

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



Contrôle des denrées alimentaires



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Congrès national de la SSN

en collaboration avec l'ETH Zurich, l'Office fédéral de la santé publique OFSP et l'ASDD

Manger aussi avec sa tête

Vendredi 16 septembre 2011, Hôpital de l'île Berne, salle Ettore Rossi
(Clinique de pédiatrie)

Programme

08.30	Ouverture de la salle, exposition au foyer	
09.15–09.30	Allocution de bienvenue Le matin: conférence plénière	Dr. Ulrich Moser, président de la SSN (a) Dr. Ulrich Moser, président de la SSN (a)
09.30–10.00	L'influence de la publicité sur le comportement alimentaire	Dr. Peter J. Schulz, Università della Svizzera Italiana, Lugano (a)
10.00–10.30	Comment rendre l'alimentation saine alléchante?	PD Dr. Thomas Ellrott, Universität Göttingen (a)
10.30–11.00	Pause, exposition au foyer, café	
11.00–11.30	Alimentation et genre: En matière d'alimentation, quel est mon rôle en tant que femme/homme dans la société?	Dr. Christine Brombach, Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, ZHAW (a)
11.30–12.00	Remise des prix de Nutrition de Nestlé SA	PD Dr. Jarden Puder, présidente du jury (f)
12.00–13.15	Repas de midi, exposition au foyer L'après-midi, 1^{re} partie: conférence plénière	Modération: Prof. Roger Darioli, vice-président de la SSN (f) Anne-Claude Luisier, projet Senso5 (f)
13.15–14.00	Analyse sensorielle et alimentation L'après-midi, 2^e partie: ateliers	
14.15–15.30	Atelier 1: Gemeinsam Essen Atelier 2: Manger ensemble Atelier 3: Consumer Behavior	Modération: Gabi Fontana, vice-présidente de la ASDD (a) Modération: Beatrice Conrad, présidente de la ASDD (f) Modération: Dr. Robert Sempach (a)
15.30–16.00	Pause	
16.00–16.45	Table ronde Les obstacles à l'intervention nutritionnelle	Modération: Dr. Bertino Somaini (a+f) Participant(e)s: Dr. Christine Brombach, Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, ZHAW Nathalie Zumbrunn-Loosli, diététicienne diplômée Mathieu Fleury, Fédération Romande des Consommateurs Christine Imhof-Hänecké, enseignante en économie familiale Anne-Claude Luisier, Projet Senso5, HES-SO Matthias Schneider, Corporate Communications Manager, Coca-Cola Dr. Ulrich Moser, président de la SSN
16.45–17.00	Clôture	

Conférences plénières:
traduction simultanée allemand–français/français–allemand
Ateliers: pas de traduction simultanée

(a) présenté/modéré en allemand
(f) présenté/modéré en français

Enregistrement sur www.sge-ssn.ch

- 4 **REPORTAGE**
La Loi fédérale sur les denrées alimentaires a aujourd'hui plus de cent ans. Il est temps de passer à la loupe l'inspections des denrées alimentaires
- 8 **SPÉCIAL**
Cassis de Dijon: le bilan est plutôt décevant
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
Authentique: la cuisine hongroise
- 12 **DIDACTIQUE**
Modes de cuisson
2^e partie: La cuisson à la vapeur
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de Muriel Jaquet
- 15 **ACTUALITÉ**
Un film transparent permet de détecter une viande ou un poisson avariés.
- 16 **À LA LOUPE**
Notre appétit pour les salades ne faiblit pas!
- 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, Schwarztorstrasse 87, 3001 Berne, tél. +41 31 385 00 00
Pour vos dons à la SSN: PC 30-33105-8
E-mail: info@tabula.ch
Internet: www.tabula.ch

Rédaction: Thomas Langenegger

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

Mise en page: Thomas Langenegger

Impression: Stämpfli Publications SA, Berne

Page de couverture: iStockphoto

De l'efficacité des contrôles!



Dr. Patrick Edder est le chimiste cantonal et le directeur du Service de la consommation et des affaires vétérinaires (SCAV) du canton de Genève.

La Loi fédérale sur les denrées alimentaires a plus de 100 ans, et son exécution est depuis toujours du ressort des chimistes cantonaux. Alors aujourd'hui, quel regard porter sur l'efficacité des contrôles opérés par les chimistes cantonaux? Quels sont les moyens nécessaires pour assurer nos missions? Comment améliorer et rationaliser nos efforts tout en conservant une capacité de réaction, mais aussi d'anticipation pour éviter les crises? Ces questions sont au cœur des débats, et plusieurs éléments de réponse peuvent y être apportés.

Premièrement, à l'exemple des chimistes cantonaux romands, construire des réseaux avec des pôles de compétence,

sur lesquels chacun des partenaires peut s'appuyer, permet d'avoir des laboratoires plus performants et de couvrir l'ensemble des problématiques. En résumé: de faire plus avec les mêmes moyens.

Deuxièmement, opérer nos contrôles sur la base d'analyse de risque. Les chimistes cantonaux l'ont toujours fait, cependant, celle-ci n'était pas formalisée et reflétait surtout l'expérience de chaque chimiste cantonal, sans véritable vision d'ensemble. Le travail en cours en collaboration avec la Confédération permettra de mieux se focaliser sur les entreprises et les produits à risque, et de s'assurer qu'aucun domaine sensible n'est sous-estimé.

Troisièmement, les contrôles sont menés au moyen d'inspections sur le terrain et d'analyses dans nos laboratoires. Cette complémentarité nous permet non seulement d'être réactifs en cas de crise, mais aussi proactifs en investiguant dans des domaines sensibles, qui n'ont pas forcément un cadre légal encore bien défini.

Finalement, il s'agit aussi d'améliorer la circulation de l'information. L'entrée de la Suisse dans le système européen d'alerte rapide RASFF assure que lorsqu'un problème est détecté, celui-ci est traité à la source et suivi. Le transfert d'informations entre les cantons mais aussi avec la Confédération est également en pleine restructuration.

Vous l'aurez compris, le haut niveau de sécurité alimentaire suisse est le fruit d'un travail permanent qui évolue pour gagner en efficacité afin que le consommateur puisse continuer à s'alimenter en toute confiance.

En tournée avec l'inspecteur des denrées alimentaires

Les consommateurs doivent être protégés contre les aliments susceptibles de mettre leur santé en danger. Les inspecteurs des denrées alimentaires des laboratoires cantonaux jouent un rôle essentiel à cet égard: les entreprises artisanales, industrielles et de restauration sont régulièrement inspectées. Au mois de mars, l'exploitation agricole de Jörg et Annemarie Meyer s'est retrouvée dans le collimateur.

PAR IWONA EBERLE* (TEXTE ET PHOTOS)

**Iwona Eberle écrit pour différents journaux, principalement dans les domaines Nutrition, Sciences et Société. Elle a fait des études d'anglistique et de germanistique aux universités de Zurich, Cambridge et Munich.*

Le matin d'un jour de printemps ensoleillé, Patrick Oriet, un inspecteur de denrées alimentaires zurichoises, se rend à la ferme des époux Meyer à Rüslikon. Le couple vend le lait produit dans leur exploitation à des boutiques régionales ou sur place, dans le magasin de la ferme. C'est pourquoi l'exploitation est contrôlée tous les deux ans. Aujourd'hui, c'est le grand jour! On commence par examiner à la loupe le véhicule frigorifique que notre petit producteur utilise pour conserver son lait. Est-il propre? L'inspecteur constate que le filtre à mouches du système de ventilation est poussiéreux. Par ailleurs, le joint du couvercle de chargement doit être remplacé. Ensuite, c'est la citerne à lait située dans les locaux de production qui subit un examen en règle. M. Oriet ouvre le couvercle et trempe le thermomètre dans le lait. Verdict: «Température en ordre.»

«Nous effectuons nos contrôles en fonction des risques», explique l'inspecteur. Chaque exploitation est classée. Une fromagerie est contrôlée chaque année, un producteur de lait comme Jörg Meyer tous les deux ans. L'intervalle entre les contrôles dépend des éventuels manquements constatés dans le passé et

du risque potentiel que présentent les installations. La coordination des contrôles incombe dans au laboratoire cantonal zurichoises qui veille à ce que la législation sur les denrées alimentaires soit respectée dans le canton. Il s'agit en effet de protéger les consommateurs contre les aliments et les objets de consommation courante susceptibles de mettre leur santé en danger. L'hygiène dans le traitement des ali-

ments doit être garantie, toute tromperie des consommateurs évitée.

Chez les Meyer, c'est «tip top»

L'inspecteur Oriet est satisfait du travail d'Annemarie et Jörg Meyer: l'hygiène vestimentaire est assurée dans les locaux de production, l'homogénéisateur est entretenu correctement. Jörg Meyer demande si le revêtement

La Confédération et les cantons sont compétents en matière de sécurité des denrées alimentaires

En Suisse, il existe plusieurs autorités compétentes en matière de sécurité alimentaire. Au niveau fédéral, il s'agit en premier lieu de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et de l'Office vétérinaire fédéral (OVF). L'OFSP contrôle et autorise les nouvelles denrées alimentaires – telles que les aliments génétiquement modifiés par exemple, les aliments de complément ou les aliments pour enfants. L'OVT veille à la sécurité des denrées alimentaires d'origine animale. Il assiste les cantons dans le domaine de l'abattage et de l'hygiène laitière, et effectue des contrôles alimentaires aux frontières en collaboration avec l'OFSP.

Les autorités cantonales de contrôle des denrées alimentaires sont compétentes pour effectuer des inspections de sécurité alimentaire (voir l'article principal). Les cantons désignent un chimiste cantonal qui est responsable de la coordination des contrôles alimentaires dans le canton, dirige le laboratoire cantonal, interprète la législation sur les denrées alimentaires, procède à des contrôles dans les exploitations industrielles et les fermes, et assume des fonctions de gestion; les cantons nomment également des contrôleurs des denrées alimentaires qui accomplissent les tâches quotidiennes telles que les contrôles d'entreprises de production artisanale et de restauration. Un service distinct est chargé du contrôle de l'eau potable. Ces autorités d'exécution sont placées sous la surveillance de l'OFSP.

de sol qui n'est plus tout jeune ne devrait pas être remplacé. Pas nécessaire, il fait encore très bien l'affaire. Il faudrait tout au plus repeindre les encadrements de porte, mais autrement, c'est «tip top», estime l'inspecteur qui n'a pas prévu de prélever des échantillons cette fois-ci.

L'examen de prélèvements est une tâche importante du laboratoire cantonal. Sont contrôlés tous les produits soumis à la Loi sur les denrées alimentaires, à savoir les aliments (y compris l'eau), les denrées d'agrément telles que les boissons alcoolisées, et même la vaisselle et les matériaux servant à l'emballage des denrées alimentaires, les produits cosmétiques, les objets susceptibles d'entrer en contact avec la peau ou les muqueuses, les jouets et autres objets d'utilisation courante. Les principaux critères de l'analyse sont la composition chimique et les propriétés microbiologiques. En moyenne, un peu de plus de 10% des échantillons prélevés donnent lieu à des critiques, une bonne moitié de ceux-ci pour des problèmes d'ordre microbiologique, c'est-à-dire sanitaires. Les autres défauts constatés concernent par exemple des étiquetages erronés ou incomplets.

«Se fier à son instinct»

Comme Patrick Oriet est chargé de l'inspection des producteurs de lait, il passe près de la moitié de son temps à effectuer des contrôles comme ici, à la ferme des époux Meyer. Le reste du temps, il le consacre à la formation des entreprises et à des tâches de gestion. Il accompagne aussi des contrôleurs subalternes lors de leur tournée. Il n'a pas encore perdu l'appétit: «Dès lors qu'une entreprise est ouverte, vous pouvez y manger sans problème, si-



non cela signifierait que l'inspection des denrées alimentaires n'a pas fait son travail», nous déclare Patrick Oriet qui ajoute: «Comme client, on devrait se fier à son instinct. En effet, la propreté apparente est généralement le signe d'une bonne hygiène globale.»

L'autocontrôle, l'un des piliers du contrôle

Lors des inspections, l'examen des documents écrits d'autocontrôle joue un rôle important. Depuis 1995 en effet, chaque exploitation doit mettre en œuvre le programme «Hazard Analysis Critical Control Point» (HACCP). Il s'agit d'un programme d'analyse de risques venu des Etats-Unis et qui avait été initialement mis au point pour la fabrication d'aliments susceptibles d'être emportés dans l'espace, et qui est aujourd'hui reconnu sur le plan international comme système de prévention et d'autocontrôle. Grâce à lui, l'entreprise est en mesure d'éliminer, ou du moins

de réduire les risques inhérents à la production de denrées alimentaires.

L'inspecteur Patrick Oriet et le couple Meyer se rendent à la maison où, autour d'une tasse de café, ils épluchent les documents HACCP qui remplissent plusieurs classeurs fédéraux. La description de l'entreprise est-elle correcte? Jörg Meyer a-t-il effectué et consigné correctement les contrôles qu'il a lui-même effectués, par exemple les contrôles de fabrication, les plans de nettoyage ou encore les plans de contrôle? A-t-il respecté les prescriptions d'hygiène et, par exemple, procédé aux analyses microbiologiques? M. Oriet s'assure également qu'Annemarie et Jörg Meyer connaissent l'état actuel de la législation. Il parvient à la conclusion que les documents sont tenus de façon exemplaire.

Le producteur est sollicité

L'autocontrôle n'est pas une sinécure. C'est une démarche

Patrick Oriet, inspecteur des denrées alimentaires, contrôle la température du lait dans la citerne: «Tout est en ordre.»



Le camion réfrigéré qui sert également à la conservation du lait est passé au crible. Est-il propre, exempt de poussière?



L'inspecteur des denrées alimentaires examine l'homogénéisateur.

compliquée qui implique beaucoup de paperasserie et requiert de nombreuses connaissances, précise l'inspecteur Oriet. Même un petit producteur doit savoir par exemple à quelle température le staphylocoque se multiplie afin de prendre les mesures techniques de fabrication qui s'imposent pour prévenir sa prolifération. Ou encore savoir que faire s'il constate qu'en raison d'un défaut technique, la température prescrite pour la pasteurisation n'a pas pu être atteinte. «La tâche des petits producteurs est particulièrement difficile. Ils doivent effectuer le même travail que les producteurs industriels, mais n'ont souvent pas la formation ni le temps nécessaire pour cela», précise Patrick Oriet.

Il n'est pas étonnant que l'autocontrôle fasse régulièrement apparaître des défauts. «Le plan de contrôle n'est souvent pas respecté», ajoute M. Oriet. «Les instructions du plan de contrôle stipulent que le beurre, par exemple, doit être analysé tous les deux mois afin d'y détec-

ter l'éventuelle présence d'entérobactéries. Beaucoup de petits producteurs ne le font pas, par simple omission.» Dans ces cas-là, mais également lorsque d'autres défauts sont constatés, l'inspecteur verbalise. Le producteur se voit accorder un délai pour remédier durablement à la situation. Patrick Oriet est convaincu de la grande importance de l'autocontrôle. «Ce contrôle doit fonctionner correctement pour nous permettre d'atteindre notre but qui est la sécurité alimentaire, car nous ne pouvons pas recourir uniquement à des contrôles aléatoires.»

Les conseils de l'inspecteur sont les bienvenus

Enfin, les époux Meyer discutent avec Patrick Oriet du plan d'assainissement du bâtiment d'exploitation, qui coûtera plus de 70 000 francs. Après avoir examiné le dossier, l'inspecteur fait observer qu'il manque encore le vestibule désormais obligatoire pour les toilettes. Il conseille donc

de prévoir un local de production suffisamment vaste. «C'est plus confortable pour y travailler, et il y aura moins de vapeur et de chaleur, ce qui est également plus hygiénique.» Patrick Oriet apprécie le fait que les Meyer posent des questions et lui demandent conseil; il considère cela comme une façon intelligente de procéder. «Il est dans l'intérêt du producteur de discuter du projet à l'avance. En effet, s'il apparaît après coup que certaines structures ne sont pas conformes aux prescriptions, il faudra de toutes façons y remédier à grands frais ultérieurement.»

L'inspection touche à sa fin. M. Oriet remercie Annemarie et Jörg Meyer et souligne une fois encore que l'autocontrôle représente la meilleure assurance qui soit. «Comment savoir autrement si les aliments que l'on produit sont parfaitement sains? Il s'agit d'un concept de sécurité, exactement comme un contrôle de sa voiture. On change bien les pneus pour être sûr de rouler en toute sécurité.» □



Questions sur l'hygiène autour de l'évier.

Le revêtement de sol est-il encore bon? Discussions sur les prescriptions d'hygiène à respecter dans la zone de production.

La Loi fédérale sur les denrées alimentaires a 102 ans

La Loi fédérale sur les denrées alimentaires qui régleme la composition des denrées alimentaires a plus de cent ans. C'est en 1897 qu'a été adoptée la base constitutionnelle sur laquelle est fondée cette loi qui est entrée en vigueur en 1909. Ce texte a permis d'harmoniser au niveau fédéral le travail des organes de contrôle, déjà accompli dans plusieurs cantons. Depuis lors, tous les cantons ont dû nommer un chimiste cantonal et le nombre nécessaire d'inspecteurs des denrées alimentaires.

Le fait que des voix s'élèvent à la toute fin du XIX^e siècle pour demander une loi sur les denrées alimentaires ne doit rien au hasard. En effet, on avait constaté à cette époque une dégradation de la qualité des denrées alimentaires. Il y a plusieurs raisons à cela. L'industrialisation a entraîné l'urbanisation de la population, laquelle, à son tour, a induit une baisse du degré d'autosuffisance. La relation directe entre les producteurs et les consommateurs a donc cessé d'exister. L'amélioration des moyens de transport, au premier rang desquels le train et les bateaux à vapeur, a en outre permis d'acheminer vers les villes des denrées alimentaires bon marché provenant de toutes les régions de Suisse. Les consommateurs ne pouvaient plus savoir d'où leur arrivaient les marchandises qu'ils achetaient. Des falsificateurs de denrées alimentaires ont alors tiré profit du fait que de nombreux citoyens ne pouvaient plus s'offrir des aliments de qualité: le lait était fréquemment coupé d'eau et sévèrement écrémé, les charcuteries étaient «enrichies» de farine, certains condiments contenaient de l'argile, du sable, de la poussière de brique ou de calcaire.

Le contrôle des denrées alimentaires a joué un rôle de précurseur dans le canton de Lucerne. En effet, c'est en 1876 que le pharmacien Robert Stierlin-Hauser est devenu le premier chimiste cantonal. Il semble que cette nomination était attendue depuis longtemps si l'on en croit le message du gouvernement relatif au projet de loi sur les denrées alimentaires de 1876: «Nombreux sont ceux qui réclamaient l'engagement de ce fonctionnaire de longue date. La falsification des denrées alimentaires est devenue une activité industrielle, (...) mais les autorités de police locales et cantonales ne disposent pas des organes qui permettraient d'intervenir efficacement.» Le canton de Zurich a suivi en 1877 en nommant également un chimiste cantonal. L'eau et le lait ont été les premiers objets d'examen importants, et l'on a tôt fait de se rendre compte à quel point ces contrôles étaient nécessaires. On apprend en effet à la lecture du rapport relatif à l'année 1880 que sur 241 prélèvements de lait, 30 étaient coupés d'eau et 12 sévèrement écrémés, et que sur 164 échantillons d'eau potable, 94 étaient contaminés par du lisier.

En 1992, la Loi sur les denrées alimentaires a fait l'objet d'une révision totale. La principale modification fut l'introduction dans la Loi du principe de l'autocontrôle. En outre, la nouvelle loi a accueilli certains éléments de sécurité alimentaire ainsi que les modalités d'organisation des contrôles alimentaires et de la formation des fonctionnaires chargées d'y procéder. Ce nouveau texte a permis de supprimer de nombreuses dispositions cantonales.

SOURCE: L'OFFICE FÉDÉRAL DE LA SANTÉ PUBLIQUE (OFSP), CANTON DE LUCERNE

Le principe du Cassis de Dijon: Premier bilan

Depuis le deuxième semestre 2010, les denrées alimentaires fabriquées dans un Etat membre de l'UE conformément aux prescriptions peuvent être vendues en Suisse même si elles ne satisfont pas aux normes suisses. Cela ne fait pas l'affaire de tout le monde: les paysans et les organisations de protection des consommateurs craignent des répercussions négatives sur la qualité des produits.

PAR IWONA EBERLE



Le pavé dans la mare: une bouteille de Crème de Cassis de Dijon.

Depuis le mois de juillet de l'année dernière, le principe du Cassis de Dijon est appliqué en Suisse. Cela signifie que les produits provenant d'un Etat membre de l'UE où ils sont fabriqués conformément à la réglementation locale peuvent être vendus dans tous les autres Etats membres sans contrôle particulier. Des denrées alimentaires étrangères, comme des pâtes italiennes par exemple, sont déjà vendues depuis longtemps en Suisse. Mais jusqu'à présent, ces produits devaient satisfaire aux normes suisses.

L'OFSP a le dernier mot

Grâce au principe du Cassis de Dijon, appliqué en Suisse depuis la révision de la Loi sur les entraves techniques au commerce (LETC), les denrées ali-

mentaires qui ne satisfont pas aux normes helvétiques peuvent être vendues en Suisse pour autant que l'Office fédéral de la santé publique ait donné son accord.

L'OFSP donne généralement une suite favorable à une requête lorsque l'aliment ne présente aucun danger pour la santé des consommateurs et que les exigences en matière d'information sur le produit sont satisfaites, c'est-à-dire lorsque les informations et les éventuels avertissements de sécurité sont rédigés dans au moins une langue officielle de la Confédération et que le pays de production et les matières premières sont correctement indiqués. Des restrictions ne sont prévues que pour les cas où des intérêts essentiels liés à la protection de la santé, de

l'environnement ou des consommateurs seraient menacés. L'autorisation est délivrée sous la forme d'une décision générale qui vaudra donc aussi pour des denrées semblables. Jusqu'au mois de mars 2011, l'OFSP avait autorisé dix-neuf denrées alimentaires.

La sécurité est assurée – la qualité non!

Le Cassis de Dijon ne fait pas baisser le niveau de sécurité sur le marché suisse des denrées alimentaires car les exigences dans l'UE sont aussi strictes qu'en Suisse. En revanche, certaines normes suisses de qualité ont d'ores et déjà perdu de leur signification. Avant le Cassis de Dijon, la demi-crème, par exemple, devait avoir une teneur en graisse de 15%. Désormais, elle peut être vendue en Suisse avec 10% de graisse seulement, conformément au standard allemand, qu'elle soit produite en Suisse ou à l'étranger.

C'est précisément là que les critères du Cassis de Dijon interviennent: la qualité sur le marché suisse des denrées alimentaires aurait baissé non seulement parce que des produits étrangers de moindre qua-

Pourquoi «Cassis de Dijon»?

Le principe du Cassis de Dijon fait référence à un arrêt de la Cour européenne de justice de 1979. A cette époque, les autorités allemandes avaient interdit l'importation d'une liqueur de cassis de Dijon au motif que sa teneur en alcool n'était pas conforme à la législation allemande. L'affaire avait été portée devant les tribunaux. Les importateurs ont finalement eu gain de cause. Depuis lors, les règles nationales ne doivent entraver la libre circulation des marchandises sur le marché intérieur européen qu'à des conditions extrêmement précises, par exemple lorsqu'il s'agit de protéger la santé publique.



A fin 2010, Fruit-Union Suisse a recouru contre la décision d'autorisation portant sur un cidre danois. Selon l'organisation, il contenait trop d'eau. Le Tribunal administratif fédéral n'est pas entré en matière sur ce premier recours fondé sur le principe du Cassis de Dijon. En effet, selon la Loi suisse sur les denrées alimentaires, le cidre peut contenir jusqu'à 30% d'eau, mais en vertu du principe du Cassis de Dijon, des cidres contenant jusqu'à 85% d'eau sont admis.

lité y sont commercialisés, mais également parce que les producteurs suisses peuvent en toute légalité revoir à la baisse leurs standards de qualité afin de résister à la concurrence internationale. «Le jus de pomme est dilué, le jambon a une teneur plus élevée en eau, et le fromage râpé contient davantage d'amidon», résume Martin Rufer, responsable du département Production et marchés de l'Union Suisse des paysans (USP). «On craint une spirale descendante de la qualité et des prix.»

Le Cassis de Dijon occupe la politique et la justice

Jacques Bourgeois, directeur de l'Union Suisse des paysans et conseiller national libéral, a donc déposé une initiative parlementaire tendant à exclure les denrées alimentaires du champ d'application du principe du Cassis de Dijon. Le conseiller national UDC Erich von Siebenthal demande même, dans une motion, que son application soit purement et simplement exclue. Par ailleurs, trois recours dirigés par Fruit-Union Suisse et l'Union Suisse des paysans contre des déci-

sions de l'OFSP sont actuellement pendant devant le Tribunal administratif fédéral.

Les consommateurs doivent s'informer

A la Fédération des Industries Alimentaires Suisses (fial), on se montre plutôt positif à l'égard du Cassis de Dijon. Son directeur Beat Hodler souligne que grâce au plus grand assortiment de produits étrangers, les consommateurs peuvent réaliser d'importantes économies. Il n'est que partiellement vrai que le fameux «niveau de qualité suisse» soit contourné. «Un sirop n'est pas moins sain parce qu'il contient 10% de fruit au lieu de 30; il aura tout au plus moins de valeur.» Il faut admettre cependant que les consommateurs qui se fient aux indications fournies sur les emballages ont aujourd'hui plus de peine à s'informer sur les différences qui existent d'un produit à l'autre.

Les organisations de protection des consommateurs se battent pour davantage de transparence dans les déclarations; elles considèrent que le risque de tromperie est important. Mathieu Fleury, secrétaire général de la Fédération Romande des Consommateurs, déclare: «Les consommateurs n'ont pas conscience que les produits suisses peuvent désormais être produits selon des normes européennes moins exigeantes. L'emballage ne précise généralement pas que le produit est de moindre qualité. Si le prix n'est pas moins élevé, cela est d'autant plus contraignant.» La Fédération Romande des Consommateurs, qui jugeait insuffisante la déclaration relative aux bonbons, a recouru

contre la décision y relative de l'OFSP.

Certaines exigences sont maintenues

Bien qu'au travers du Cassis de Dijon, la Suisse adopte des dispositions de l'UE, le Conseil fédéral et le Parlement maintiennent toute une série d'exigences: indication de la teneur en alcool des alcopops, mention du pays de production, déclaration obligatoire des OGM et déclaration des produits importés issus de volailles élevées en batterie. Dans ces cas, les prescriptions suisses doivent être respectées comme par le passé.

Les normes suisses de protection environnementale et animale ne peuvent être vidées de leur substance par le principe du Cassis de Dijon. La possibilité de produire selon les prescriptions d'un Etat membre de l'UE se limite en effet aux exigences à l'égard des produits, c'est-à-dire les exigences auxquelles doivent satisfaire les produits finis. En revanche, les normes relatives aux processus qui concernent la fabrication d'un produit – par exemple les prescriptions en matière de protection des eaux, de l'air ou des animaux – continuent de s'appliquer aux producteurs suisses.

De même, le nom des denrées alimentaires ne peut être modifié à loisir. Ainsi, par exemple, un «Emmental» hollandais produit à bon compte peut être importé en Suisse, mais il ne saurait être vendu sous l'appellation Emmental, car en Suisse, «Emmentaler» est une appellation d'origine protégée qui ne peut être utilisée que par les fabricants en Suisse qui remplissent les conditions définies dans un cahier des charges. □



Cela fait 17 ans que notre professeure de fitness, Agnès von Niederhäusern, est arrivée en Suisse comme jeune fille au pair. L'amour aidant, elle n'en est plus repartie! Elle cuisine hongrois ou suisse, en fonction de son humeur et des envies de ses deux filles, Anina, 11 ans, et Sophie, 7 ans. Une fois par an, toute la famille s'embarque pour la patrie d'Agnès, d'où elle revient avec tout plein de paprika, de graines de pavot et de légumes pour épicer dignement le bouillon, Hongrie oblige!

Paprika, crème acidulée et soupe de légumes

Ceux qui s'intéressent à la cuisine hongroise vont savourer des plats plutôt raffinés, relativement longs à cuisiner. Le paprika joue dans presque tous les plats salés un rôle prépondérant, comme dans la célèbre soupe à la goulasch, par exemple. Sont également essentiels la crème aigre, les graines de pavot, le salami hongrois ainsi que de nombreux vins, aussi réputés que variés.

PAR MARIANNE BOTTA, (TEXTE ET PHOTOS)

Collines et basses plaines

Etat continental d'Europe centrale, la Hongrie est, depuis le 31 octobre 1918, à nouveau un Etat indépendant et fait partie de l'Union européenne depuis le 1^{er} mai 2004. Avec 1,69 million habitants, chiffre équivalant au cinquième de la population totale, Budapest en est la capitale. Fort varié, le paysage de la Hongrie présente, grâce à un terrain légèrement ondulé, de petites collines et des plateaux très découpés. La vaste plaine hongroise, la puszta, occupe pratiquement la moitié de la surface totale du pays.

«En Hongrie, on ne mange pas autrement qu'ici, à Riggisberg», affirme Agnès von Niederhäusern. «Nous aussi commençons chaque repas en nous souhaitant mutuellement un bon appétit, et le terminons en remerciant celle ou celui qui l'a préparé.» Pour les Hongrois, la nourriture tient une grande place, et on la prépare en prenant largement son temps et en utilisant en abondance de la viande et des produits laitiers. En fait, la cuisine hongroise est ce que l'on peut appeler «une cuisine authentique».

Nous avons également des fromages, ajoute Agnès, mais ce sont plutôt des fromages en tranches: «Lorsque j'ai goûté une fondue

pour la première fois, ça ne m'a pas plu! Mais maintenant, je l'aime bien. La raclette, en revanche, a tout de suite été pour moi un véritable hit!» Quant aux autres denrées, le pain, par exemple, elle préfère les acheter en Suisse plutôt que dans son pays. Vous avez tellement de sortes de pain, et même du pain complet, alors qu'en Hongrie on mange surtout du pain blanc. Un repas hongrois typique débute par un potage qui contient principalement des légumes. Le potage qu'Agnès von Niederhäusern préfère n'est autre que le Nagyhaluska Leves, qui se compose d'un bouillon agrémenté de carottes, de

racines de persil, de choux-raves et de patates, dans lequel nagent des boulettes de pommes de terre très épicées. La maman d'Agnès en prépare chaque fois que sa fille revient au pays avec sa famille. «Bien chaude, cette soupe n'attend plus que moi!», précise Agnès en souriant béatement.

Ce mets, cependant, ne figure que rarement sur la table de la famille von Niederhäusern. Notamment parce qu'il est difficile de trouver des racines de persil en Suisse. Alors qu'en Hongrie, c'est un légume courant qui, pour les Hongrois, constitue la base de leur plat le plus fameux, la soupe à la goulasch. Car comme elle est servie en Suisse, avec des pommes de terre uniquement, le résultat n'a vraiment rien à voir avec l'original hongrois. Et même le paprika que l'on achète ici n'est pas le bon! «Notre paprika hongrois a une tout autre couleur, il est beaucoup plus rouge, et son goût est différent. Chaque fois que je vais à la maison, j'en rapporte un bon kilo et j'en fait également profiter toute ma parenté», précise encore Agnès.

Et cela n'a rien de très surprenant, car presque tous les mets hongrois épicés contiennent du paprika. Le paquetage d'Agnès, de retour en Suisse, contient également des graines de pavot. «Moulues, ces dernières sont utilisées dans de nombreuses recettes de gâteaux ou, mélangées à du sucre, pour saupoudrer les pâtes.» Et lorsqu'Agnès sert un plat principal sucré, elle prépare toujours, en entrée, une savoureuse soupe aux légumes – comme en Hongrie.

Quant aux plats principaux salés, ce sont toujours des plats de viande accompagnés d'une garniture et d'une salade. «La salade, elle, est très différente de celle que l'on mange ici: la plupart du

temps, il s'agit de légumes marinés comme des concombres, du chou-fleur cru, des tomates ou du chou.» Et c'est la maîtresse de maison elle-même qui les prépare. Car, en Hongrie, presque chaque famille possède son propre jardin potager, auquel chacun consacre une bonne part de ses loisirs.

Mais que serait un repas savoureux sans un bon cru? Agnès est originaire d'Eger, une ville sise au nord-est de la Hongrie, à 120 kilomètres de Budapest. «Au cœur d'un vignoble», ajoute en riant notre professeure de fitness, et d'ajouter que, en plus d'eau claire, l'on boit avec plaisir un excellent vin rouge. □

Tùros csusza

Une recette à base de nouilles, très rapidement préparée et qui plaît à toute la famille.

Ingrédients pour 4 personnes

- 80 g de lard, taillé en dés
- 500 g de nouilles
- 300 g de Ziger (fromage de chèvre)
- 1 gobelet (180 g) de crème acidulée



Préparation

Faire griller les dés de lard et les réserver. Cuire les nouilles al dente, dans une grande quantité d'eau salée, les égoutter. Emietter le fromage entre vos doigts et en parsemer les pâtes cuites. Ajouter le lard grillé et la crème aigre. Le Ziger et la crème aigre ayant été répandus froids sur les pâtes, on peut, à son gré, passer brièvement ce plat au micro-ondes. En Hongrie, on saupoudre également ce plat de sucre au lieu d'y ajouter des lardons, ce qui en fait un mets sucré.

Goulasch

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de viande de bœuf
- 1 oignon
- 2 c.s. d'huile
- 1 c.s. de paprika extra-doux
- 1 c.c. de cumin
- 3 l d'eau
- sel, poivre
- 3 carottes
- 3 racines de persil*
- 500 g de pommes de terre

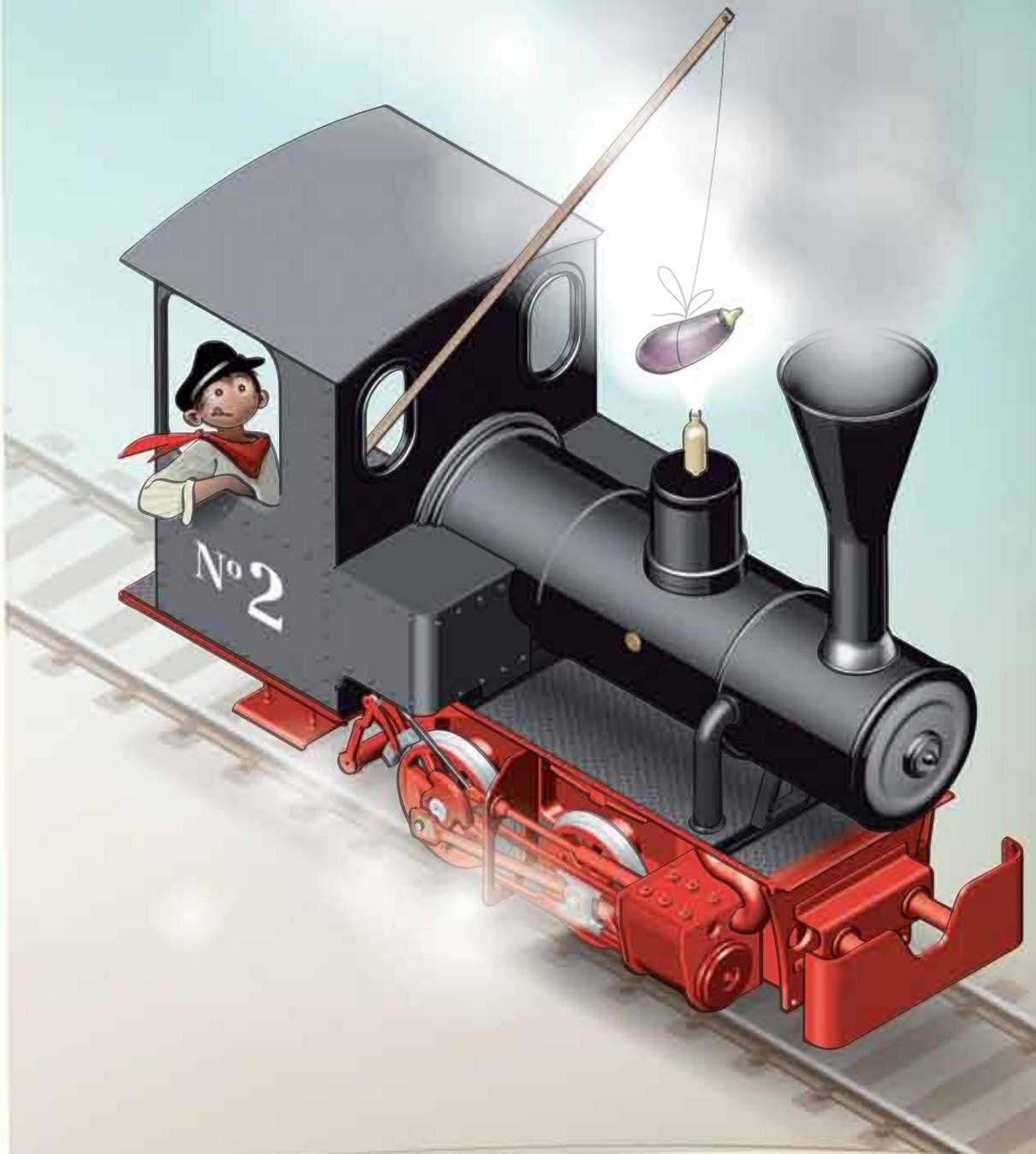


Préparation

Couper la viande en gros dés de 2 cm de côté. Hacher finement l'oignon et le faire dorer dans l'huile. Saupoudrer de paprika et de cumin, et faire brièvement revenir le tout, et cela à feu plutôt doux sinon le paprika devient amer. Mouiller avec l'eau, saler et poivrer. Laisser mijoter pendant près de 2 heures. Peler les carottes et les racines de persil, les couper en rondelles et les ajouter à la préparation. Une fois ces légumes quasiment à point, éplucher les pommes de terre et les tailler en dés. Les ajouter également, puis cuire le tout jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Servir cette soupe avec du pain.

**On peut trouver les racines de persil sur le marché; on peut aussi les remplacer par du céleri.*

La cuisson à la vapeur





La cuisson à la vapeur

Un procédé qui consiste à utiliser la vapeur pour faire cuire un aliment – avec ou sans pression.

Comment?

Les aliments coupés en morceaux d'égale valeur sont placés sur une grille, ou dans un panier ou une passoire, selon l'appareil utilisé. Une petite quantité d'eau est ajoutée.

Quoi?

Légumes, fruits, pommes de terre, viande, poisson

Avec quoi?



Simple: casserole avec couvercle et passoire

Chaque cuisine dispose d'une casserole et son couvercle. Une passoire ou une grille pour la cuisson vapeur se trouvent facilement dans le commerce.

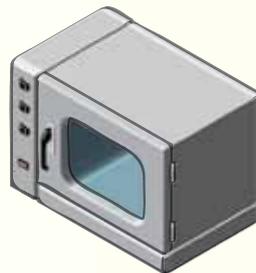
Economique: la marmite à pression
Nécessite peu de temps et d'énergie. Disponible en grande surface ou magasin spécialisé.



Efficace: le cuiseur vapeur

Permet de cuire plusieurs aliments différents en même temps.

Plus coûteux: le steamer ou combi-steamer
La cuisson vapeur intégrée à l'agencement de cuisine, combinée ou non avec la fonction four.



Signe particulier: La cuisson à la vapeur évite le *lessivage* des aliments et limite ainsi la perte de micronutriments. Cette perte s'élève à 0-10 % pour les sels minéraux et à 5-25 % pour les vitamines hydrosolubles. Les vitamines liposolubles sont stables et restent présentes. Les aliments cuits à la vapeur *conservent bien leur apparence initiale*, car ils ne bougent pas durant la cuisson. Avec la cuisson à la pression, le *temps de cuisson* est raccourci de 30 à 70 %, et par conséquent, la *consommation d'énergie* chute de 20 à 60 %.



Muriel Jaquet, diététicienne diplômée ES, service d'information NUTRINFO

Fleurs comestibles Les fleurs comestibles ont-elles un intérêt nutritionnel?

Il existe à vrai dire très peu de données concernant la composition nutritionnelle pour les fleurs comestibles, mais les rares valeurs disponibles laissent entrevoir que leur composition est proche de celle des légumes. Toutefois, les fleurs comestibles sont rarement consommées dans une quantité comparable aux légumes, mais plus généralement utilisées pour apporter une touche décorative ou parfumée à une préparation. Il n'y a donc pas d'avantage purement nutritionnel à attendre d'elles, mais leur contribution au plaisir gustatif et visuel n'est par contre pas dénuée d'intérêt. Elles peuvent parfumer des sirops, des confitures ou des sauces, être séchées et utilisées en infusion, croquées crues dans des salades, ou cuites en beignets par exemple.

Toutes les fleurs ne sont pas comestibles et certaines peuvent même être toxiques. Le conseil de prudence donné pour la cueillette des champignons est aussi valable pour celle des fleurs. Ne consommez que les fleurs dont vous êtes certains qu'elles sont comestibles. Evitez les fleurs de fleuristes ou de jardinerie, qui pourraient avoir subi des traitements les rendant impropres à la consommation.

Boisson Boire en mangeant favorise-t-il la prise de poids?

Non. Toutes sortes de ru-meurs courent sur la consommation de boisson en lien avec le repas. Faut-il boire avant, pen-

dant ou après le repas? La question est fréquemment posée. Il est recommandé de boire un à deux litres par jour, et de répartir l'apport sur la journée. Que ce soit entre les repas ou avec les repas importe peu, et il n'y a pas de règle à suivre pour des personnes en bonne santé. Mais les repas et collations qui jalonnent la journée sont autant d'occasion de penser à boire et de prendre le temps de le faire.

Ce n'est pas le moment au cours duquel la boisson est consommée, mais la nature de la boisson qui peut avoir une influence sur le poids corporel. La consommation d'eau plate ou gazeuse, de thés, tisanes et cafés non sucrés, des boissons qui ne fournissent pas d'énergie (calories) n'a aucune incidence sur le poids. Par contre, une consommation régulière de grandes quantités de boissons riches en énergie comme les boissons sucrées (limonades, thés froids, sirops), les boissons alcoolisées, les jus de fruits ou les boissons lactées peut être la cause d'un apport d'énergie excessif et par là d'une prise de poids.

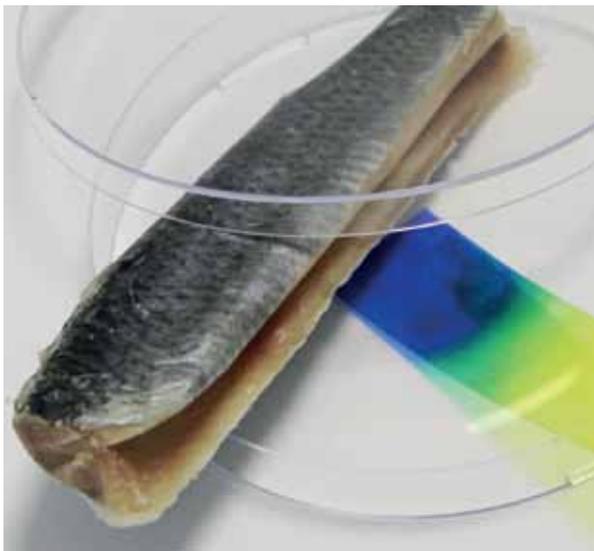
Listériose Y a-t-il un risque à consommer du Gruyère au lait cru durant la grossesse?

Non, aucun. Le lait cru présente le risque d'être une source de listeria, la bactérie responsable de la listériose. Cette maladie, si elle est développée par une femme enceinte, a des conséquences graves pour le fœtus. Mais les fromages à pâte dure ou extra-dure au lait cru, comme le gruyère, l'Emmentaler ou le Parmesan, peuvent être consommés sans soucis par la femme en-

ceinte, car divers aspects de leur procédé de fabrication (chauffage, refroidissement sous presse, faible teneur en eau, long affinage) permettent de réduire fortement la présence de listeria. Sont également sans risque le lait pasteurisé ou UHT, les yogourts et les fromages frais pasteurisés et préemballés comme le séré, le cottage cheese, le blanc battu et les fromages à tartiner. Par contre, il est déconseillé aux femmes enceintes de consommer du lait cru et des fromages à pâte molle ou mi-dure, qu'ils soient au lait cru ou au lait pasteurisé, car ils présentent le risque de contenir une quantité significative de listeria. Pour prévenir une contamination par la listeria durant la grossesse, il est également conseillé d'éviter les viandes et volailles crues ou mal cuites, les poissons, coquillages et crustacés crus, les poissons fumés et certains produits de charcuterie conservés au réfrigérateur et consommés tels quels sans cuisson, comme les pâtés, les produits en gelée. Il est également recommandé de veiller à une bonne hygiène en cuisine et de respecter les températures de conservation et les dates de péremption.

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



FRAUNHOFER-GESELLSCHAFT

Frais ou pas frais? La couleur le dit!

Dans les magasins d'alimentation, il est difficile de savoir si une viande ou un poisson préemballés sont frais ou non. Mais un détecteur spécial, sous la forme d'une feuille transparente, développé par la «Fraunhofer-Einrichtung für Modulare Festkörper-Technologien EMFT», à Munich, pourrait bientôt nous aider à résoudre ce problème.

PAR THOMAS LANGENEGER, SSN

Ce poulet est-il encore frais? C'est une question qui se pose devant un étal de viande. Si l'on se fie au seul aspect extérieur de la volaille, il est souvent impossible de l'affirmer de façon péremptoire. Et même l'indication «à consommer jusqu'au ...» ne nous fournit aucune garantie. Et cela dépend parfois du consommateur lui-même qui favorise la détérioration de la viande ou du poisson, en ne conservant pas le produit dans les règles de l'art. Et c'est là qu'entre en jeu la feuille détectrice de l'EMFT de Fraunhof: elle nous indique immédiatement si une pièce de viande ou de poisson est altérée, ou alors donne le feu vert – ou peut-être serait-il plus juste de dire «le feu jaune» – à la consommation de cette denrée lorsque tout est en ordre. «Au contraire de la date limite, l'information donnée par la feuille détectrice ne se fonde pas sur une évaluation, mais bien sur un contrôle effectif de la denrée alimentaire elle-même», explique le Dr Anna Hezinger, scientifique auprès de l'EMFT.

Intégrée à l'emballage du produit, la feuille détectrice réagit aux amines biogènes. Par amines, on

entend des molécules générées par le pourrissement des denrées alimentaires – de la viande et du poisson surtout. Ces molécules sont également responsables de l'odeur désagréable des marchandises altérées. S'il y a des amines dans l'air, le colorant dont la feuille détectrice est enduite réagit aussitôt, sa couleur jaune virant au bleu. «A partir d'un certain taux de concentration, le changement de teinte est nettement visible et exerce ainsi, vis-à-vis du consommateur, une fonction d'avertisseur», précise encore M^{me} Hezinger. Nombre de personnes étant très sensibles à certaines amines, cet avertissement est donc extrêmement important pour cette catégorie de consommateurs.

Anna Hezinger souligne en outre que le système mis au point par ses collègues et elle-même est très avantageux – une condition essentielle s'il s'agit de l'utiliser sur une vaste superficie. D'autres solutions proposées auparavant, comme des détecteurs électroniques, auraient vite fait grimper furieusement le prix des emballages de la viande et du poisson. Un tel système doit également répondre, en matière d'hygiène, à des exigences très élevées, car il

implique un contact direct avec le produit. Selon Anna Hezinger, la feuille détectrice satisfait pleinement cette exigence: «Notre système assure la sécurité des denrées alimentaires en insérant une couche isolante entre la feuille détectrice et le produit. Cette «frontière» en effet n'est poreuse que pour les amines à l'état gazeux. A l'inverse, elle bloque les produits chimiques indicateurs.»

En ce moment, les scientifiques continuent de travailler à un module de mesure comprenant une feuille détectrice intégrée, qui doit permettre aux collaborateurs de l'industrie de l'emballage et des denrées alimentaires de tester directement la fraîcheur des produits. Cet appareil évaluera objectivement la réaction colorée de la feuille détectrice et fournira des résultats plus précis que ne le fait l'œil humain. Et l'on pourra même détecter les stades intermédiaires de couleur.

Le Dr Anna Hezinger et son équipe sont actuellement à la recherche de partenaires industriels pour continuer de développer et de fabriquer la feuille détectrice et le module de mesure.

SOURCE: FRAUNHOFER-GESELLSCHAFT. «SENSOR DETERMINES IF PACKAGED MEAT HAS SPOILED.» SCIENCEDAILY, 15 APR. 2011.



La salade surfe sur la vague verte

C'est à peine croyable! Saviez-vous que l'on vend chaque année, en Suisse, 140 000 tonnes de salade, soit le poids de 14 tours Eiffel? Ce qui fait exactement 18 kilos par Helvète. Et, tout au long des dernières décennies, notre appétit pour cette saine verdure n'a fait que croître! Car ce légume à feuilles est l'emblème d'une alimentation équilibrée, même si, en raison de sa teneur élevée en nitrates, la salade fait encore et toujours la une des journaux. Mais en regardant de plus près les statistiques, l'on s'aperçoit que notre chère pommée a perdu quelques degrés de sympathie. Et c'est à une nouvelle venue que ce légume doit aujourd'hui son succès: la salade iceberg.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Cela fait maintenant une cinquantaine d'années que la salade iceberg, une nouveauté originaire des Etats-Unis, a démarré sa carrière européenne – et, dans l'intervalle, elle a séduit un bon tiers des consommateurs suisses de laitues. Au début du siècle

dernier, les maraîchers californiens recherchaient une salade qui, durant les longs trajets reliant la côte Ouest ou la Floride à New York, garderait tout son croquant. Et c'est ainsi qu'ils créèrent une variété dont les feuilles extérieures protégeaient

avantageusement le cœur de la salade. Son nom, notre laitue vedette le doit à un système de refroidissement traditionnel: autrefois, les denrées périssables transportées à travers les Etats-Unis étaient rafraîchies au moyen de blocs de glace.

Et parce que, en dépit de son nom, la salade iceberg demande, pour bien pousser, un climat tempéré, ce sont – en Europe – l'Espagne, la France et l'Italie qui sont ses principaux lieux de production. On la cultive également en Suisse, dans des régions maraîchères où le climat s'y prête. Sortie de terre au mois de mai, il lui faut bien deux mois pour devenir une tête de salade compacte, qui peut peser jusqu'à 1,5 kilo. De robustes feuilles extérieures embrassant étroitement son cœur, l'intérieur de l'iceberg conserve toute sa fraîcheur et ses qualités gustatives. Même dans une vinaigrette, elle garde sa structure et est toujours très appétissante deux ou trois heures plus tard! Autre point fort de cette salade best-seller: elle se conserve deux bonnes semaines au réfrigérateur et, même coupée, reste croquante pour peu qu'en l'emballage dans une feuille spéciale fraîcheur.

Une salade sur deux est un produit fini

Ce sont les frères Leuenberger, maraîchers dans le Furttal zurichois, qui ont détecté, en 1976 déjà, tout le potentiel de cette salade alors entièrement nouvelle. Trendsetters avant l'heure, ils la proposèrent coupée, comme une «salade traiteur». Aujourd'hui, leur société, baptisée «Eisberg», fournit 14 pays, dont de nombreux sis en Europe de l'Est. De grandes chaînes de fast-food, mais aussi des commerces indépendants, privilégient également cette salade express parce qu'une fois coupée et emballée, elle se conserve de façon optimale. Gyula Pal, manager qualité chez Eisberg AG et responsable des crudités, affirme: «L'iceberg convient mille fois mieux pour les mélanges de salades que la pommée, par exemple.» Et parce que

les gens qui travaillent ne veulent plus perdre leur temps à accommoder une salade, la proportion de salades toutes prêtes et vite faites ne cesse d'augmenter. Actuellement, une salade sur deux est consommée en dehors de chez soi ou en tant que produit fini, déjà prêt à déguster.

Un légume déjà très ancien et des plus sains

Selon toutes probabilités, les habitants de l'Égypte antique, il y a donc 4000 ans, connaissaient déjà la salade, appréciée plus tard dans l'ensemble de l'espace médi-



terranéen. A cette époque, on la dégustait cuite. Deux siècles plus tard, les Romains la dégustaient au début d'un repas. Quant au nom

La salade iceberg: en Suisse, elle est devenue entre-temps la championne des salades!

Des bactéries dans les sachets de salade?

Certes, le succès des salades en sachet, que l'on peut consommer rapidement, ne se dément pas, bien au contraire – mais il n'en va pas de même pour leur réputation: de nombreux germes, une odeur de moisi et peu ou pas de goût, tel est le leitmotiv des testeurs. Une fois les feuilles de salade coupées, la sève cellulaire qu'elles dégagent et l'humidité contenue dans le sachet en plastique offrent aux bactéries un excellent terreau. «Ce problème était bien réel au début, quand de petites entreprises ont prétendu être capables de préparer et d'emballer leurs salades de cette façon», déclare Peter Konrad, président de la Centrale suisse de la culture maraîchère (CSM). Actuellement, seules quelques grandes sociétés se sont spécialisées en la matière. C'est ainsi que, ces dernières années, le laboratoire cantonal de Zurich n'a plus détecté de germes infectieux tels que salmonelles ou streptocoques, ni constaté de moisissure. Le seul reproche que l'on puisse formuler, c'est le fait d'avoir trouvé dans deux des trente tests effectués, et cela en 2009 uniquement, un nombre plus élevé de germes, que l'on a pu attribuer à un manque d'hygiène, mais sans réel danger pour la santé.

Eisberg, le producteur de salades toutes prêtes, utilise trois méthodes pour maintenir au plus bas le nombre de germes. Selon Gyula Pal, manager qualité chez Eisberg: «Nous lavons très soigneusement nos salades. Puis chaque mélange, constamment tenu au frais, est emballé dans son sachet, dans un air ambiant parfaitement adapté.» Pour M. Pal, et il en est convaincu, une telle salade peut passer directement du sachet à l'assiette. «Il n'est pas nécessaire de la laver. Et cela grâce à la qualité de notre emballage!» Les fédérations de consommateurs ainsi que l'Institut allemand d'évaluation des risques [Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)] conseillent en revanche de la laver, de façon à emporter les germes tenaces avec l'eau de rinçage, et cela même si l'on perd du même coup des vitamines hydrosolubles comme l'acide folique. La meilleure solution serait d'acheter comme salade en sachet, la salade à petites feuilles, telle que la rucola ou le rampon, car leurs feuilles entières sont bien protégées contre d'éventuelles altérations, et de préparer les salades à grandes feuilles soi-même. Les minilaitues ou les salanova sont prêtes en un tour de main, ce qui prend à peine plus de temps que d'ouvrir un sachet de salade. Mais la salade fraîche fournit jusqu'à 65% de vitamines en plus!

de «salade», il fut utilisé pour la première fois lors des grands festins italiens du XV^e siècle, pour désigner des mets fortement épicés comprenant un mélange d'herbes aromatiques et de feuilles vertes comestibles. Et c'est à partir de ces ingrédients salés (de l'italien «salato») que l'on servit de plus en plus de plats de crudités, assaisonnés d'huile et de vinaigre, dont on n'a gardé que le nom commun: salade. Christophe Colomb fut celui qui introduisit les plantes à salade dans le Nouveau Monde, légumes qui connurent un véritable boum à la fin du XIX^e siècle. Par contre, en raison de la moiteur du climat et d'un risque élevé d'infection bactérienne, la salade verte, que l'on mange crue, n'est pas un mets courant dans de vastes régions d'Asie ainsi que sous les tropiques.

Très utile lors de carence en vitamines et d'excès de calories

En Suisse, le médecin Maximilian Bircher-Benner déclarait déjà, il y a une bonne centaine d'années, que la cuisson altérait de précieux nutriments, faisant ainsi la promotion des crudités. Nous savons aujourd'hui que les feuilles de salade nous fournissent largement en acide folique. C'est ainsi que 100 grammes de salade d'endives, par exemple, en contiennent 109 microgrammes, et que la salade de rampon va même jusqu'à 160 microgrammes. Cette vitamine prévient les défauts majeurs du tube neural pendant le développement de l'embryon au cours des premières semaines de grossesse. Elle combat en outre la formation d'homocystéine, un métabolite intermédiaire qui endommage le système vasculaire. L'acide folique étant très sensible à la chaleur, les salades de crudités permettent, en particulier, de palier un déficit ré-

current. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) constate «que l'alimentation actuelle en Suisse ne permet pas d'atteindre l'objectif de 400 µg. Une alimentation équilibrée fournit 250–350 µg de folates.» En consommant régulièrement de grosses portions de salade, on pourrait limiter le risque de carence. La salade offre de plus à nombre d'entre nous la chance de mieux maîtriser un autre problème nutritif majeur. Parce qu'elle ne contient presque aucune calorie, mais qu'elle remplit quand même l'estomac, la salade est présente dans tous les régimes (pour découvrir les autres avantages des différentes variétés de salades, voir en page 19 le «top-ten des salades en Suisse»). Mais attention! La sauce compte pour beaucoup dans la valeur calorique pure et dure. Enrichie d'une bonne louche d'huile d'olive, la plus légère des salades vertes peut vite se transformer en bombe calorique.

Le mini est de nouveau très tendance

Même les salades se plient aux tendances! En ce moment, ce sont les minisalades qui pointent leur nez. «Les miniformats font partie des nouveautés tout particulièrement intéressantes», souligne Thomas Wieland, directeur de la Centrale suisse de la culture maraîchère (CCM). «Alors que la minilaitue a fait depuis longtemps sa place dans l'assortiment des salades, c'est maintenant au tour de la minipommée de s'imposer sur le marché. Tout comme croît l'intérêt pour les sortes de salanova.» Derrière le nom de salanova se cachent maintes cultures de salades, dûment brevetées. Ce qu'elles ont en commun: de petites feuilles de format uniforme, de la grosseur d'une bouchée, qui se détachent aisément du trognon.



JOHN GRIMSHAW

Des minisalades véritablement idéales pour les petits appétits, les ménages de célibataires, et pour gagner du temps. Les salades salanova sont apparues pour la première fois il y a quinze ans, en tant que variété frisée de la salade lollo. «Dans l'intervalle, la seconde génération de salanova a pris place au rayon des fruits et légumes sous la forme d'une pommée. Et cette année, je teste, parmi les salanova, une salade frisée», précise Beat Bösiger, l'un des plus gros producteurs suisses de légumes et de salades. Quant à Thomas Wieland, il prévoit plus spécialement une tendance favorisant les salades aux feuilles de couleur vive et aux formes originales. «Elles sont parfaites pour les salades toutes prêtes, en sachet, et donc très appréciées par le commerce de détail. Pour l'hôtellerie et la restauration, on propose de préférence des feuilles de salade séparées, prêtes à consommer mais non coupées. Qui permettent aux chefs de cuisine de donner libre cours à leur créativité et de composer des mélanges aussi intéressants qu'inédits.» C'est ainsi que grâce à de nouvelles salades, un avenir riant s'offre à l'assiette de crudités classique – et ce pour le plus grand plaisir des gourmands et autres gourmets soucieux de leur santé. □

La salade salanova: il suffit d'en trancher le trognon pour que se détachent ses nombreuses petites feuilles.

Nitrates et seuil de tolérance

Dans une salade verte, la présence de nitrates vous coupe souvent l'appétit. Les nitrates sont des substances nutritives pour les plantes, mais lorsque nous les consommons, 5% d'entre eux sont transformés en nitrites par les bactéries présentes dans la salive. A partir de ces derniers se forme, dans le milieu acide de l'estomac, une petite quantité de nitrosamines cancérigènes. De vastes études ont démontré qu'une alimentation riche en légumes est riche en nitrates, mais fait pourtant baisser le risque de cancer. En 2002, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a relevé le seuil de tolérance des nitrates dans la salade pommée à 4,5 grammes par kilo, au maximum. Le Dr Otmar Zoller, collaborateur de l'OFSP en ce qui concerne la sécurité des denrées alimentaires, explique que «le corps fabrique lui-même des nitrosamines, et cela indépendamment de l'ingestion de nitrates.» Suivant la saison et la variété de salade, l'UE autorise aussi jusqu'à 4,5 grammes de nitrates par kilo. «Et, en Suisse, le quota de contestations se situe bien au-dessous de 10%», affirme M. Zoller. De plus, de nouvelles recherches indiquent qu'une alimentation riche en nitrates fait baisser la pression sanguine, ce qui a pour résultat que les experts sont en train de se bagarrer pour savoir à partir de quelle limite les nitrates sont désormais bons ou mauvais pour la santé! Le consommateur qui préfère éviter un trop-plein de nitrates préférera des salades pauvres en nitrates comme l'iceberg ou le chou chinois, et privilégiera des légumes cultivés en pleine terre. Le soleil en direct stimule la croissance des plantes, opération pour laquelle on utilise habituellement les nitrates.

Le top-ten des salades en Suisse



1^{er} rang: la salade iceberg

Une salade au cœur frais et croquant, qui se conserve fort bien.



2^e rang: la scarole

Une salade particulièrement appétissante grâce à une substance amère, l'intybine. La chicorée est une bonne source de bêta-carotène, de fer et d'acide folique.



3^e rang: la pommée

A combiner de préférence avec d'autres salades, car elle n'a que peu ou pas de goût qui lui soit propre. En plus d'acide folique, elle fournit une grande quantité de bêta-carotène.



4^e rang: l'endive

Elle pousse dans l'obscurité à partir d'une racine de chicorée. Son cœur presque blanc a une odeur fraîche, agréablement amère. Il contient une grande quantité de bêta-carotène.



5^e rang: la pain de sucre

C'est sa forme qui lui a valu son nom de «pain de sucre», et la touche d'amertume qu'elle possède rappelle sa parenté avec l'endive. Robuste, ce légume d'automne et d'hiver arrive sur le marché au moment où fraîcheur et verdure se font rares.



6^e rang: la chicorée rouge

Ses feuilles brunes et rouge foncé ne sont pas seulement belles à voir. Sa haute teneur en intybine lui confère un goût particulièrement amer qui stimule l'appétit et la digestion.



7^e rang: la laitue romaine

Elle peut être plus ou moins volumineuse. Les minilaitues sont très tendance en ce moment parce qu'elles se conservent bien et qu'elles sont parfaites pour de petits ménages.



8^e rang: la feuille de chêne / la lollo

D'un vert délicat ou d'un beau rouge-brun, elle a de jolies feuilles, légèrement goûteuses, qui ressemblent à celles du chêne. Très riches en bêta-carotène et en fer, elles ne restent fraîches que quelques jours, même si on les conserve au frais. Joliment frisées, vertes ou rougeâtres, les feuilles de lollo, quant à elles, se gardent bien plus longtemps – et ont un goût de noisette fort agréable.



9^e rang: le rampon, ou mâche ou doucette

Très appréciée, cette salade d'hiver est, après l'épinard, le meilleur fournisseur de fer, d'acide folique et de bêta-carotène de toutes les salades. Sous l'effet de la sauce à salade, le rampon devient rapidement flasque: toujours servir très frais.



10^e rang: l'épinard

Jeunes et tendres, les pousses d'épinard qui sont excellentes à consommer crues nous approvisionnent largement, et mieux qu'aucune autre salade, en fer, acide folique et bêta-carotène.

SOURCE: CENTRALE SUISSE POUR LA CULTURE MARAÎCHÈRE ET LES CULTURES SPÉCIALES (CCM)

PAR LAURENCE MARGOT,
DIÉTÉTICIENNE DIPLÔMÉE
LIGUES DE LA SANTÉ, LAUSANNE



Ca se mange!

Neil Setchfield,
Ed. Hoebcke 2011,
238 pages,
ISBN
9782842303983
CHF 34.70

«Le beurk de l'un est le miam de l'autre», cette phrase de l'auteur résume au mieux son livre. Photographe coutumier des plats des chefs étoilés au Michelin, c'est lors d'un voyage au Cambodge que N. Setchfield découvre que les tarentules se dégustent avec délice. Il décide plus tard de continuer sa joyeuse exploration, essentiellement en Asie et en

Grande-Bretagne, avec l'espoir que ses lecteurs en retirent une idée complète de ce que représente la variété alimentaire dans le monde et réfléchissent avant de critiquer un plat peut-être savoureux.

Pour plus de 120 mets, il offre une photo en gros plan, une brève description, mentionne le lieu où il l'a acheté, et certaines fois, donne des idées de préparation, tout en ne garantissant pas le résultat final des recettes. Savez-vous que les fameux nids d'hirondelle sont à base de salive d'oiseau durcie?

Vers de bambou, fourmis tisserandes crues ou brochette de chien au curry donnent des frissons en Europe, pourtant bécasses, boudin ou beignet de saucisseries ne sont pas plus délectables sous d'autres cieux. Le choix du lapin ou du cochon d'Inde par exemple est souvent le résultat de la disponibilité d'aliments non toxiques et sans connotation affective. D'ailleurs, comme pour les légumes chez les petits enfants, peut-être vaut-il la peine de les goûter chacun au moins quinze fois avant de dire «je n'aime pas».

⊕ photos esthétiques, le livre ressemble à un imagier, un bon support pour lancer la discussion sur les différences culturelles et les préférences alimentaires

⊖ pas d'index alphabétique permettant une recherche spécifique

Vous cherchez une bonne raison de manger des produits frais ou congelés au naturel, de faire vous-mêmes vos sandwiches ou votre sauce à salade? La lecture de ce guide vous convaincra de la priorité à accorder aux produits sans additifs.

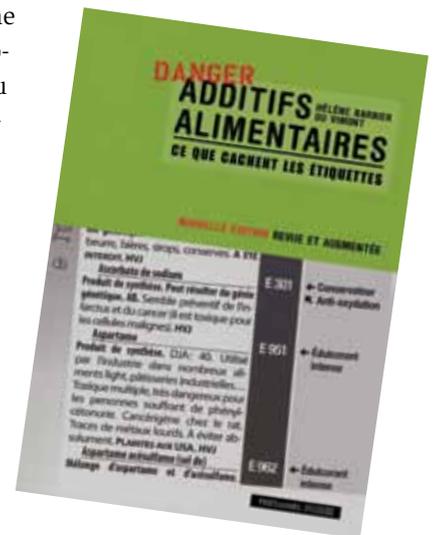
Développés pour conserver fraîcheur, couleur, saveur ou consistance à des aliments qui seraient très vite im-mangeables sans cela, les additifs ont mauvaise réputation auprès des consommateurs et génèrent parfois chez eux des interrogations sur leur nocivité et leur nécessité.

Ce petit guide présente par ordre alphabétique l'ensemble des additifs trouvés dans les produits alimentaires, leur code selon la réglementation européenne (E100 et plus pour les colorants, E200 pour les conservateurs, E300 pour les antioxydants, E400 pour les agents de texture, E500 pour les poudres à lever, E600 les exhausteurs de goût et E900 pour les divers) et leurs risques pour la santé.

Un peu indigeste pour une lecture suivie, mais à garder comme ouvrage de référence.

⊕ tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur tous les additifs; la liste est très complète, les doses journalières autorisées et la compatibilité avec des évictions religieuses (halal, casher) ou végétarienne/végétalienne figurent également sous forme d'abréviation

⊖ les risques éventuels sont décrits avec beaucoup de détails, faisant presque peur. Les autorisations citées se réfèrent à la législation européenne. Le repérage entre les additifs inoffensifs, à éviter ou toxiques est parfois difficile. Sans mention de page, la recherche se révèle fastidieuse lors de renvoi à d'autres additifs



Additifs alimentaires, ce que cachent les étiquettes

Hélène Barbier du
Vimont, Ed. Guy
Trédaniel, 2011,
142 pages,
ISBN
9782813202147
CHF 17.00



Manger cru et sain – mon premier livre de cruisine vivante

Stefano Momentè,
Sara Cargnello,
Macro Editions,
2011, 130 pages,
ISBN
8862292066
CHF 20.40

Les modes alimentaires sont un peu comme les modes vestimentaires, on prend les mêmes et on recommence. Récemment, l'alimentation crue a été médiatisée, ce livre s'appuie pourtant sur les théories vieilles d'un siècle de M. Bircher-Benner et de H. Shelton.

Les auteurs du présent ouvrage pratiquent cette alimentation au quo-

tidien: S. Momentè est fondateur de veganitalia, une association faisant la promotion de l'alimentation vegan en Italie, et S. Cargnello gère un site où elle propose ses propres recettes.

Ils défendent l'idée que l'homme est la seule espèce animale qui cuit ses aliments, mais celle aussi qui est le plus malade, car «les aliments cuits contiennent des éléments nutritifs qui ne sont plus assimilables et devront être éliminés comme déchets, provoquant la maladie».

Ainsi, manger cru implique de ne manger que des fruits, des légumes, des oléagineux, qui peuvent être hydratés et mixés, des graines germées, de légumineuses ou de céréales.

⊕ livre très pratique, avec des recettes originales et même le plan pour fabriquer un déshydrateur

⊖ affirmations peu étayées, la question de l'apport en protéines est traitée, mais l'exemple de menus d'une journée est peu crédible: 45 g de protéines avec des fruits, des légumes et des pousses de lentilles semblent difficiles à atteindre, les quantités ne sont pas précisées. La valeur des protéines végétales est abordée, mais avec des références qui ne figurent pas dans la bibliographie et sont douteuses, comme celle affirmant que «2.5% de l'apport énergétique doit être fourni par les protéines, selon l'American Journal of Clinical Nutrition»

Membres du GROS, Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids, Francine Duret-Gossart, médecin-nutritionniste, et Pierre Peuteuil, psychiatre spécialiste des troubles alimentaires et de l'obésité, présentent dans cet ouvrage l'intérêt de la prise en charge pluridisciplinaire.

Face à des personnes avec de grosses problématiques de poids, ils rappellent que le but du traitement n'est pas la recherche d'un poids idéal, mais d'un poids stable avec un rapport sain à la nourriture, sans aliments tabous parce que faisant soi-disant grossir.

Avec des recommandations du type 5 fruits et légumes par jour, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) français oublie, selon eux, la dimension affective de la nourriture.

Ils suggèrent une cothérapie portant sur un travail corporel, l'affirmation de soi et les sensations alimentaires. Ils relèvent cinq erreurs classiques chez des personnes en lutte avec leur poids: manger par anticipation, par peur d'avoir faim plus tard – manger par habitude, parce que c'est l'heure – finir son assiette par peur de jeter la nourriture – suivre des diktats diététiques qui augmentent au final la prise alimentaire, un fruit de plus pour arriver à 5 par jour – ne pas savoir dire non aux propositions alimentaires, comme le gâteau de la chère tante Louise.

⊕ description de l'approche psychosensorielle

⊖ toujours très critiques face aux conseils diététiques; les auteurs nuancent pourtant le propos quant à la prépondérance du contenu calorique sur l'équilibre entre nutriments, certaines carences nutritionnelles donnant lieu à des phénomènes compensatoires



Perte de poids, perte de soi? La grande illusion de la minceur

Francine Duret-Gossart,
Pierre Peuteuil,
Ed. Larousse 2010,
191 pages,
ISBN
9782035846273
CHF 32.50

PAR CHRISTIAN RYSER,
DIRECTEUR DE LA SSN

In Memoriam

Andreas Baumgartner, fondateur et longuement rédacteur de TABULA, nous a quittés à la fin du mois de mars de cette année, à la suite d'une grave maladie supportée avec un courage exemplaire. Pendant 20 ans, il a donné forme à l'existence et à l'orientation de la SSN, contribuant ainsi pleinement à son succès. En plus de TABULA, il a créé et développé le site web de la SSN. Avec son style direct et plein d'humour, Andy a toujours apporté son avis réaliste et précieux à la SSN.

La SSN à l'EHL

C'est le 5 mai 2011 que s'est déroulée, à l'Ecole hôtelière de Lausanne (EHL), l'Assemblée générale de la SSN. En plus de l'ordre du jour usuel, consacré au rapport annuel, aux comptes de l'exercice écoulé et à la planification de l'année en cours, le programme comprenait également l'élection d'un nouveau président. Le Dr Ulrich Moser, actuellement vice-président, a été élu à l'unanimité et par acclamation à la présidence de la société. Nos plus cordiales félicitations!

Le programme-cadre de l'Assemblée des membres était placé sous le signe de «la gastronomie

hôtelière et la santé». M^{me} Maryam Fotouhinia, professeure à l'EHL, a commenté son étude «Les informations nutritionnelles sur la carte influencent-elles les choix des clients de restaurants gastronomiques?», et le chef de cuisine vedette, Eduard Hitzberger, a expliqué en quoi consistait son offre de restauration rapide. La table ronde finale a abordé la question de savoir comment on pouvait, en gastronomie hôtelière, concilier santé et plaisirs gustatifs.

Nos plus vifs remerciements vont à l'Ecole hôtelière de Lausanne, qui a si généreusement offert à la SSN un accueil et un cadre aussi conviviaux que chaleureux.

Merci à Wolfgang Langhans

C'est dans le cadre de l'Assemblée générale que le professeur Wolfgang Langhans a quitté son poste de président de la SSN. Wolfgang Langhans présidait la SSN depuis 2007, avec une détermination et une assurance sans faille, que ce soit lors de la restructuration du comité, du changement de directeur général ou de la réorientation de la SSN en matière de communication. Nous lui adressons, ici, nos remerciements les plus cordiaux pour s'être engagé à fond dans cette tâche! Nous lui souhaitons plein de satisfactions et le meilleur pour l'avenir!

Le professeur Wolfgang Langhans, président sortant, remercie le comité et les membres de la société de leur confiance.



NUTRIKID® de retour à la SSN

La SSN gère le programme NUTRIKID® depuis le 1^{er} mai 2011. Vous trouvez les nouvelles coordonnées sur www.nutrikid.ch.

Le nouveau président de la SSN, Ulrich Moser (à gauche), participait à la table ronde.

Une nouvelle brochure sur la dénutrition

La nutrition constitue un problème en Suisse aussi. Et ce diagnostic vise un patient hospitalisé sur cinq. La nouvelle brochure intitulée «dénutrition?!» informe le grand public de la réalité des faits et tord le cou à certaines idées préconçues. On pourra l'obtenir gratuitement – même en un grand nombre d'exemplaires pour les distribuer aux patients et aux clients. Pour davantage de détails, voir sur www.sge-ssn.ch.



La nouvelle brochure SSN sur le thème de la dénutrition.

Nouveau membre donateur

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

Manifestations 2011

- Le Congrès national 2011 de la SSN aura lieu le 16.9.2011, à Berne, sous le titre «Manger aussi avec sa tête». Vous en trouverez le programme détaillé sur www.sge-ssn.ch. La clôture des inscriptions est fixée au 31 août 2011!
- Information préalable sur la 4^e Journée des réseaux, de hepa, Nutrinet et FOS. Le 26 octobre 2011, les membres des réseaux relatifs à l'activité physique et à la nutrition se rencontreront à Macolin pour aborder le thème de «L'équilibre au quotidien!» Infos sur le programme de cette journée sur www.hepa.ch!

13 juillet	De la tétée à la cuillère	Une diététicienne conseille les parents sur la diversification de l'alimentation chez les petit enfants. Dans le cadre de leur mission de santé publique, les ligues de la santé soutiennent ce cours. A 9h30 à l'Espace Prévention, place du Casino 1, Morges, tél. 021 804 66 44. Plus d'informations sur www.espace-prevention.ch
18 août	De la tétée à la cuillère	A 15h00, CMS, Rue des Marchandises 17, Nyon, tél. 022 365 77 50
8 au 9 septembre	Emballages et denrées alimentaires	Journée d'automne. A Fribourg. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.sglwt.ch
9 septembre	Atelier interprofessionnel de psycho-oncologie	Une offre de la Ligue suisse contre le cancer et de la Société suisse de psycho-oncologie. De 8h30 à 16h45 Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.psycho-oncologie.ch
14 septembre	De la tétée à la cuillère	A 9h30 à l'Espace Prévention, place du Casino 1, Morges, tél. 021 804 66 44
16 septembre	Congrès SSN 2011	Thème: «Manger aussi avec sa tête» Lieu: Berne. Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.sge-ssn.ch
21 au 22 septembre	Journées alimentaires DLG	Avance en confiance par la régionalité Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.dlg.org
27 septembre	Les enjeux du petit enfant à table, entre plaisirs et résistance	A 18h30 à l'Espace Prévention, place du Casino 1, Morges, tél. 021 804 66 44
5 octobre	6° Simposio Ticinese di Nutrizione Clinica	Nutrizione clinica e geriatria. A Bellinzona, Auditorium ORBV. 13.00–17.30. In collaborazione con la commissione Nutrizione EOC. Corso certificato SSNC/GESKES. Informazioni su www.aggiornati.ch
11 octobre	Des os en béton avec une bonne alimentation	Les besoins en calcium pour prévenir l'ostéoporose et des recettes à base de produits laitiers. A 19h00 à la cuisine de l'établissement Marcelin, bât. Internat, Morges. Plus d'informations sur www.espace-prevention.ch
Du 19 au 21 octobre	60th Anniversary of the Austrian Nutrition Society	ANS Annual Meeting, Vienne Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.oege.at
25 au 27 octobre	International Scientific Conference on Nutraceuticals and Functional Foods	The conference programme focuses on current advances in the research of nutraceuticals and functional foods and their present and future role in maintaining health and preventing diseases. In Kosice, Slovakia Further information: www.foodandfunction.net
26 29 octobre	11th European Nutrition Conference	The conference held by the Federation of European Nutrition Societies (FENS) takes place every 4 years and aims to coordinate the European countries nutrition societies at a European level, to promote nutrition research and knowledge, and their dissemination and to facilitate Nutrition learning and training as well as scientific exchanges across Europe. In Madrid. Further information: fensweb.eu
24 novembre	Parcours d'un patient en concérologie	Symposium Fresenius Kabi: Du diagnostic à la prise en charge pluridisciplinaire – Titre encore provisoire – à Yverdon-les-Bains Plus d'infos, programme et enregistrement sur www.fresenius.ch

