

tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN
n° 2/2012





ATTENTION, **SURFER** SUR LE NET PEUT PROMOUVOIR VOTRE SANTÉ!

Le nouveau site de la SSN est actuellement en ligne

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch



EDITORIAL

C'est dans un monde un brin effrayant que nous vous souhaitons la bienvenue. Celui de la migration de substances chimiques des emballages vers les aliments que ceux-ci contiennent. Comme, dans ce domaine, l'étendue des inconnues dépasse l'éventail des certitudes, il y a de quoi effrayer le plus zen des consommateurs. La lecture du reportage de ce numéro de Tabula risque au mieux de vous faire porter un regard soupçonneux sur chaque denrée, au pire de vous couper l'appétit. Tout un chacun se doutait intuitivement de ce phénomène: oui, des substances invisibles, inodores et parfois potentiellement toxiques des emballages alimentaires se retrouvent bel et bien, au final, dans notre assiette. Alors, est-il plus sain d'acheter les pâtes dans des paquets en carton ou en plastique? Le jus d'orange en brique ou en bouteille de PET? La sauce tomate en boîte de conserve ou en bouteille de verre? Et quel contenant choisir pour conserver les restes? Autant de questions concrètes auxquelles il est pour l'heure difficile de répondre. Chercheurs, contrôleurs de denrées alimentaires, législateurs, fabricants d'emballages, imprimeurs, conditionneurs de denrées et autres nu-

tritionnistes ont bien conscience de la nécessité d'agir. Mais les connaissances et des solutions techniques réalistes et durables manquent encore pour assurer le consommateur qu'aucune substance potentiellement toxique ne se cache dans ses aliments.

Nous sommes en échanges constants avec notre environnement. Pour le meilleur et pour le pire. Si phtalates, Bisphenol A et autres huiles minérales noircissent le tableau, il faut s'accrocher à l'essentiel: une alimentation variée et équilibrée nous fournit aussi, et surtout, le meilleur pour notre plaisir et notre santé.

Votre curiosité est-elle suffisamment aiguisée? Tournez la page et découvrez le reportage.

Vous préférez commencer par un thème qui vous offre plus de possibilités d'agir au quotidien? Rendez-vous directement en page 12 où notre poster central décortique l'impact écologique des aliments et dresse le bilan environnemental d'une alimentation conforme aux recommandations de la pyramide alimentaire suisse. Cette double page inaugure une série qui, dès le prochain numéro, proposera des recettes et les analysera en termes d'équilibre alimentaire, d'impact écologique et de budget.

Bonne lecture et surtout, malgré tout, bon appétit!

MURIEL JAQUET / SSN

*diététicienne diplômée ES / Nutrinfo**

04_REPORTAGE

Emballages

Ils préservent la fraîcheur des aliments et les mettent en valeur. Pourtant, ils contiennent des milliers de substances encore inexplorées et potentiellement toxiques. Au-travers de l'aliment qu'ils contiennent, elles se fraient un chemin jusque dans notre organisme.

16_SOUS LA LOUPE

Le thé

En Asie, le thé est connu et apprécié depuis des millénaires. Aujourd'hui encore, il est la boisson aromatisée la plus prise dans le monde. La préparation «correcte» du thé est une science en soi. Et ce que peu de gens savent, c'est qu'il existe en Suisse une plantation de thé.

10_RENCONTRE

12_POSTER

14_SAVOIR PLUS – MANGER MIEUX

20_LIVRES

22_LA SSN

24_MÉMENTO

T tabula: publication officielle de la Société Suisse de Nutrition SSN **_PARUTION:** trimestrielle **_EDITEUR:** Société Suisse de Nutrition SSN, Schwarztörstrasse 87, 3001 Berne, tél. +41 31 385 00 00, pour vos dons à la SSN: Compte SSN: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch **_REDACTION:** Thomas Langenegger **_COMITE DE REDACTION:** Marianne Botta Diener / Anne Endrizzi / Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Gabriella Pagano / Annette Matzke / Françoise Michel **_MISE EN PAGE:** Thomas Langenegger **_IMPRESSION:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn **_PAGE DE COUVERTURE:** truc g+k / Jörg Kühni



«L'habit ne fait pas le moine», dit-on. Ce dicton se vérifie une fois de plus. L'emballage des aliments et des boissons peut contribuer au succès d'un produit – nouveau yoghourt ou boisson sucrée – ou, à l'inverse, faire qu'il restera en rayon. La meilleure des pizzas surgelées ou la boisson la plus pétillante ne trouvera pas acheteur dans un emballage terne. Les distributeurs de denrées alimentaires le savent bien: ils font tout pour présenter leurs produits dans un emballage sans cesse renouvelé, encore plus raffiné que le précédent, parfois même avec une petite note écologique en plus. Les dernières nouveautés dans ce domaine viennent d'être présentées à la foire internationale de l'emballage, «Anuga Food tec», à Cologne: Le café bouillant à emporter peut désormais être préparé loin de tout bar à café à l'aide d'une petite boîte branchée dont le contenu est chauffé après trois minutes si on la secoue vigoureusement. Les capsules de café pour les machines à expresso automatiques ne sont plus

exclusivement en aluminium: on en trouve actuellement une variante en fibres végétales et amidon de maïs biodégradables. Les fabricants de sodas cherchent à remplacer les universelles bouteilles en PET issues du pétrole par des alternatives réalisées à partir de bioéthanol.

Principalement du plastic

Les emballages sont destinés à protéger le produit, que ce soit pendant le transport entre le supermarché et la maison ou tout simplement pour éviter qu'il ne se gâte. Finalement, les denrées alimentaires sont sensibles à l'oxygène, à la lumière, à l'humidité et aux micro-organismes. La lumière et l'oxygène font rancir la graisse et entraîne des pertes en vitamines. L'humidité rend la farine grumeleuse et le sucre collant. Les micro-organismes favorisent la décomposition des produits.

Le plastic est le matériel le plus utilisé dans l'emballage des denrées alimentaires. Plus de 60 pour

cent des aliments sont recouverts d'un emballage en plastic. La plupart sont même recouverts de plusieurs couches. On utilise souvent en effet des combinaisons de différentes matières. Les emballages en carton destinés à contenir des boissons, par exemple, sont recouverts à l'intérieur d'un film de polyester auquel s'ajoute une pellicule d'aluminium. Il s'agit en effet d'assurer une étanchéité parfaite et de protéger le contenu contre les influences de l'extérieur. Les briques à lait, en revanche, ne contiennent pas de couche métallique car le lait, dont la durée de conservation est limitée, n'y séjourne que peu de temps. Une boîte de conserve normale, au contraire, est recouverte à l'intérieur d'une mince couche de laque. Cela permet d'éviter toute interaction entre le métal de la boîte et l'aliment qu'elle contient.

Dans chaque emballage, on trouve aussi des additifs tels que des stabilisateurs de lumière, des plastifiants et des lubrifiants qui facilitent la mise en œuvre du matériel en cours de fabrication, le rendent souple et malléable, évitent sa décoloration et augmentent sa stabilité.

Les emballages, une grande inconnue

S'ils sont bien conscients que l'emballage protège les aliments contre la pourriture, les salissures et les pertes de saveur, la plupart des consommateurs ignorent que celui-ci interagit avec le contenu, aliment ou boisson. Selon le Dr. Konrad Grob, le nombre de substances diverses qui passent de l'emballage au produit qu'il contient, parfois en quantité non négligeable du point de vue toxicologique, est estimé à près de cent mille. Chimiste analyste au Laboratoire cantonal de Zurich, le Dr Grob est un chercheur renommé au niveau européen dans le domaine de la migration des substances contenues dans les emballages. Il ne peut nous dire combien de substances entrent en ligne de compte, car la plupart de celles-ci n'ont même pas encore été analysées et seules 1500 d'entre elles ont pu être certifiées non toxiques. De quoi perdre l'appétit devant un plat pré-cuisiné dans un sachet en plastique ou des pâtes emballées dans une boîte en carton recyclé! «Il est probable que la plupart de ces substances s'avéreront inoffensives», affirme Konrad Grob. Il concède cependant qu'en égard au nombre énorme des matières utilisées, on ne saurait exclure que certaines d'entre elles nuisent à notre santé. Même si un pourcent

«seulement» de toutes ces substances devait être dangereux pour notre santé, cela représenterait néanmoins un millier.

Si l'on compare ce risque avec celui qui est inhérent aux pesticides, c'est-à-dire les résidus des produits phytosanitaires présents dans les aliments courants, l'ampleur du problème devient évident. Konrad Grob a calculé que la pollution liée aux substances contenues dans les matériaux d'emballage était en moyenne, cent fois plus importante que celle occasionnée par les résidus des traitements phytosanitaires. A cela, il faut ajouter que les substances en cause sont moins bien sécurisées du point de vue toxicologique.

Les normes légales

Pourtant, sous l'angle juridique, la situation est claire: «Les objets et matériaux ne doivent céder de substances aux denrées alimentaires qu'en quantités sans danger pour la santé humaine, techniquement inévitables et ne modifiant ni la composition des denrées alimentaires ni leurs propriétés organoleptiques.» C'est ce qu'exige l'ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels (chapitre 3, article 34; voir également ci-dessous les liens proposés concernant ces questions).

Et pourtant, ces exigences ainsi que d'autres normes comparables mises en place par l'Union Européenne sont régulièrement transgressées. C'est ce que démontrent des enquêtes réalisées en Suisse et dans certains pays limitrophes. Les autorités de surveillance trouvent régulièrement dans certains aliments des résidus provenant de l'emballage, et ce en quantités dépassant largement les valeurs limites fixées par la loi, voire des substances qui ne devraient même pas se trouver dans un emballage. Sans compter les nombreuses substances dont personne ne s'est encore soucié à ce jour.

De l'huile minérale dans les emballages en carton

En 1996 déjà, des experts du Laboratoire cantonal de Zurich et Saint Gall avaient découvert que les aliments contenus dans des boîtes en carton étaient, dans bien des cas, contaminés par d'importantes quantités d'huile minérale. Des examens approfondis ont révélé que cette huile provenait principalement des encres à l'huile utilisées dans l'impression des journaux dont le papier récupéré

est ensuite recyclé en carton. Mais les huiles minérales issues de l'encre utilisée pour l'impression des cartons contenant du riz, des pâtes ou du muesli passent également dans les aliments par évaporation gazeuse.

Dans les années qui ont suivi, on a analysé toujours plus de cartons d'emballage alimentaire sans que la situation ne s'améliore de façon notable. L'examen, effectué en 2009, de quarante boîtes en carton contenant de la semoule, des pâtes, du riz et d'autres aliments secs a mis en évidence la présence dans trente-six d'entre eux de quantités considérables d'huiles minérales. La concentration d'huiles minérales constatée dans les aliments atteignait jusqu'à 83 milligrammes par kilo. De ce fait, la majorité des produits examinés dépassaient massivement la valeur limite de 0,6 milligramme résultant de l'évaluation toxicologique réalisée par l'Organisation Mondiale de la Santé.

On sait grâce à l'expérimentation animale que les huiles minérales peuvent provoquer des dépôts et des inflammations au niveau du foie et des valvules cardiaques ainsi que des altérations des ganglions lymphatiques. Chez l'homme, on a mis en évidence des dépôts d'huiles minérales dans le foie, la rate,

les ganglions lymphatiques ainsi que dans d'autres organes et jusque dans le lait maternel. Comme l'ont constaté les scientifiques du Laboratoire cantonal, en collaboration avec les hôpitaux de Bregenz et d'Innsbruck, l'organisme d'un adulte moyen contient actuellement 10 g d'huile minérale. Cela correspond à deux cuillères à thé et fait de l'huile minérale, et de loin, la plus importante source de contamination de notre organisme, selon le rapport annuel 2008 du Laboratoire cantonal.

Bien que les problèmes liés aux huiles minérales soient connus depuis de nombreuses années, la situation ne s'est pas améliorée de façon sensible. En 2010, le Laboratoire cantonal de Zurich, agissant pour le compte de l'Institut fédéral allemand de l'agriculture et de l'alimentation, a soumis à des examens approfondis cent-dix-neuf aliments emballés dans du carton: mueslis, mélanges de farines de pâtisserie, aliments pour bébé, pâtes, riz, sel, sucre, poudres pour pudding, fécule. Au moment de leur analyse, les échantillons dataient de deux ou trois mois, c'est-à-dire qu'ils n'avaient absolument pas dépassé la date limite de conservation. Pourtant, les résultats obtenus ont révélé une fois de plus que les quantités constatées étaient dix fois, voire cent fois plus élevées que la limite fixée par l'OMS.

LES PRODUITS BIOS SONT-ILS PROPRES?

Si l'on y recherche des résidus de pesticides, la réponse à cette question est affirmative. Les examens effectués par les autorités suisses et internationales en apportent régulièrement la preuve. Cependant, les produits bios peuvent, comme tout autre aliment, être contaminés par des résidus de substances entrant dans la fabrication des emballages. Finalement, les matériaux utilisés sont souvent les mêmes que pour les produits conventionnels.

Les prescriptions de l'ordonnance suisse sur l'agriculture biologique et celles de l'Union Européenne ne définissent pas les exigences imposées aux emballages destinés aux denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique. Mais l'organisation Bio Suisse a élaboré récemment avec l'Institut de recherches de l'agriculture biologique (FiBL) une prise de position pour les produits bénéficiant du label du bourgeon. Selon ce document, les valeurs-limites prescrites par la loi pour les substances migrant de l'emballage vers les aliments et les quantités définies pour les doses d'absorption acceptables doivent être réduites le plus possible. Par ailleurs, Bio Suisse recommande de renoncer aux bouchons contenant du PVC pour les flacons destinés à contenir des aliments huileux et à s'abstenir d'utiliser des encres d'imprimerie contenant des huiles minérales.

Plastifiants omniprésents

Les plastifiants dans l'alimentation préoccupent les scientifiques depuis de nombreuses années. Comme leur nom le suggère, ces substances sont destinées à assouplir les matières synthétiques et à les rendre plus malléables. On en trouve non seulement dans les revêtements de sol en PVC, les gants en plastique, les patageoires pour enfants, les tuyaux souples et les câbles mais également dans les emballages alimentaires. Ces dernières années, le Laboratoire cantonal de Zurich a testé à plusieurs reprises la migration dans les aliments d'agents plastifiants provenant du joint d'étanchéité des couvercles à vis de récipients en verre. Ces fermetures contiennent une bague en matière synthétique garantissant l'étanchéité de l'emballage pendant plusieurs années; au remplissage, un vide est créé par l'effet de la chaleur. L'examen de différents échantillons de pesto, de légumes à l'huile, de champignons, de poissons et de sauces contenant de l'huile a suscité un taux de réclamation de plus de 50 pour cent. S'agissant des produits très huileux, aucun couvercle n'était conforme aux normes



légales. Les autorités suisses et européennes n'ont pas pu faire autrement que de relever successivement, sur plusieurs années, le seuil légal pour plusieurs agents plastifiants. A l'heure actuelle, la situation reste insatisfaisante: Dans le cadre d'une vaste étude européenne, les scientifiques ont examiné 310 aliments contenant de l'huile conditionnés dans des emballages fermés à l'aide d'un couvercle «twist-off». Résultat: 24 pour cent des échantillons ne satisfaisaient pas aux exigences des prescriptions européennes et contenaient même dans certains cas des plastifiants prohibés. Ils ont été retirés du commerce autant que possible (voir ci-dessous le lien consacré à ce sujet).

La migration des plastifiants

Le problème est que les plastifiants ne sont pas réellement intégrés dans la matière synthétique. Ils sont facilement dissouts par les corps gras et les liquides contenant de l'huile et s'infiltrent alors dans les aliments. Les matières synthétiques les plus dangereuses sont les phtalates. Leur toxicité est incontestée. L'expérimentation animale a montré que l'absorption de phtalates entraînait des malformations des organes de reproduction et que ces substances nuisaient également aux reins et aux yeux, provoquaient la stérilité, un poids trop faible à la naissance et une diminution de la quantité de spermatozoïdes. On s'interroge en outre sur le rôle

de ces agents plastifiants dans l'apparition du diabète, dans le surpoids et l'obésité (voir l'étude sur ce sujet à la page 14).

Un rapport de l'Office fédéral de l'environnement à Berlin, qui a examiné il y a quelques années l'état de santé de 1800 enfants, a clairement démontré que presque tous les prélèvements d'urine contenaient des traces de phtalates. On soupçonne que la principale source de contamination se trouve dans les aliments. Depuis lors, les plastifiants les plus toxiques ont été interdits dans les emballages alimentaires en Europe. Mais cette mesure ne résout pas le problème. D'une part, on ignore encore si les substances de remplacement telles que l'huile de soja époxydée (ESPO), largement utilisée, sont réellement inoffensives. D'autre part, on trouve encore des aliments contaminés sur les rayons des magasins.

Les choses bougent

Les autorités de surveillance signalent depuis des années qu'il conviendrait de protéger davantage les aliments contre l'infiltration des substances contenues dans les emballages. Pourtant, il n'y a pas longtemps que les choses bougent. Une directive-cadre européenne applicable en Suisse exige que chaque fabricant de la chaîne de création de valeur assume ses responsabilités et documente son travail. Cette directive a pour but d'amener les fabricants à sélectionner avec davantage de prudence les substances utilisées et d'obtenir que toutes les entreprises intervenant en aval connaissent les risques qu'impliquent leurs achats de matériaux. Aujourd'hui, la main droite ignore fréquemment ce que fait la gauche. Et souvent, le fabricant ne sait pas même exactement ce que contiennent les matières qu'il utilise, précise Wolfgang Durrer. Il y a là un manque de communication. Wolfgang Durrer est le directeur du Joint Industry Group (JIG), appartenant à l'Institut suisse de l'emballage, qui est financé par des sociétés et des fédérations de l'industrie alimentaire, des fabricants d'emballages et des imprimeries. Depuis 2007, le groupe cherche à promouvoir le dialogue entre les différents protagonistes de la chaîne de création de valeur. Le JIG établit également des listes de contrôle permettant de vérifier les substances contenues dans les emballages et forme des spécialistes qui accompagnent les entreprises dans ce processus. C'est un bon début. Mais ce n'est pas suffisant. Il faudrait pouvoir obtenir que seules des substances

dont l'innocuité est avérée puissent encore s'infiltrer dans les aliments, nous dit Konrad Grob, du Laboratoire cantonal de Zurich. Il faudrait remonter loin en amont et concevoir chaque matériau de telle sorte qu'il puisse en principe être utilisé pour l'emballage alimentaire. Pour cela, il faudrait se concentrer sur un nombre limité de substances dont l'innocuité est démontrée – et cesser d'utiliser plus de 5000 substances rien que pour imprimer les emballages. Mais la mise en œuvre de cet objectif reste à ce jour quasiment impossible.

Des solutions pour les cartons

L'exemple des boîtes en carton montre qu'il n'est pas aussi simple de trouver l'emballage idéal. Les fournisseurs d'aliments pour bébés font conditionner leurs produits dans des sachets en aluminium



qui est ensuite emballé dans du carton. L'avantage de ces emballages, baptisés «bag-in-box» réside en ceci qu'aucun résidu d'huile minérale ne peut plus pénétrer dans l'aliment. Ce type d'emballage présente toutefois un double inconvénient: il accroît la quantité de déchets et la fabrication de l'enveloppe d'aluminium est un processus très énergivore.

D'autres entreprises alimentaires conditionnent des pâtes ou du riz dans du carton constitué de fibres fraîches exemptes d'huiles minérales. Mais cette solution ne constitue pas davantage une alternative durable. «Les capacités de production de carton en fibres fraîches sont dépassées depuis long-

temps en raison de la forte demande des premiers fabricants de denrées alimentaires qui, motivés par le problème des huiles minérales, se sont reconvertis à la fibre fraîche», lit-on dans le rapport annuel 2010 du Laboratoire cantonal de Zurich. En clair, cela signifie que le carton est aujourd'hui utilisé en quantités beaucoup trop importantes pour pouvoir encore être fabriqué à partir de fibres fraîches.

Certaines solutions sont cependant en vue: L'industrie travaille déjà à un revêtement en matière synthétique destiné à garnir l'intérieur du carton recyclé et à faire ainsi obstacle à la migration des substances toxiques dans les aliments. Selon Wolfgang Durrer, la meilleure solution serait que les imprimeurs de journaux changent leur mode de production et utilisent des encres exemptes d'huiles minérales ou à faible pouvoir de migration. A partir de cet instant, l'utilisation de vieux papier dans la fabrication de cartons alimentaires ne poserait plus de problème et le contenu de ces emballages – pâtes, semoules ou riz – serait inoffensif. Mais le chemin est encore long. L'ensemble de la presse écrite européenne devrait jouer le jeu. Or, actuellement, ce secteur n'affiche pas un intérêt démesuré pour la question.

Texte

ANNETTE SABERSKY

*est nutritionniste,
redactrice et auteure*

Illustrations

JÖRG KÜHN

LIENS SUR LE SUJET

Ordonnance Suisse sur les denrées alimentaires
et les objets usuels

www.admin.ch/ch/f/rs/817_02/a34.html

Rapport annuel 2010 du Laboratoire cantonal de
Zurich (en allemand)

www.klzh.ch/aktuelles/detail.cfm?id=138

Migration of mineral oil from printed paperboard
into dry foods: survey of the german market (en col-
laboration avec le Laboratoire cantonal du Zurich)

www.springerlink.com/content/g8qn0m7116r200xw

Règlement de la UE concernant les matériaux et
objets en matière plastique destinés à entrer en
contact avec des denrées alimentaires

www.eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ.L.2011.012.0001.0089.FR.PDF

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

Réduire la présence de matières d'emballage

Avec chacun de ses achats, le consommateur emporte également chez lui une certaine quantité de matières composant les emballages. Il existe cependant maintes possibilités de se défendre contre ces résidus inopportuns!

Près de 90 pour cent des denrées en vente dans les supermarchés sont conditionnées. Ce qui, au plan de l'usage quotidien, pose des problèmes éminemment pratiques. Pour certains d'entre eux, on a déjà des solutions, mais d'autres sont encore à résoudre. «Difficile d'échapper au plastique, mais j'estime qu'un autre comportement et une autre façon de faire sont, à long terme, la seule voie possible», affirme Christine Brombach. Et pour limiter au maximum la migration des matières toxiques, cette professeure de la Haute Ecole zurichoise des sciences apparentées conseille d'acheter le moins possible d'aliments transformés. Des pommes de terre au lieu de purée, du poisson au lieu de bâtonnets de poisson et une miche de pain au lieu d'un mélange à cuire soi-même, sorti d'un carton. Car telle est la règle: plus un produit est travaillé, plus étendue est sa surface – et plus il est aisé aux huiles minérales indésirables et autres substances du même acabit de se répandre hors de l'emballage.

Déballer les produits sitôt arrivé chez soi!

Autre règle: plus longtemps le produit reste dans le sachet ou le carton, plus grande est la charge en général. En retirant rapidement les fruits et les légumes de leur emballage plastique ou le pain du sac en papier fourni par le boulanger, on limite le risque de voir migrer les composants de l'emballage. Quant aux tomates et aux carottes vendues en barquettes, elles n'y restent en principe que quelques jours. Il en va autrement des denrées que l'on garde plus longtemps, comme les pâtes, le muesli ou le riz, et que l'on devrait, une fois arrivé chez soi, sortir rapidement de leur emballage et verser dans un autre récipient, précise encore

Christine Brombach. Et pour cela, elle conseille d'utiliser des bocaux en verre ou des boîtes en fer-blanc ou en céramique. La plupart des films alimentaires sont également exempts de substances toxiques – ce qu'établit une enquête réalisée par le magazine des consommateurs Öko-Test. Ces films sont généralement en polyéthylène, une matière synthétique ne contenant aucun plastifiant. Par contre, Christine Brombach considère les boîtes en plastique comme étant problématiques, parce que leur matière vieillit ou que les substances solubles dans la graisse migrent dans les denrées alimentaires. L'emballage dans des feuilles d'aluminium ou la conservation dans des récipients en aluminium sont également à proscrire. Les acides et les produits salés font ressurgir l'aluminium, si bien qu'il entre en contact avec les aliments. En principe, les aliments se conservent moins longtemps une fois extraits de leur emballage – et c'est le cas surtout des produits riches en protéines comme le fromage, les saucisses et la viande.

Danger, boîtes de conserve endommagées!

Les boîtes de conserve cabossées sont bonnes pour la poubelle. Car des sels métalliques peuvent s'évader du matériau entamé et migrer dans les aliments. Cependant, et c'est le bon côté de la chose, on n'abîme pas comme cela les boîtes de conserve, même si on les laisse tomber! Mais elles posent quand même problème: à l'intérieur, elles sont recouvertes d'un enduit qui isole le contenu du métal de la boîte. L'un des composants de cet enduit contient de nombreuses substances toxicologiquement insuffisamment sûres, qui migrent dans les aliments. Et l'une d'elles n'est autre que le fameux bisphénol A (BPA), une substance capable d'imiter l'action de certaines hormones. Certains chercheurs affirment qu'il suffit déjà d'une faible quantité pour voir ses effets.

Il est possible, en préparant la nourriture, de diminuer ou d'augmenter la charge induite par les matières composant l'emballage. A oublier: le fait de réchauffer directement les aliments dans leur emballage! Cela est déconseillé, car les matières synthétiques deviennent perméables, déclare Konrad Grob, du laboratoire cantonal de Zurich: «Chaleur et contenu huileux sont les deux facteurs sensibles, et c'est pourquoi, les menus précuisinés sont souvent, et tout particulièrement, concernés.» Les tests culinaires effectués avec du riz montrent en revanche que l'on peut réduire de moitié la teneur en huiles minérales en le cuisant dans une eau à gros bouillons. Pour les pâtes, par contre, le fait de les cuire ne diminue en rien la charge.



Fotolia

△ Des boîtes en plastique qui ne sont pas sans poser problème avec le temps.



Ursula Affolter, coauteure du manuel «Croqu'menus»

◁ Ursula Affolter est l'une des coauteures du livre de recettes Croqu'menus, qui a déjà été diffusé à plus de deux millions d'exemplaires. Il y a 25 ans, lorsqu'elle se mit à l'ouvrage avec d'autres auteurs, elle était loin de se douter d'un tel succès, même tardif!

Huit heures et quart le matin, premier cours de didactique professionnelle pour futurs enseignants du secondaire à la Haute Ecole pédagogique de Berne. Mais avant que tous les regards ne se concentrent sur la professeure, au style bien affirmé, ils butent sur un bouquet de fleurs aux couleurs éclatantes. Chaque semaine, Ursula Affolter apporte un nouveau bouquet dans ce froid bâtiment de béton et, de fil en aiguille, ces fleurs sont devenues en quelque sorte sa marque de distinctive. Tout comme elle prise la variété en décoration florale, notre aimable soixantenaire aime viser large en ce qui concerne la formation en économie familiale: «Il s'agit bien davantage, plutôt que de simple cuisine, de questions regardant la vie quotidienne. Et le champ d'action est vaste, qui va de l'économie aux tests de marchandises, en passant par l'écologie, la sociologie et la culture.» Et last but not least, Ursula Affolter dixit, c'est des plus stimulants de travailler avec de jeunes étudiants: «Je leur offre, par exemple, la possibilité de tester de nouvelles choses, même au plan des denrées alimentaires.»

Et ce plaisir de transmettre aux jeunes l'envie de cuisiner, Ursula le cultive assidument dans un petit groupe de projets, mis sur pied par les cantons de Berne, Lucerne et Zurich. Mandat confié à une équipe d'auteurs: rédiger, à l'intention de la jeunesse, un manuel d'économie familiale original et actuel, qui soit utilisable dans toute la Suisse. Ni Ursula Affolter ni les quatre autres auteures n'auraient pu imaginer que l'ouvrage qui en résulterait – le fameux Croqu'menus – serait, un quart de siècle plus tard, diffusé à plus de deux millions d'exemplaires. Aujourd'hui, ce sont d'autres questions qui préoccupent nos auteures: quels sont les besoins des jeunes? Comment aborder ce thème d'une façon résolument didactique? «A l'époque, des illustrations dans un manuel d'économie familiale, c'était

quelque chose de nouveau, qui devait inciter garçons et filles à se remettre à cuisiner, et leur ouvrir l'appétit.» Ursula Affolter enseignait autrefois dans une classe d'école primaire, si bien qu'elle a pu expérimenter, directement sur son public cible, de nouvelles recettes et plein d'idées didactiques. C'est ainsi qu'elle s'est rendue compte que toutes ses représentations idéalisées et tous ses désirs ne pouvaient se traduire dans la réalité: «Dans le premier Croqu'menus, nous avons prévu différentes variantes pour chaque recette de base. Mais nous avons dû renoncer à cette idée, car, auprès des jeunes, ça ne marchait tout simplement pas! Ils voulaient des basiques, qu'ils pourraient interpréter, modifier eux-mêmes, à leur convenance.»

Finalement, il a fallu d'innombrables séances pour finaliser le premier Croqu'menus, et l'imprimer. Et il était tout sauf simple de se mettre d'accord pour choisir les recettes devant absolument figurer dans un manuel à utiliser dans toute la Suisse, et de rédiger très exactement toutes les recettes. Entre-temps, ce manuel en est déjà à sa 23e édition, en allemand sous le titre de Tiptopf, en italien sous celui de Cosa bolle in pentola. C'est même devenu une marque à part entière! Qui se vend très bien même en dehors de l'école, et ce en tant que livre de cuisine pour adultes qui s'en servent pour (enfin) apprendre à cuisiner: «Devenus veufs, ou veuves, certains anciens l'utilisent pour se faire à manger, croit savoir Ursula. Elle-même ne laisse pas tomber son précieux ouvrage, et il arrive plus d'une fois que les heureux possesseurs d'un Croqu'menus l'appellent pour lui donner leur feedback ou lui poser des questions. Tel ce rentier qui, quelque peu déçu, demandait pourquoi il n'y avait pas de recette de foie. Elle lui expliqua alors que les jeunes d'aujourd'hui n'apprécient plus le foie comme autrefois. Et qu'il trouverait certainement, chez un bouquiniste, une version plus ancienne du Croqu'menus qui en contiendrait certainement une.

Texte

MARIANNE BOTTA

Photo

THAI CHRISTEN

Le bilan écologique des aliments

Boissons

	Origine	portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
Café noir	UN	1.25 dl	402	378	6	3	14
Thé noir	UN	2.5 dl	96	81	3	1	10
Tisane de menthe	CH	2.5 dl	70	50	4	4	12
Eau minérale en bouteille verre	UE	2.5 dl	144	124	8	4	9
Eau minérale en bouteille verre	CH	2.5 dl	55	44	3	1	7
Eau minérale en bouteille PET	CH	2.5 dl	48	36	3	1	8
Eau du réseau	CH	2.5 dl	0.3	0.2	0	0.1	0

Légumes & fruits

Transport avion	UN	140 g	1245	1143	85	2	14
Transport bateau	UN	140 g	49	44	2	1	2
Transport route	UE	140 g	32	28	2	1	1
Transport route	CH	140 g	14	12	1	0	1
Légumes sous serre (Ø)	CH	140 g	366	317	27	3	19
Culture bio (Ø)	CH	140 g	116	108	2	4	3
Culture IP-Suisse (Ø)	CH	140 g	185	175	2	7	2
Légumes (Ø)	CH	140 g	211	195	6	6	5

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Pâtes **	UE	60 g	495	461	5	22	7
Pain	CH	100 g	361	325	5	20	11
Riz**	UN	60 g	323	298	4	17	4
Pommes de terre**	CH	240 g	231	221	2	8	1

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Saumon fumé	UE	110 g	3586	3427	40	42	76
Viande (Ø)	CH	100g	2757	2560	43	90	63
Viande bœuf**	CH	110 g	3150	2830	63	173	84
Viande porc**	CH	110 g	2285	2111	27	98	49
Poulet**	CH	110 g	2835	2738	39	-	57
Œufs**	CH	125 g	1828	1693	23	81	31
Tofu**	CH	110 g	589	541	10	22	16
Fromage	CH	30 g	585	522	13	33	17
Lait	CH	2 dl	240	210	6	15	9

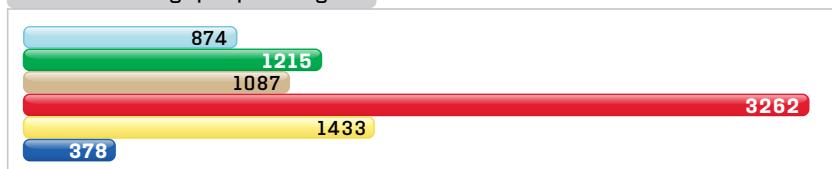
Huiles, matières grasses & fruits à coque

Huile d'olive	UE	10 g	990	962	2	26	1
Beurre	CH	10 g	271	237	7	17	9
Huile de colza	CH	10 g	115	104	1	7	2
Margarine	CH	10 g	62	56	1	4	2

Sucreries, snacks salés & alcool

Vin rouge	CH	1 dl	766	742	8	6	10
Chocolat au lait	CH	15 g	209	184	3	11	11
Chips	CH	30 g	158	143	4	7	4

Le bilan écologique par étage *



Origine :

- / CH : Suisse
- / UE : Europe
- / UN : Hors Europe

** aliment cru : l'énergie et les ressources nécessaires à la cuisson n'ont pas été prises en compte.





PHTALATES ET LE RISQUE DE DIABÈTE

Une quantité trop importante de phtalates dans le sang accroît de façon significative le risque d'être atteint de diabète. C'est la conclusion à laquelle est parvenue une étude de l'université d'Uppsala. Les chercheurs suédois ont recherché des traces de phtalates dans le sang d'un millier de retraités ayant participé à une vaste étude scientifique. Le lien entre une présence accrue de phthalates dans le sang et le diabète a été confirmé même après que les résultats ont été corrigés des autres facteurs tels que surpoids et mode de vie. Les chercheurs ont également découvert à cette occasion que certains phthalates inhibaient la production d'insuline dans le pancréas. La plupart des gens sont quotidiennement au contact de phthalates. Ces substances se retrouvent dans les principaux produits chimiques industriels et sont utilisés comme plastifiants (assouplissants) dans les matières plastiques. Ils trouvent donc application dans la fabrication de moquettes, de médicaments, de vernis à ongle, de sprays pour les cheveux, de jouets et autres articles pour bébés. On en trouve également dans le domaine alimentaire, par exemple dans les couvercles en aluminium des bocaux de conserve en verre (p. ex. sauce tomate, etc.). Les phtalates ne se lient pas chimiquement avec les matières plastiques, ce qui signifie qu'ils «s'évaporent» assez faci-

lement de la matière et peuvent donc entrer en contact avec l'homme. Une fois dans l'organisme, la plupart des phtalates se transforment et sont éliminés par l'urine. Une concentration mesurable de phtalates dans le sang ou dans l'urine ne doit donc pas être automatiquement assimilée à des effets perniciose pour la santé.

Bien que les résultats de l'étude suédoise doivent encore être confirmés par d'autres recherches, elle apporte des éléments nouveaux laissant penser que l'absorption de produits chimiques indésirables provenant des emballages ou d'autres sources pourrait avoir un lien avec le diabète.

THOMAS LANGENEGGER – *Diabetes Care* / <http://care.diabetesjournals.org/content/early/2012/04/11/dc11-2396.abstract>

De l'avis de la SSN, les éléments suivants devraient être pris en compte dans l'évaluation: L'étude n'indique pas si les échantillons de sang ont été conservés dans des tubes en plastique contenant des phtalates, et si c'est le cas, si cela a pu influencer les résultats. Elle n'indique pas non plus précisément combien de temps le sang a été conservé avant analyse. Et finalement, cette étude a été réalisée sur une population de personnes de plus de 70 ans qui a donc été exposée à des matières plastiques sur une période plus longue que la moyenne.

MARION WÄFLER

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

MODULER LA TAILLE DES PORTIONS GRÂCE A L'ARÔME – Des scientifiques hollandais ont observé que les personnes participant au test prenaient des portions d'aliments plus petites lorsqu'elles étaient exposées à un arôme puissant. Cet effet subsistait même lors de la dégustation suivante : là encore, les personnes choisissaient des portions plus petites.

Flavour Journal / www.flavourjournal.com/content/pdf/2044-7248-1-3.pdf (accès gratuit)



BEBES «AUTONOMES» UN COMPORTEMENT ALIMENTAIRE PLUS SAIN

Les bébés qui, une fois sevrés, peuvent manger par eux-mêmes des aliments solides développeraient un comportement alimentaire plus sain que leurs contemporains nourris avec des bouillies et des purées. Telles sont les conclusions d'une étude menée à l'université de Nottingham.

BMJ Open / <http://bmjopen.bmj.com/content/2/1/e000298.full.pdf+html> (accès gratuit)

LE FLORE INTESTINALE INFLUENCE SENSIBLEMENT LE POIDS – Lors d'essais avec des rats, des chercheurs français ont découvert que la composition de la population bactérienne dans l'estomac et les intestins pourrait jouer un rôle plus important dans la genèse de l'obésité que ce que l'on pensait jusque-là.

British Journal of Nutrition / <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8511984>





MARION WÄFLER / SSN
Service d'information Nutrinfo®

LE MIEL

Combien de miel les abeilles suisses produisent-elles par années et combien faut-il de nectar pour fabriquer un kilo de miel?

Durant la saison chaude (l'été), le petit peuple des abeilles se compose d'une reine, de 300 à 3000 faux bourdons (abeilles mâles) et de 30 000 à 70 000 abeilles ouvrières. Et pour obtenir un kilo de miel, il faut environ trois kilos de nectar.

D'une étude, entreprise en Suisse de 1986 à 2003 par l'Agroscope de Liebefeld-Posieux, il ressort qu'une ruche produit en moyenne près de 12,5 kg de miel. Durant la période analysée, la production suisse moyenne de miel a été de 3200 tonnes par an. Et, pour compléter la production indigène, on en importe annuellement quelque 6200 tonnes. Avec son propre miel, l'apiculture suisse couvre donc, en moyenne, un tiers de la demande indigène suisse.

LA GOUTTE

Après ma dernière party, j'ai été victime d'une crise de goutte aiguë. D'où cela vient-il et comment puis-je éviter, à l'avenir, un tel désagrément?

La plupart du temps, la prédisposition à la goutte est héréditaire. Il s'agit en l'occurrence d'une capacité diminuée des reins d'excréter l'acide urique. L'acide urique étant le métabolite des purines que contiennent tous les noyaux cellulaires. Les purines proviennent, d'une part, de la nourriture et, d'autre part, de la propre production du corps. Lorsque l'acide urique est insuffisamment excrété, il se concentre dans le sang. Dès que la concentration d'acide urique dans le sang dépasse un certain niveau, celui-ci se cristallise et vient se déposer dans les articulations. Il peut en résulter un accès de goutte très douloureux. Pour prévenir d'autres crises, vous pouvez:

- augmenter jusqu'à 2 à 3 litres la quantité de boisson consommée par jour, ce qui fait baisser la concentration d'acide urique dans le sang. Et buvez surtout de l'eau, de l'eau minérale et des tisanes. Préférez de l'eau minérale riche en bicarbonate (Rhäzünser, Passuger, Alpina, p. ex.) et évitez les boissons édulcorées aux sucres de fruit;
- éviter l'alcool, car l'alcool a un effet négatif à double titre! Premièrement, il déshydrate le corps et diminue la capacité des reins à excréter l'acide urique. Et, deu-

xièmement, il stimule la propre production du corps en acide urique;

- éviter les excès tout comme le jeûn. En cas d'hyperuricémie, l'un et l'autre font grimper la concentration d'acide urique dans le sang, et peuvent déclencher une crise de goutte aiguë;
- manger plein de légumes, de produits à base de blé complet, de légumes secs et de légumineuses. A la vérité, si les aliments riches en fibres contiennent plus de purines que ceux qui en sont pauvres, ils ne provoquent pas pour autant un risque accru de crise de goutte et améliorent même l'excrétion des purines. Manger du son, par contre, n'est pas indiqué;
- et si les mesures précitées ne vous apportent aucun soulagement, limitez résolument l'apport de purines provenant de denrées d'origine animale. En clair: évitez au maximum de consommer trop d'aliments contenant des purines comme les extraits de viande, les abats, le thon et les sardines; ne mangez qu'une fois par jour de la viande ou du poisson; prévoyez des jours sans viande et retirez la peau des volailles et des poissons. Et pour plus de sûreté, consultez un diététicien diplômé.

LE LAIT DE CHEVRE

Pourquoi le lait de chèvre a-t-il une autre odeur que le lait de vache?

Le goût atypique du lait de chèvre a principalement pour origine la présence d'acide caprique, un acide gras, saturé, à chaîne courte, qui s'y trouve en plus forte concentration que dans le lait de vache. Le lait de chèvre, d'autre part, absorbe très rapidement les odeurs d'étable, celle du bouc en particulier, très forte. De nos jours, le lait de chèvre est collecté et commercialisé grâce à des techniques modernes, et ce facteur n'a, pour ainsi dire, guère d'influence. Plus le lait est frais, et moins son goût est prononcé. Notons que l'affouragement influe également sur l'odeur et le goût.

Avec une valeur nutritive de 3.9 g de lipides, 3,7 g de protéides, 4,8 g d'hydrates de carbone, 123 mg de calcium et 0,15 g de vitamine B2 pour 100 g, le lait de chèvre ne se distingue pas notablement du lait de vache. Et il n'est nullement prouvé scientifiquement que le premier soit mieux toléré que le second.

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

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



Le thé

Une boisson bien-être mondialement réputée

◁ Si la légende dit vrai, nous devrions la découverte du thé à un coup de vent. Qui aurait projeté une feuille de thé dans un verre d'eau bouillante, que l'empereur chinois Sheng Nung s'apprêtait à siroter. L'eau devint couleur d'or, l'empereur la goûta – et cela lui plut. 5000 ans plus tard, le thé est, après l'eau, la boisson la plus populaire du monde. Et son influence positive sur la santé ajoute à sa notoriété.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Avec 100 tasses de thé par an, les Suisses figurent au 85^e rang des nations buveuses de thé, proche des Français (95 tasses) et des Allemands (120 tasses). En Europe, ce sont les Irlandais qui tiennent la corde. Ils vident 15 fois plus de tasses de thé que nous autres Confédérés. Mais les champions toutes catégories, avec 8 tasses par jour, vivent dans les Emirats arabes unis. Le théier est originaire de Chine, d'Asie du Sud et du Sud-Est. Pour faciliter la récolte des feuilles de thé, l'arbre est taillé en arbrisseau, et reste donc petit. Les experts distinguent entre la variété *Sinensis* à petites feuilles et la variante *Assam* à grandes feuilles, principalement utilisées pour le thé noir. Ce sont les Anglais qui, pour briser le monopole chinois, ont introduit en 1851, dans leur colonie indienne, la variante *Sinensis* déjà connue en Chine depuis plus de cinq siècles. Mais l'on avait déjà découvert, en Inde du Nord-Est, des plants sauvages de thé *Assam*, à grandes feuilles et arôme corsé. C'est ainsi que chuta la toute-puissance du thé chinois, et que l'Empire britannique imposa ses thés noirs *Assam* et *Darjeeling* – puis le thé de Ceylan. Un succès jamais démenti, la production mondiale de thé ne cessant de croître. Mais ni l'Inde ni la Chine n'en sont les principaux exportateurs, la plupart des exportations provenant du Kenya, surtout sous forme de thé en sachet.

Le thé en sachet – un malentendu

Une anecdote raconte qu'il y a près d'un siècle le marchand de thé américain Thomas Sullivan,

désireux d'économiser le prix des lourdes et coûteuses caisses dans lesquelles il expédiait son thé, imagina de l'enfermer dans de petits sachets de soie. Ses acheteurs comprirent, à tort d'ailleurs, qu'il s'agissait d'un service à la clientèle: le thé une fois tiré, on pouvait ôter les sachets de la théière. Une trouvaille involontaire mais fort pratique, qui cependant fut bientôt très mal vue. Le sachet de thé est opaque, on ne peut distinguer son contenu. Une affaire juteuse pour les marchands de thé filous, qui y cachaient des déchets de thé ou d'autres feuilles séchées. A long terme, cependant, ce sachet si pratique poursuivit sa marche triomphale. Et même l'Angleterre conservatrice finit par adopter le thé en sachet, voici 60 ans.

Jusqu'ici, les vrais amateurs de thé ont toujours évité les sachets, car ils contiennent des feuilles de thé très finement brisées. Or, plus un thé est fin, plus il perd d'arômes. Les puristes affirment

Le sachet de thé: une trouvaille involontaire mais extrêmement pratique, qui cependant fut bientôt très mal vue.

en outre que la feuille de thé en sachet ne peut développer ses arômes aussi bien qu'en flottant dans une théière. «Nous nous sommes battus 30 ans contre le thé en sachet dans les hôtels et restaurants», clame Katrin Lange de la fameuse société de thé de la Längasse, à Berne. «Nous estimons que, dans un restaurant, c'est le cuisinier qui doit préparer le thé. Et nous n'en démordrons pas!» Nombreux sont les bons restaurants qui continuent à servir le thé en sachet accompagné d'eau bouillante. Autrement, le client ne sait pas depuis quand le sachet nage dans l'eau, et il ne le sort pas en temps voulu. A l'exemple

LA CULTURE DU THE EN SUISSE

Le Monte Verità, au-dessus d'Ascona, doit être le seul lieu en Europe où l'on cultive du thé, le cueille à la main et le travaille de manière traditionnelle. Peter Oppliger qui, en sa qualité de pharmacien, s'intéressait déjà au thé vert voici 50 ans, a trouvé au Tessin un microclimat autorisant la culture du thé. Il y édifie un Jardin du thé comprenant une Maison du thé pour des séminaires et des cérémonies. Cette année comme les autres, en mai, Peter Oppliger attendait des aides particuliers: des Japonais qui savent encore, de façon artisanale, transformer en thé les feuilles tout juste récoltées. Il perpétue ainsi une tradition qui, à l'époque du thé industriel, se fait de plus en plus rare, même au Japon.

Sur le Monte Verità, se déroulent régulièrement des cérémonies du thé japonaises, où les participants en quête de sérénité cherchent à se distancier du quotidien. Pour Oppliger, il est important d'explicitier cette culture du thé, qui participe du bouddhisme zen. «Personne ne devrait participer à cette cérémonie sans connaissances de base. Elle ne devrait jamais être un spectacle. Il est essentiel que chacun s'implique à fond.»



Maurice Grüning

△ Peter Oppliger récoltant son thé vert à la Maison du thé, sur le Monte Verità.

du thé Darjeeling, le problème, c'est de ne pas le laisser tirer assez longtemps. Il existe des variétés, dit Katrin Lange, qui n'ont aucun relief s'il leur manque 15 secondes. Et d'autres qui ont un goût amer après 15 secondes de trop. «Il n'y a pas de règle, chaque thé a son caractère, et il faut le traiter en conséquence.»

Ce qui semble un brin compliqué. Quant au sommelier du thé, Peter Rindisbacher, il pratique chaque jour – en dosant, faisant infuser, laissant tirer, versant le précieux breuvage – un exercice qui l'aide à trouver la sérénité. «Faire un bon thé représente en tout et pour tout quinze minutes de travail. Et il ne veut énoncer aucune règle générale. Dans ses séminaires, il donne aux amateurs le conseil suivant: «Faites selon votre goût. Que celui qui aime le thé avec du lait ou du sucre candi le prenne ainsi. Je bois toujours mon thé pur, mais il faut du temps pour apprécier le thé nature!» Notre expert dixit, les thés aromatisés sont ok, ils font aimer le thé à de nombreuses personnes. Et je suis heureux chaque fois qu'un participant à mes cours se découvre un faible pour le thé. Pour moi, un thé noir avec un caramel à la crème est des plus légitimes.» Peter Rindisbacher nous conseille d'inaugurer par un thé noir notre première expédition au royaume du

thé, et de nous munir d'un thermomètre à eau. «Car, en aucun cas, le thé ne doit être infusé avec de l'eau cuisant à gros bouillons. 95 degrés, c'est l'idéal pour le thé noir. Pour le thé vert ou blanc, laisser, suivant les sortes, refroidir l'eau jusqu'à 60 à 80 degrés.»

Ses enfants préfèrent le thé glacé

Peter Rindisbacher est l'un des cinq sommeliers du thé exerçant en Suisse. «Pour que les gens s'intéressent au thé, j'organise des Events sur le thème du fromage et du thé, par exemple. Un thé noir très fort est parfait avec une fondue au fromage. Et je montre que d'autres variétés de thés vont très bien avec le fromage. Les quatre enfants de Rindisbacher, tous adolescents, sont également des amateurs de thé – de thé glacé. Qui a les qualités d'un cola, le positif de la chose étant qu'enfants et ados entendent le mot «thé». Ils aiment aussi le thé aromatisé Rooibos.» Avec leur préférence pour le thé glacé, les enfants Rindisbacher sont en bonne compagnie, car, au plan de la consommation annuelle de thé glacé, les Suisses sortent du lot avec 28,5 l par personne. Ce sont donc des buveurs de thé! Dans aucun autre pays d'Europe, on n'approche cette quantité. Dans une bouteille d'un demi-litre, se

cachent 40 g de sucre. Et même les thés glacés qui cherchent, avec du thé vert et de la stevia, par exemple, à donner l'image d'une boisson

Actuellement, les experts font des recherches sur les composants du thé, ceux qui protègent du cancer et des maladies circulatoires.

saine, contiennent encore, du moins pour une partie d'entre eux, 24 g de sucre par bouteille d'un demi-litre. Soit la moitié de la dose maximale de sucre recommandée pour un adulte (!).

Pouvoir amaigrissant et écran protecteur

Bu dans sa version originale, le thé, et le thé vert en particulier, est considéré comme une denrée saine. Les Chinois, déjà, utilisaient ses vertus contre la fatigue, les blocages stomacaux et les maux de ventre, par exemple. C'est l'effet de sa caféine (théine). Actuellement, les experts font des recherches sur les composants du thé, ceux qui protègent du cancer et des maladies circulatoires. C'est ainsi que l'on a découvert les «catéchines», qui interviennent dans le contrôle de la croissance des cellules, servant ainsi de remède anticancéreux. Le professeur Peter Stehle, de l'Université de Bonn, a constaté que près de 3 tasses de thé vert par jour boostent le niveau d'antioxydants dans le sang. «Ces derniers contribuent à nous protéger contre les maladies du cœur et de la circulation, et aussi contre certaines formes du cancer. Quant au Dr Sven Wolframvom, de la société bâloise DSM Nutritional Products, il recommande de boire cinq à six tasses de thé vert par jour, pour fortifier le cœur et le métabolisme. Ses recherches visent également les effets amaigrissants des catéchines du thé vert. «Elles limitent la formation des graisses, le poids corporel, l'absorption des lipides ainsi que les valeurs des graisses du sang.» Simultanément, elles élèvent la température du corps, attisant ainsi le fourneau brûlant les calories. Il manque encore des études à long terme, qui confirmeraient leurs effets sur l'homme.

Du rouge au vert – des thés multicolores

De la façon dont les thés sont transformés après la récolte, naissent des variétés d'un caractère et d'un goût radicalement différents.



Le thé blanc

Ce sont des thés jeunes, blanc brillant, dont le duvet des feuilles a l'éclat de la soie et qu'on laisse sécher à l'air 2 jours, avant de les chauffer brièvement. Seuls des thés haut de gamme, venant en particulier du Japon et de la Chine, ont les qualités nécessaires à la fabrication de ces thés.



Le thé vert

Une fois flétries, les feuilles de thé seront brièvement chauffées, à haute température ou à la vapeur. Ce qui stoppe l'oxydation de manière que les feuilles restent vertes, donc aussi bonnes que si elles n'avaient pas fermenté. Les feuilles refroidies passent ensuite sur des rouleaux. Un dernier séchage élimine l'humidité résiduelle.



Le thé jaune

Ces thés ont droit, après le chauffage, à une plus longue période de repos, avant d'être roulés, puis séchés. Fabriqué selon une ancienne tradition monastique chinoise, ce thé rare possède, outre sa couleur jaune, une légère note de châtaigne.



Le thé Oolong

Une fois récoltées, les feuilles de thé flétries sont secouées et râpées pour éliminer le suc de la plante et que les feuilles brunissent à l'air. Le fait de chauffer les feuilles stoppe ce processus. Le nom de ce thé semi-fermenté signifie «Dragon noir» et se distingue du thé vert par des feuilles plutôt sombres et de préférence allongées.



Le thé noir ou rouge

A l'instar du thé Oolong, les feuilles de ce thé prennent couleur, mais ici cette oxydation n'est pas stoppée, si bien que les feuilles deviennent entièrement rouge-brun. Aujourd'hui, le thé noir est surtout fabriqué industriellement selon le procédé CTC. En cassant (crush), déchiquetant (tear) et roulant (curl) les feuilles, le thé s'oxyde plus rapidement et produit plus de caféine.



Le thé fumé (Lapsang Souchong)

Cette spécialité chinoise est un thé noir spécialement traité, dont les grosses feuilles sont séchées dans la fumée de bois résineux qui brûlent lentement. C'est ainsi que ces thés obtiennent cette note fumée qui souvent couvre les arômes du thé.

COMMENT MANGER LORS DE CANCER?

José Van Mil, Christine Archer-Mackenzie

LES MEILLEURES RECETTES PENDANT UNE CHIMIOTHÉRAPIE

Ed. Guy Saint-Jean, 2010 / 175 pages / CHF 37.50 / ISBN 9782894553428



Que cuisinier pour un proche qui suit une chimiothérapie ou une radiothérapie? C'est à cette question qu'a dû répondre José Van Mil, cheffe de cuisine réputée, lorsque son mari est tombé malade. Aidée d'une radiologue-psychologue, Christine Archer-Mackenzie, elle nous livre le résultat de ses recherches, après avoir testé tous ses plats auprès de personnes ayant des difficultés à manger. L'alimentation est déterminante pendant cette période de vie afin de maintenir le poids et de combattre les infections.

Cet ouvrage cherche à contourner les effets secondaires liés aux traitements du cancer, comme la sécheresse de la bouche, les nausées. La personne souhaite un plat avec une saveur prononcée mais sans qu'elle soit acide ou épicée? Il n'est pas toujours facile de répondre aux envies particulières, car celles-ci varient d'un jour à l'autre. Et finalement, comme mentionné, il vaut mieux parfois manger quelque chose de pas très sain que rien du tout.

BILAN: ➕ recettes présentées en fonction des textures, onctueuse, tendre, liquide, et codées selon leur température et leur goût. Des alternatives sont aussi proposées, si les produits laitiers ne sont pas supportés. A lire avec l'accent québécois, les ingrédients sont mentionnés en onces ou en grammes et les bleuets ont été traduits par myrtilles ➖ livre un peu élitiste, qui part de l'idée que la personne traitée a un grand soutien de son entourage et que celui-ci est prêt à lui cuisiner des plats sur mesure en toutes circonstances

LES PRODUITS DE LA RUCHE

Roch Domerego

CES ABEILLES QUI NOUS GUÉRISSENT

Ed. J.-C. Lattès / 2011 / 251 pages / CHF 15.30 / ISBN 9782709638159

Comment soigner avec les mêmes produits des troubles aussi divers que les calculs biliaires, les angoisses ou le ténia? La solution serait dans la ruche, avec le miel, le pollen, la gelée royale, la cire, le venin, les aromiels, le propolis. Ce dernier est une résine végétale utilisée par les abeilles pour mastiquer et désinfecter leur ruche. L'auteur, Roch Domerego, est naturopathe et vice-président de la commission mondiale d'apithérapie d'Apimondia, organisme regroupant l'ensemble des apiculteurs dans le monde. Convaincu de l'efficacité de cette thérapie, il cherche à nous en persuader à travers sa propre histoire, passant de l'Afrique à la Belgique, pour finir à Cuba. Il développe le concept de la médecine verte «saine pour l'homme qui l'utilise, respectueuse de la nature qui la fournit et efficace chez l'animal». Alors que cette pratique empirique n'est pas encore évaluée, il présente pourtant comme acquis des résultats d'études encore discutés, l'intérêt du propolis dans le traitement du cancer.

BILAN: ➕ lecture facile, le genre se rapproche d'une autobiographie, avec une présentation agréable et compréhensible des travaux de recherche ➖ les compositions nutritionnelles des produits de la ruche, laissent un peu songeur: 100 g de pollen équivalent soi-disant à un steak. De plus, pourquoi avec les résultats aussi probants de son étude sur le traitement des infections au staphylocoque doré, M. Domerego, n'a-t-il pas publié dans une revue reconnue, citée dans les bases de données scientifiques?



LES ALTERNATIVES AU LAIT DE VACHE

Patricia Colino

JE TESTE LES LAITS VÉGÉTAUX

Alysse Editions / 2011 / 257 pages / CHF 14.- / ISBN 9782362170317

La controverse sur les produits laitiers est un sujet d'actualité. Dans ce livre, la position de l'auteur est claire dès le titre: naturopathe et diététicienne, Patricia Colino collabore avec une société qui produit des boissons à base de végétaux. En introduction, elle reproche aux pouvoirs publics de défendre les industries agro-alimentaires afin de maintenir l'économie locale, de ne mettre en valeur que le calcium des produits laitiers. Elle passe ensuite en revue les besoins nutritionnels de différentes classes d'âge, du nourrisson au sportif et arrive toujours à la conclusion que les boissons végétales sont appropriées. Et si la différence de composition avec les produits laitiers est évoquée, c'est avec la perspective d'allergies ou de teneur en graisses bénéfiques, et jamais en fonction de l'utilisation du calcium et de la prévention de l'ostéoporose. Sans doute parce que, comme indiqué dans l'introduction, le calcium fonctionne à la manière de l'homéopathie, «l'infinitésimal soigne même si nous ne savons pas toujours comment.»



BILAN: ⊕ revue de toutes les boissons à base de végétaux, présentation de recettes pour les faire soi-même, afin d'avoir des produits moins sucrés et moins gras. Diverses sortes sont suggérées, chanvre, kamut ou sarrasin ⊖ manque de rigueur dans l'argumentation qui frise presque la contrevérité: pourquoi par exemple, faire une comparaison entre la teneur en calcium du lait de vache et celui des poudres de «laits» végétaux, forcément en faveur du produit sec

PLUS DE 5 LÉGUMES DANS L'ASSIETTE

Annabelle Delaval, Arnold Weislo

QUE FAIRE DE SIMPLE AUJOURD'HUI AVEC LES AUTRES LÉGUMES

Ed. Chronoprint, 2011 / 104 pages / 15 € / ISBN 978-2952984294



Le slogan de 5 par jour implique parfois de mettre des légumes en entrée, en plat et presque en dessert.... Pas toujours facile de le faire, surtout si le menu se veut gastronomique et que la solution de facilité passe par une entrée de poisson et un plat de viande. Et pourtant, il existe des recettes de légumes originales et goûteuses, avec une présentation soignée.

Après le succès des précédents ouvrages sur les légumes et les fruits, Annabelle Delaval, experte en communication, et Arnold Weislo, graphiste, se sont associés à un chef de cuisine, Benoît Flahaut, pour traiter cette fois 13 nouveaux légumes et des fines herbes. L'originalité de ce livre réside dans la présentation pour chaque produit d'une partie nutritionnelle rédigée par l'Institut Pasteur de Lille. L'encart donne des éléments santé, mais aussi historiques et pratiques: comment choisir ou conserver le légume sélectionné, à quelle saison et de quelle région le

préférer. Six recettes «du chef» clôturent le livre, dont le crumble de courgettes à la menthe et féta ou le flan d'ail à l'émulsion de persil. De quoi apprécier les légumes sans faire la tête.

BILAN: ⊕ chaque recette est illustrée de plusieurs photos détaillant la préparation pas à pas, même les néophytes en cuisine s'y retrouveront. Des bulles avec des tours de main ou des variantes complètent la description du plat ⊖ avec une recette par page et non plus deux, la mise en page s'est aérée par rapport aux deux livres précédents. Elle reste toutefois très dense

LAURENCE MARGOT

diététicienne diplômée HES

Les auteurs expriment ici leur opinion personnelle, laquelle ne reflète pas obligatoirement le point de vue de la SSN.



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



CHRISTIAN RYSER
est directeur de la SSN

► REVOLUTION DANS LE MONDE DE L'ALIMENTATION?

L'intérêt manifesté par l'opinion publique, les milieux politiques et scolaires et le monde du travail à l'égard d'une alimentation équilibrée reste très marqué. Les questions concernant le mode de vie, la consommation et les performances individuelles des travailleurs sont fréquemment mises en relation avec le comportement alimentaire, le statut nutritionnel et les recommandations qui y sont associées. L'étude récemment réalisée par la SSN pour le compte de l'Office fédéral de la santé publique, intitulée «Choisir sagement les aliments: Que savons-nous des consommateurs en Suisse?» témoigne notamment de l'intérêt marqué pour une alimentation équilibrée (davantage d'informations à l'adresse www.sge-ssn.ch/projet-consommateur). Simultanément, l'afflux et la diversité des informations nutritionnelles sont plus déconcertants qu'utiles! Nombreux sont les acteurs qui se sentent aptes et motivés pour satisfaire cet intérêt soutenu et l'exploiter à leur avantage. Le statut officiel, désormais national, de la «pyramide alimentaire suisse» contribue certes à une meilleure diffusion des recommandations alimentaires mais ne saurait apporter l'ordre dont le marché des connaissances nutritionnelles a un urgent besoin.

D'autres réalisations intervenues à un niveau supérieur permettent d'espérer que le paysage alimentaire suisse pourra bénéficier d'un environnement mieux structuré et coordonné. D'une part, la loi sur la prévention, la révision de la loi sur les denrées alimentaires et le programme national alimentation et activité physique (PNAAP) de l'OFSP, récemment reconduit, vont aider à organiser, légaliser et coordonner les choses. Par ailleurs, la stratégie de la politique agricole 2014-2017, actuellement en préparation, représentera un levier important pour améliorer les conditions-cadre dans le domaine de l'offre à condition d'accorder une plus grande importance que par le passé à l'aspect «Santé et qualité» dans l'intérêt de la promotion de la santé et de la prévention. Bref: Rarement le moment a été plus fa-

vorable pour harmoniser dans les meilleures conditions les différents processus dans le domaine nutritionnel!

► ASSEMBLEE GENERALE DE LA SSN 2012

L'assemblée générale de la SSN, accueillie par la haute école spécialisée bernoise, s'est tenue le 3 mai dernier. Cette manifestation fut pour les trois commissions spécialisées de la SSN l'occasion d'intéressants échanges. De son côté, la haute école a présenté la formation dispensée actuellement aux diététiciens et diététiciennes.

► CHANGEMENT A LA COMPTABILITÉ

Nous saluons très chaleureusement Karin Grogg la nouvelle responsable du service de comptabilité de la SSN! Elle remplace, depuis le 1^{er} avril, Willi Kamper qui a pris sa retraite. Nous saisissons cette occasion pour lui exprimer ici toute notre gratitude et lui présenter nos meilleurs vœux pour une paisible retraite!



△ Karin Grogg

► LA SSN PLUS PROCHE DU PUBLIC

Le Comptoir Suisse de Lausanne, qui se tiendra du 14 au 23 septembre 2012, donnera à la SSN l'occasion de se présenter à un large public aux côtés de l'OFSP, de l'association des diététiciens/iennes diplômé(e)s (ASDD) et de l'HESSO (Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale). Jusqu'à présent, il n'entrait pas dans la stratégie de la SSN de se manifester dans les foires car les retombées de telles opérations n'étaient pas à la hauteur des frais engagés. Mais les expériences faites dans d'autres pays montrent qu'une campagne commune avec des organisations officielles pouvait avoir des effets positifs.

MANIFESTATIONS

- *Congrès des réseaux FOS, hepa et Nutrinet, 21.11.2012 à Macolin: Alimentation et activité physique dès l'âge de 50 ans (titre de travail)*
- *Congrès national de la SSN, 7.9.2012: «Les mille premiers jours de la vie – l'alimentation durant la grossesse et les deux premières années de vie». Compléments d'information et inscription à l'adresse www.sge-ssn.ch/congres*



Esther Jost

LES PERSPECTIVES D'UN WORLD-CAFE sur les nappes en papier et fournis-

Un «World-Café» s'est tenu le 23 mai dans le cadre du projet «Pour une restauration collective promouvant la santé». Les institutions qui participent à ce projet ont eu l'occasion d'évoquer avec différents spécialistes de toute la Suisse les questions que soulève la mise en œuvre de leurs projets.

PAR ESTHER JOST

Fidèles à la méthode généralement utilisée dans un «World-Café», les quelque 60 participants ont pu s'entretenir pendant vingt minutes, dans une atmosphère détendue autour de l'une ou l'autre des six tables, d'un projet soutenu par la Restauration collective promouvant la santé. Après cela, deux représentants de chaque table ont menés les débats qui ont porté sur des questions concrètes que les responsables de projet des différentes institutions brûlaient d'aborder. Concrètement, il s'agissait par exemple de savoir comment procéder pour créer un «Groupe Nutrition» dans un hôpital ou de chercher des idées pour associer davantage les collaborateurs et les étudiants d'un établissement de formation à l'élaboration de l'offre de restauration.

Rapidement, des «groupes d'intérêts» hétéroclites se sont constitués autour de contextes professionnels différents et ont discuté avec animation sur les questions posées. Les participants questionnaient, discutaient, développaient... A l'une des tables, un débat animé a porté sur la question de savoir si un hôpital est tenu d'obliger les patients à manger sainement. A une autre, on se demandait comment convaincre les jeunes de choisir des menus plus sains. Pendant les échanges, les participants prenaient des notes

saient quelques explications rapides aux nouveaux-venus sur le sujet de la discussion avant de reprendre le débat. Au cours de cet après-midi-là, à la fois stimulant et trop court, des questions ont été élucidées, des connaissances échangées, des idées lancées, tout cela dans un cadre fort agréable. Nous qui représentions la SSN, nous avons pu non seulement transmettre nos connaissances mais également engranger des précieuses informations en vue de la conception et du développement de matériels didactiques pour le domaine de l'alimentation et pour l'élaboration d'offres de perfectionnement destinées aux responsables de la restauration des établissements de formation et de soins et des centres d'affaires.

Au cours de l'année à venir, il va falloir mettre à profit toutes ces connaissances à l'intention de toutes les parties concernées afin que le «bien-manger» soit toujours plus une source de plaisir et que le grand succès du jour ne soit plus le «steak-frites» mais par exemple la paupiette de poisson aux épinards, riz safrané et salade.

Pour plus d'infos: www.gp-gemgastro.ch

RESTAURATION COLLECTIVE PROMOUVANT LA SANTÉ

Le projet «Pour une restauration collective promouvant la santé» est animé par la haute école spécialisée bernoise et la Société Suisse de Nutrition SSN. Il a pour but de promouvoir une offre alimentaire favorable à la santé dans la restauration collective.

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

MEMENTO

DU 10 AU 14 JUILLET

«20th Annual Meeting of the Society for the Study of Ingestive Behavior Meeting». The SSIB is an organization committed to advancing scientific research on food and fluid intake and its associated biological, psychological and social processes. At the ETH Zurich. ► www.ssib.org/SSIB_2012

DU 30 AU 31 AOÛT

«Swiss Public Health Conference – Re-Organizing Health Systems»: Cette conférence donnera l'occasion de présenter, d'analyser et de discuter quelques-unes des perspectives et stratégies en jeu, avec un accent sur l'objectif de maintenir et de promouvoir la santé. A Lausanne. ► www.sph12.organizers-congress.ch

7 SEPTEMBRE

Congrès national de la SSN «Les 1000 premiers jours – L'alimentation pendant la grossesse et dans les deux premières années de vie»: Programming by Perinatal Fatty Acids / L'alimentation pendant la grossesse / L'alimentation du nourrisson et du jeune enfant: état des lieux / Les phases critiques du développement / Empreinte sensorielle prénatale et développement du goût chez le jeune enfant. A Berne. ► www.sge-snn.ch/congres

DU 13 AU 23 SEPTEMBRE

«La semaine de goût»: Un voyage de découverte des goûts à travers les produits du terroir, les savoir-faire de l'artisanat local et les partages culturels. ► www.gout.ch

DU 14 AU 23 SEPTEMBRE

«Comptoir Suisse – Espace nutrition»: Lieu de rendez-vous de la ville et de la campagne. En 2012 aura lieu la 93^e édition avec pour fil rouge la thématique de la nutrition. A Lausanne.

► www.comptoir.ch

DU 2 AU 3 OCTOBRE

«Journées lausannoises en nutrition clinique – Cours de base». A Lausanne. ► www.geskes.ch

9 OCTOBRE

Plats uniques «All in one»: Atelier de cuisine adultes. Il arrive parfois que l'on n'ait pas envie de sortir l'artillerie de casseroles et autres plats, ni de trop se casser la tête pour élaborer un menu équilibré. A Nyon. ► www.espace-prevention.ch

8 NOVEMBRE

«Les enjeux du petit enfant à table, entre plaisirs et résistances»: Comment éveiller le goût des bébés sans surcharger les parents? A Nyon. ► www.espace-prevention.ch

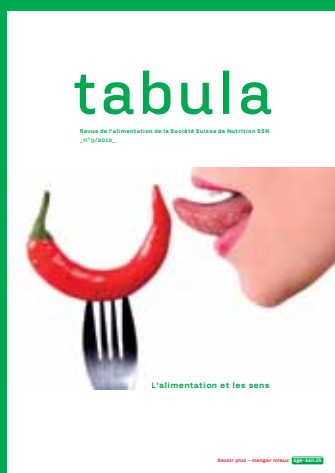
16 NOVEMBRE

«Aliments et mangeurs – un dialogue complexe». Ce colloque veut aller au-delà d'une approche purement nutritionnelle de l'alimentation. Une vision résolument plurielle et porteuse de sens y sera développée. Aux Casernes à Sion.

► www.senso5.ch



DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO



tabula N° 3/2012 _En matière d'alimentation, les sens jouent un rôle essentiel, et pas seulement chez les gourmets. On commence seulement à entrevoir à quel point ils sont développés et de quelle innombrables façons ils nous influencent. Egalement dans le prochain Tabula: Tout ce que vous devez savoir sur le gibier!

Exemplaires gratuits du Tabula N°3/2012

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

Abonnement à Tabula (4 numéros par an)

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

Devenir membre de la SSN

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

Nom / prénom:

E-mail / téléphone:

Profession:

Rue:

NPA/lieu: