorie ou déception?». Après les exposés de l'OFSP et des représentants de la grande distribution, une passionnante table ronde permettra aux différents acteurs d'échanger et d'approfondir les expériences faites depuis l'entrée en vigueur de la loi. Vous trouverez des informations détaillées sur cette manifestation à l'adresse www.nutrinet.ch.
- Le congrès national de la SSN, consacré au thème «Manger aussi avec sa tête», se tiendra le 16 septembre 2011 à Berne. Vous en trouverez le programme détaillé ci-joint. Si vous souhaitez profiter du rabais accordé à ceux qui réservent tôt, veuillez vous inscrire d'ici au 31 mai 2011, dernier délai!

Les 8 et 9 avril	Nutridays 2011 – congrès annuel ASSD	Nouveautés de la «Politique professionnelle», «Pratique avancée», «Recherche appliquée» et «Actuel!». Lieu: BEA Berne Expo. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.nutridays.ch
4 mai	Assemblée générales de la SSN	Lieu: l'Ecole hôtelière de Lausanne. Vous trouverez en annexe les informations y relatives
10 mai	Gastroentérologie	Analyse de pratiques. Formation de l'Haute école de santé Genève. Plus d'informations, programme et enregistrement sur www.heds-ge.ch
11 mai	2nd Swiss FoodTech-Day	Cette journée aura pour thème les «Micronutrients and Functional Ingredients» et pour objectif de présenter les diverses facettes de ce thème au moyen de quelques exposés sommaires, puis, à l'aide d'une sélection d'exposés et de nombreux posters, de présenter les travaux actuels des institutions de Swiss Food Research. A Sisseln. Plus d'infos sur www.foodresearch.ch
12 mai	Congrès de printemps Nutrinet	Thème: «Cassis de Dijon – euphorie ou déception?», à Berne. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.nutrinet.ch
Du 22 au 26 mai	11th International Congress on Engineering and Food (ICEF)	School of Chemical Engineering, National Technical University of Athens, Athènes. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.icef11.org
Du 25 au 28 mai	18th European Congress on Obesity	European Association for the Study of Obesity (EASO), Istanbul. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.easo.org/eco2011
3 mai	Swiss Athletics Forum 2011	Supplémentation – performance extra ou risque inutile? Ittigen. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.swiss-athletics.ch/fr/forum/swiss-athletics-forum-2011.html
Du 10 au 12 mai	Vitafoods Europe	Global Nutraceutical Event. GENEVA PALEXPO, Genève. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.vitafoods.eu.com
Du 26 au 28 mai	Ernährung 2011, 10. Dreiländertagung	Thema: «Alt, jung – dick, dünn». Die Österreichische Gesellschaft für Klinische Ernährung, die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin und die Gesellschaft für Klinische Ernährung der Schweiz laden an Ernährungsfragen interessierte Fachkollegen und -kollegen zur Dreiländertagung ein. Lieu: Congress, Graz. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.ernaehrung2011.at
Du 15 au 18 juin	Annual Meeting of the International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity	The theme of the 2011 Conference is «Promoting healthy eating and physical activity: the latest international research». In Melbourne. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.isbnpa2011.org
Du 27 juin au 1 ^{er} juillet	2nd International Symposium on Underutilised Plant Species	Crops for the Future Beyond Food Security, Kuala Lumpur Malaysia. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.cffsymposium2011.org
16 septembre	Congrès SSN 2011 «Manger aussi avec sa tête»	Thème: «Manger aussi avec sa tête». Lieu: Berne. Programme détaillé ci-joint. Si vous souhaitez profiter du rabais accordé à ceux qui réservent tôt, veuillez vous inscrire d'ici au 31 mai 2011, dernier délai!

