

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



Le jeûne – bienfait ou danger ?



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

Marre des régimes?



Nous répondons à vos questions.

**La Société Suisse de Nutrition
est l'organisation nationale de référence dans le domaine de l'alimentation.**

La Société Suisse de Nutrition SSN fournit à la population et aux professionnels des informations sur une alimentation saine. Elle est une association d'intérêt public et compte plus de 7000 membres et abonnés.

Vous intéressez-vous à l'alimentation? Vous trouvez un large éventail d'informations sur: www.sge-ssn.ch/fr

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87, case postale 8333, 3001 Berne

NUTRINFO®, service d'information nutritionnelle (gratuit)
Tél. 031 385 00 08 (lundi à vendredi de 8.30 à 12h)
Fax 031 385 00 05, nutrinfo-f@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch/fr



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

- 4 **REPORTAGE**
Renoncer volontairement à manger :
que peut-on obtenir avec le jeûne ?
- 8 **SPÉCIAL**
Nettoyage du corps et de l'esprit :
le jeûne, doctrine de santé
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
Cuisine africaine : poisson épicé du
Gabon
- 12 **DIDACTIQUE**
Série digestion – 4^e partie :
digestion – absorption – élimination
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de
Caroline Bernet
- 15 **ACTUALITÉ**
Les hommes supportent mieux la faim
que les femmes
- 16 **À LA LOUPE**
Les épinards donnent-ils des biceps ?
Le secret de Popeye
- 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

TABULA : Publication trimestrielle
de la Société Suisse de Nutrition (SSN)
avec le soutien de la Loterie Romande
Editeur : SSN, Schwarztorstrasse 87,
3001 Berne, tél. 031 385 00 00
Pour vos dons à la SSN : PC 60-699431-2
E-mail info@tabula.ch
Internet www.tabula.ch

Rédaction : Andreas Baumgartner
Comité de rédaction : Marianne Botta
Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs,
Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold,
Annette Matzke, Françoise Michel
Conception : SSN, Andreas Baumgartner
Impression : Stämpfli Publications SA,
Berne

Page de couverture : Antonio Rosario/
Image Bank

On ne jeûne pas pour maigrir



Gabriella Germann est pharmacienne diplômée FPH avec un diplôme postgrade de l'EPFZ en nutrition. Elle est membre du comité de rédaction de TABULA.

Dès que pointent les premières perce-neige, les ventes de sulfate de soude et de cures de jus explosent. C'est la saison des jeûnes. Ils correspondent peu ou prou au jeûne religieux qui s'étend du mercredi des Cendres à Pâques. Mais les chrétiens ne sont pas les seuls à se serrer la ceinture pour faire pénitence, pour renforcer leur volonté et atteindre la connaissance de soi : de nombreuses autres religions font de même.

Sous nos latitudes, la motivation religieuse est plutôt l'exception. Mais qu'est-ce donc qui pousse des dizaines de milliers de personnes à renoncer volontairement à toute nourriture solide pendant une à deux semaines ? C'est le désir de désencrasser, de désintoxiquer

et de nettoyer son corps. Il faut jeter du lest pour se sentir à nouveau léger et libre. Le corps se soumet à un nettoyage de printemps, en quelque sorte.

Si on se décide pour une cure de jeûne dans le but de perdre des kilos, on sera certainement déçu, car ils reviendront à coup sûr à plus ou moins brève échéance.

Pour la médecine traditionnelle, ce dégrasage et cette désintoxication du corps sont inutiles, car celui-ci se nettoie tout seul. Il n'amasse pas de scorie ni de déchet du métabolisme.

En renonçant à s'alimenter, on se donne les moyens de revoir son style de vie et ses habitudes alimentaires.

Les personnes qui utilisent cette période de jeûne pour ressentir leur corps, pour aller en eux-mêmes, pour jouir du calme et prendre quelque distance de leur quotidien, vont certainement en sortir enrichis. Voilà pourquoi les professionnels conseillent d'observer ce jeûne sous surveillance dans une clinique, loin des turbulences et de l'agitation. Si on jeûne pour la première fois, on devrait le faire avec un soutien professionnel, et si on est en bonne santé.

En résumé : il n'y a rien à dire contre le jeûne pour vivre une expérience spirituelle ou pour faire une parenthèse dans sa vie, mais il vaut mieux le faire en compagnie de professionnels. Jeûner pour perdre du poids, en revanche, est voué à l'échec.

Jeûne : j'y vais, j'y vais pas ?

Passé le carnaval, rangés les masques, éteints les lampions, autrefois on entrait en carême: quarante jours maigres avec pour seule nourriture trois croûtons de pain et quelques gorgées d'eau ou de bière. Il y a longtemps, pourtant, que ces règles moyenâgeuses ont disparu. Dans le monde chrétien, l'importance religieuse du jeûne a perdu toute signification pour la plupart des gens. Mais il a resurgi sous une autre forme : depuis une centaine d'années, la privation de nourriture permet à de nombreuses personnes de purifier leur corps et leur âme. La communauté scientifique se demande aussi de plus en plus si le renoncement volontaire et momentané à toute nourriture solide épure ou fatigue le métabolisme.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Friedrich Bohlmann est nutritionniste diplômé et auteur. Il écrit régulièrement pour TABULA.

La plupart des allopathes ne prêtent guère de bienfaits au jeûne. Le Dr Reinhard Imoberdorf, médecin-chef à l'Hôpital cantonal de Winterthur, résume l'opinion en cours parmi ses collègues : « Les cures de jeûne font plus de mal au corps qu'elles ne lui profitent. » Le renoncement à toute nourriture solide stresse le corps, favorise à long terme la prise de poids à cause de l'effet yoyo et augmente les risques d'avoir des calculs biliaires et des diarrhées, critiquent nombre de spécialistes. Le Professeur Joachim Mössner,

directeur de la clinique universitaire de Leipzig, va plus loin. Il voit dans le jeûne un « tour de magie moyenâgeux ».

La mauvaise réputation dont souffre le jeûne remonte à un événement qui a secoué les Etats-Unis voici trente ans. Dix-sept personnes saines mais affligées de surcharge pondérale étaient, alors, décédées en essayant de perdre du poids par une cure de jeûne spéciale : pendant huit mois, elles s'étaient nourries avant tout de boissons protéinées.

Aujourd'hui, aucun médecin sérieux acquis au jeûne ne prescrirait une telle cure. La corporation tente plutôt de prouver l'utilité d'un jeûne à coups d'études scientifiques. Mais elles ne sont pas reconnues par les allopathes en raison de l'absence d'un critère essentiel : on ne peut pas mener d'essai en double aveugle comme on le fait avec des médicaments. Dans ce dernier cas, une partie des sujets reçoit la substance à tester tandis qu'une autre partie reçoit à son insu un pseudo-médicament



IVER HANSEN/PICTURE PRESS



sans effet, donc un placebo. Quand le médicament est plus efficace, et à ce moment-là seulement, il est accepté. Or quand on jeûne, il n'y a pas de placebo. C'est pour cela que le jeûne ne peut prouver de façon irréfutable et selon toutes les règles de tests en double aveugle ses effets bénéfiques sur la santé.

Un trend irrésistible

Qu'ils le pratiquent en marchant, en groupe, dans le silence d'un cloître, en association avec le yoga ou la méditation zen, ou encore seuls chez eux, ils sont de plus en plus légion ceux qui, pour quelques jours ou semaines, se passent de nourriture. Depuis des décennies, les ouvrages consacrés au jeûne font un tabac. Et leurs auteurs de bonnes affaires. L'un d'eux, célèbre outre-Sarine, le Docteur Hellmut Lützner, avait même ouvert une clinique du jeûne sur les bords du lac de Constance. Les médecins adeptes de ces pratiques lui ont toutefois reproché d'encourager, par ses livres, le jeûne en solo entre les murs de son logement. Or le corps réagit souvent par des maux de tête, des faiblesses, des insomnies ou des pieds froids. Seul un médecin expérimenté sait identifier ces symptômes. « Quand on jeûne pour la première fois, on ne devrait pas le faire à la maison », décrète le Docteur Stefan Drinda, médecin-chef de la clinique du jeûne Buchinger.

En cas de diabète, de cancer et de maladies cardiaques, nombre de médecins déconseillent le jeûne. Et même l'interdisent en cas de poids insuffisant, d'anorexie, d'hyperfonction thyroïdienne, de perturbations du foie et des reins ainsi qu'en période de grossesse et d'allaitement. Les

enfants ne devraient pas, non plus, jeûner. Des adversaires de tout jeûne comme le Docteur Reinhard Imoberdorf se montrent encore plus sévères : « Avoir faim sollicite énormément le corps et n'est pas sain. »

Remettre le métabolisme à zéro

« Jeûner ne signifie pas avoir faim », réplique la Docteur Françoise Wilhelmi de Toledo, Genevoise de naissance et farouche zélatrice du jeûne déjà avant son mariage avec un petit-fils d'Otto Buchinger. Avec ses collègues de la Société des médecins pour le jeûne curatif et la nutrition (*Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung, ÄGHE*), elle s'appuie sur des études publiées dans des revues professionnelles renommées. Ils considèrent aujourd'hui le jeûne comme une méthode de soin naturelle pour abaisser la pression artérielle, le taux de graisse sanguine et d'insuline, pour soulager les douleurs stomacales et intestinales et calmer les inflammations, par exemple en cas de rhumatisme ou d'allergie. La perte de poids qui s'ensuit est alors un effet collatéral bénéfique. « Pour perdre du poids, le jeûne à lui seul est sans effet », souligne Stefan Drinda. Comme il y a peu de calories à brûler, le métabolisme tourne au ralenti, et cela bien après la fin de la cure. Dans ces conditions, on augmente le risque de prendre davantage de kilos qu'avant.

Stefan Drinda considère la brève période de jeûne comme une espèce de mise en train pour réapprendre à son corps à reconsidérer son comportement alimentaire et à se guérir de son stress. « En jeûnant, vous remettez votre corps à zéro pour en-

Boire ou manger, il faut choisir. Lors des cures de jeûne, on n'a droit qu'à du liquide.

suite aller plein tube avec un logiciel modifié. »

Très controversée, la dégradation des protéines

Que ce soit une remise à zéro du métabolisme ou un décrassage, comme l'appelait le fondateur des cures de jeûne modernes, Otto Buchinger, la méthode est restée pareille au fil des ans. On commence par vider complètement l'intestin en buvant du sulfate de soude, puis on ne mange plus rien. Mais on a le droit de boire, des jus, beaucoup d'eau, du bouillon clair de légumes, des infusions sucrées de fruits ou d'herbes qui apportent au corps des vitamines, des sels minéraux et quelques rares glucides. Au besoin, on compense de trop

**Tous les noms ont été modifiés (aussi aux pages 6 et 7)*

Gerd Mahler, patron à Berne, 66 ans*

Le meilleur moment de l'année

J'avais de graves problèmes de foie. Alors mon médecin m'a conseillé soit d'abandonner mon métier stressant, soit de jeûner. J'étais sceptique, mais au bout de trois semaines quand mon foie a repris la moitié de ses fonctions normales, j'ai été convaincu. Depuis lors, chaque année je jeûne une fois pendant deux ou trois semaines. C'est pour moi la plus belle période de l'année. J'en profite pour jouir plus intensément de la vie et j'en fais une parenthèse créative avec des pensées claires. Une fois, j'ai même eu le temps d'écrire un livre. A long terme, je n'ai pas maigri mais sur dix-huit ans j'ai gardé le même poids. Sans le jeûne, je pèserais vraisemblablement 120 kilos. Toutefois, pendant que je jeûne, je dois éviter les mauvaises nouvelles car je deviens beaucoup plus sensible, et les problèmes ont tôt fait de me submerger.

grandes pertes de protéines par du babeurre ou du petit-lait. De toute façon, au début du jeûne le métabolisme brûle 50 grammes de protéines par jour, qu'il puise dans ses propres réserves.

Les spécialistes du jeûne y voient un avantage parce que, en l'occurrence, le corps dégrade « des structures de protéines pathologiques et accessoires ». Sans preuve. Toutefois, l'expérience montre que les jeûneurs se sentent plus affûtés, éprouvent plus de plaisir à bouger et en règle générale ne souffrent pas de faiblesses musculaires. Le métabolisme, lui, s'adapte vite à cette carence de protéines et, dans les jours qui suivent, ne brûle plus que 5 à 10 grammes de ses propres protéines musculaires.

On a de la peine à dire pourquoi, voici trente ans, les dix-sept personnes qui jeûnaient sont mortes. Des spécialistes mettent cette tragique issue sur le compte d'une carence en sels minéraux, d'un mélange de protéines insuffisant et, surtout, de la durée trop longue de ce jeûne.

Au bout d'une, deux ou même quatre semaines, rarement plus, on met traditionnellement fin au jeûne en croquant une pomme. Suivent de légères soupes aux légumes, dès le deuxième jour déjà des pommes de terre, des légumes et de la salade, mais ni viande ni poisson.

A la critique la plus pointue, celle de l'effet yoyo, Françoise Wilhelmi de Toledo oppose une étude menée sur des pratiquants. Elle a suivi l'évolution du poids de 372 patients qui avaient jeûné plus de dix fois dans leur vie. On n'a observé une prise de poids que pour un tiers d'entre eux. Un autre tiers avait maigri, le troisième tiers avait conservé le même poids. Relevons toutefois que tous ces

patients avaient jeûné dans une clinique et bénéficié d'un suivi nutritionnel permanent.

Le jeûne tient le cœur et la circulation en éveil

Les un à deux kilos de perte moyenne de poids par semaine de jeûne ne sont qu'un indice superficiel des importants changements que vit le corps. Des examens mettent en évidence les avantages incontestables qu'en tirent le cœur et la circulation. Quand on jeûne, la pression artérielle baisse parce que le corps excrète plus d'eau et de sodium, souvent responsable d'une pression sanguine élevée. A part ça, pendant un jeûne, les hormones de stress comme l'adrénaline et la noradrénaline se retrouvent comme sur des montagnes russes. Une enquête menée à la clinique universitaire Charité à Berlin a observé d'abord une montée des hormones de stress chez les jeûneurs, puis, au plus tard après quatre jours, une chute brutale. Au bout de deux bonnes semaines, tous les déclencheurs de stress hormonaux passés au crible ont considérablement décliné. Rien d'étonnant, donc, dans les résultats d'une récente enquête menée auprès de

Marlies Meyer, hôtesse de l'air de Zurich, 43 ans*

Le plein, s.v.p.

Pour moi, il est important de vivre sainement. Je me porte bien, mais je veux prendre les devants. Ma famille et la profession me sollicitent et j'aime tout donner. C'est pourquoi je fréquente une clinique du jeûne qui propose tout, des massages à l'ostéopathie, et je me remets ainsi en forme. Depuis que je jeûne, je n'ai plus de refroidissement et je garde le même poids sans difficulté. A part ça, en jeûnant j'arrive à une lucidité que je n'obtiens jamais dans la vie de tous les jours. Je connais ma propre force quand je constate que je ne dépends pas de mon alimentation et que je ne ressens même pas la faim. Chaque fois, pourtant, je suis surprise par l'intensité de mon sommeil et par le fait que je rêve plus qu'à la maison. J'ai besoin de jeûner pour recharger mes batteries.

Hedi Brendli, retraitée de Weinfelden, 68 ans*

Jeûner renforce mon dos

Il y a vingt ans, je ne pouvais pas vivre sans anti-douleurs. En raison d'une arthrite, j'avais de fortes douleurs aux vertèbres cervicales. A cette époque-là, j'étais complètement désespérée, car les médicaments attaquaient mon foie. Je voulais enfin vivre de nouveau sans douleur. Puis on m'a conseillé d'essayer le jeûne. Au bout de quarante jours dans une clinique de jeûne, je me suis sentie beaucoup mieux. Les douleurs avaient disparu, plus quelques kilos superflus. Depuis lors, je pratique régulièrement le jeûne pour ne plus rouiller à nouveau. Le jeûne me pousse à modifier mes mauvaises habitudes. Aujourd'hui, je cuisine différemment. Il n'y a que rarement de la viande et j'y vais doucement avec la graisse. La seule chose qui me dérange, c'est que ma pression chute et que je deviens rapidement faible. Alors je bois du thé noir pour activer ma circulation.

quatre cents jeûneurs dans l'Etat de l'Utah, aux Etats-Unis : la répétition du jeûne abaisse nettement le risque de maladies cardiovasculaires. De plus, la proportion de diabétiques parmi eux était inférieure d'un tiers.

De leur côté, les rhumatisants parlent encore et toujours avec enthousiasme du jeûne. Les gens qui souffrent d'arthrite rhumatoïde remarquent au bout de quelques jours sans nourriture solide que leurs douleurs s'estompent. Les articulations enflammées dégonflent et bougent plus facilement. Le rhumatisme faiblit parce que le corps n'absorbe plus d'acide gras provoquant des inflammations comme l'acide arachidonique.

Simultanément, durant le jeûne, le métabolisme dégrade la graisse du ventre, lieu d'incubation des éléments inflammatoires hormonaux pernicieux comme l'interleukine ou le facteur de nécrose tumoral alpha.

Françoise Wilhelmi de Toledo s'est mise à la recherche de travaux scientifiquement contrôlés portant sur le jeûne, qui prouveraient ces tentatives d'explica-

tions biochimiques en se fondant sur des études de patients bétonnées. En procédant à une méta-analyse synthétisant toutes les études disponibles, elle a pu démontrer un effet à long terme du jeûne : les rhumatisants se sentent mieux encore longtemps après un jeûne dans la mesure où, ensuite, ils observent un régime végétarien. La Professeur Christine Uhlmann, de l'Université de Jena, a parlé de « résultats stupéfiants » quand elle a constaté, au terme d'une étude sur trente-six patients, que les douleurs arthritiques diminuaient et que les articulations devenaient plus souples après deux semaines de jeûne.

Le jeûne permet aussi à l'intestin de récupérer, particulièrement en cas de côlon irritable. Des médecins de l'Université de Tohoku, au nord-est du Japon, ont comparé le traitement médicamenteux usuel du syndrome du côlon irritable avec dix jours de jeûne. Résultat : avantage au jeûne. Jusqu'à cinq jours après la fin de cette période, les douleurs, gonflements, diarrhées et quatre autres symptômes ont été moins fréquents. Au-delà, on n'a rien pu prouver. On a quand même pu en améliorer trois à coups de médicaments, et leur effet s'est maintenu tant qu'on les a pris.

Boire beaucoup

Reste à savoir pendant combien de temps les effets bénéfiques du jeûne se font ressentir. « Les problèmes reviennent dès que recommence la digestion normale », prédit le spécialiste du système digestif et virulent critique du jeûne, le Professeur Joachim Mössner. Il craint qu'en renonçant trop longtemps à toute nourriture on mette en sommeil la vésicule biliaire et qu'elle trans-

forme alors en calculs la bile qu'elle contient. « On observe souvent cela lors de diètes de protéines ou lors de réductions de l'estomac, précise Françoise Wilhelmi de Toledo. En revanche, nous n'avons pas connaissance de formation de calculs biliaires à la suite d'un jeûne. »

Pareil pour les diarrhées, dont le danger est toujours évoqué. « Lors de cures de jeûne sous surveillance médicale, c'est très rare. » En dégradant sa propre substance, le corps libère de l'acide urique qui peut provoquer un accès de goutte. En buvant beaucoup, on l'aide à excréter cet acide urique. Certains goutteux ont besoin de produits spéciaux alcalinisants.

Un effet anti-âge ?

La privation de nourriture prévient même le vieillissement : c'est la conclusion à laquelle arrivent des enquêtes menées à l'Institut national de recherche sur la vieillesse de Bethesda (Etats-Unis). Là, des chercheurs ont soumis des souris à un programme de jeûne. Ils ont alors constaté qu'un jeûne occasionnel prolonge nettement la vie, en tout cas celle des souris. Pour la Professeur Sigrun Chruba-

Konrad Körber, coach à Schaffhouse, 47 ans*

Le jeûne me met sur le droit chemin

Je n'étais ni trop gros ni malade, mais curieux de pratiquer une fois le jeûne. Pas seul, toutefois. Alors je me suis joint à un groupe de jeûneurs qui a marché pendant dix jours. Je ne croyais pas pouvoir vivre longtemps sans manger, voire marcher tous les jours plusieurs kilomètres. J'ai donc été d'autant plus étonné de ne pas avoir faim et de ne pas perdre mes forces. Tout en marchant, j'ai aussi décidé d'échanger mon poste d'alors, sûr, mais que je n'aimais pas, contre mon indépendance actuelle. Depuis lors, je le sais : quand une chose importante s'annonce, je vais marcher en jeûnant pour faire le vide dans ma tête. Et pour mon équilibre intérieur, c'est devenu un rituel, je jeûne une fois par année.



TERRY VINE

Quand on jeûne, un sentiment de bonheur vous envahit. L'élévation du taux de sérotonine procure une sensation de satisfaction et de bien-être.

sik, spécialiste en naturopathie de Zurich, le jeûne est sans doute l'une des thérapies les plus complètes pour « reprendre en mains des maladies de manière générale. » Elle enseigne la naturopathie à Fribourg-en-Brisgau et à l'Université de Sidney tout en travaillant régulièrement à Gstaad ou Bad Zurzach comme responsable médicale expérimentée lors de cures de jeûne. L'important, pour elle, c'est l'effet à long terme des jeûnes courts.

Paix intérieure

Mais pourquoi donc nos démons intérieurs qui nous rendent la vie si difficile cesseraient-ils de nous importuner au moment même où on boit de l'infusion aux herbes et de l'eau minérale plate ? Le Professeur Gerald Hüther, chercheur sur le cerveau à Göttingen, a démontré qu'après quelques jours sans nourriture solide l'hormone du bonheur, la sérotonine, avait des effets plus prolongés que d'habitude. Une fois constituée, elle est dégradée beaucoup plus lentement dans le cerveau quand on jeûne parce que le nombre de vecteurs de la sérotonine diminue. Ce qui explique pourquoi le jeûne donne naissance chez beaucoup de personnes à une sérénité intérieure. C'est souvent le moment des importantes décisions. Certains artistes font du jeûne une période d'inspiration. Nos démons intérieurs survivent difficilement à ces phases de sérénité. Ce sont alors les bonnes résolutions pour l'après-jeûne qui prennent le dessus. □

Le salut dans le jeûne

Hippocrate, fondateur de la médecine, conseillait de jeûner. « Soigne une petite douleur plutôt en jeûnant qu'en prenant des médicaments », recommandait-il voici quelque 2400 ans. Les anciens Egyptiens connaissaient déjà le renoncement volontaire à toute nourriture, mais seulement comme un exercice de l'esprit et comme un rite de purification permettant de se rapprocher des dieux. Les prêtres, par exemple, se préparaient à ce contact en observant une certaine période de jeûne. Pareil en Grèce : les malades ne s'approchaient du temple d'Asclépios, dieu de la médecine et de la santé, qu'après avoir jeûné.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Les rites religieux du jeûne

Jeûner durant le carême et l'aveut

La Bible raconte les quarante jours durant lesquels Jésus a jeûné en plein désert avant de chercher des disciples et d'aller délivrer la bonne parole. De là viennent les injonctions à jeûner qui ont été suivies pendant des siècles, du moins dans les monastères.

Le carême et l'aveut sont les deux périodes classiques de jeûne. Le renoncement à toute nourriture solide constitue l'exception. Le poisson, les légumes et le pain sont des mets autorisés, en revanche ni la viande, ni les œufs, ni les produits laitiers.

Aujourd'hui, les appels au jeûne sont passés aux oubliettes même si beaucoup de familles mangent seulement du poisson le Vendredi-Saint et, en général, tous les vendredis. L'Eglise orthodoxe connaît davantage de périodes de jeûne : les mercredi et vendredi, on jeûne, c'est-à-dire qu'on ne mange ni viande, ni œufs, ni produits laitiers.

Ramadan

Les croyants musulmans jeûnent strictement

selon le Coran le neuvième mois du calendrier lunaire islamique, le ramadan. Entre le lever et le coucher du soleil, on ne doit ni manger ni boire. Le manque d'apport liquide sollicite énormément les reins. Le soir, toute la famille ou des connaissances se réunissent pour de véritables festins – avec leurs conséquences connues, notamment pour les diabétiques.

Yom Kippour

Les juifs orthodoxes jeûnent lors de la plus importante fête juive, Yom Kippour : 24 heures sans boire ni manger. C'est la conclusion d'une période de dix jours de repentir et d'introspection.

Le jeûne dans l'hindouisme et le bouddhisme

Ces deux religions considèrent le jeûne comme un nettoyage intérieur du corps et de l'esprit, mais il n'est lié à aucun rite précis ni à des jours déterminés.

Mahatma Gandhi a transformé le jeûne en outil de protestation politique.



De nombreuses religions, dans le monde, connaissent des rituels et des périodes de jeûne (lire encadré), sans toutefois se préoccuper de leurs conséquences pour la santé. Seulement 1800 ans après Hippocrate, Paracelse a de nouveau rendu le jeûne populaire. Natif de la région d'Einsiedeln, étudiant en médecine à Bâle, il lut en 1510 les écrits du précurseur grec et s'intéressa alors à ses prescriptions. « Un grand nombre de maladies viennent seulement de ce que nous mangeons et buvons », pensait-il. Donc le jeûne procurait un « corps sobre », « une raison claire » et « une tête saine ». Pour lui, le jeûne exerce des effets médicaux, psychiques, intellectuels et spirituels complets. Après sa mort, les essais médicaux de jeûne ne reprendront qu'à la fin du XIX^e siècle aux Etats-Unis.

Le médecin Henri Tanner jeûna au cours d'une expérience très suivie menée à l'académie de médecine de New York sous la



KADER MUHAMMAD/FICKR

surveillance de ses collègues. A leur grand étonnement, il tint quarante-deux jours sans effet néfaste pour sa santé. Quatre cents kilomètres plus à l'ouest, en Pennsylvanie, un autre médecin, Edward Dewey, fit suivre des cures de jeûne à ses patients, particulièrement quand ils souffraient d'infections.

A la même époque prit naissance le mouvement réformiste, principalement soutenu chez nous par Maximilian Bircher-Benner. L'idée même du jeûne se développa surtout en Allemagne. C'est ainsi que le médecin militaire Otto Buchinger, qui souffrait d'arthrite rhumatoïdale, connut une véritable libération auprès d'un médecin spécialiste reconnu du jeûne, le Docteur Gustav Riedlin, à Fribourg-en-Brisgau. « Cette cure de dix-neuf jours m'a littéralement sauvé la vie, écrit Otto Buchinger dans sa biographie. J'étais faible et maigre, mais je pouvais à nouveau mouvoir toutes mes articulations. » Après deux cures, il ne souffrit plus

Prière concluant le mois de jeûne du ramadan dans une mosquée du Caire

d'aucune douleur. Raison suffisante pour fonder sa propre clinique en 1920.

Il fut le premier à parler de crasse dont il fallait se débarrasser. A ce jour, ce concept n'est pas suffisamment défini et la médecine officielle s'en moque. Raison supplémentaire pour déclarer le jeûne non scientifique. En dépit de ça, les profanes sont ravis de cette idée de « décrassage ». Le concept lui-même est depuis longtemps passé dans le langage populaire. Les successeurs d'Otto Buchinger entendent par là l'abaissement des taux de graisse dans le sang et l'élimination des dépôts artériels.

Petits pains et sac à dos

A peine quelques années après l'ouverture de la clinique d'Otto Buchinger, le Docteur Franz Xaver Mayr ouvrit à Vienne son propre sanatorium de jeûne. Pour lui, l'intestin était à l'origine de nombreuses maladies. Il fallait ménager cet organe central en appliquant une cure pauvre en calories à base de lait et de petits pains. Tout comme Otto Buchinger, il prescrit du sulfate de soude et des lavements pour nettoyer l'intestin. Il fallait aussi manger chaque jour un petit pain dur comme de la pierre et le mâcher lentement jusqu'à être rassasié. Rien de plus. Autant dire que très vite on manque de vitamines et de sels minéraux. De surcroît, l'apport répété de sulfate de soude modifie la flore intestinale et perturbe la digestion naturelle. Au sens strict, la cure du bon Docteur Mayr ne fait pas partie des traitements par le jeûne, car elle comprend de la nourriture solide sous forme de petits pains.

Le jeûne le plus radical ne comprend ni bouillon, ni jus et encore moins de miel. Seuls le thé

et l'eau figurent au menu. Le jeûne version Buchinger tolère encore le miel et le sucre naturel des jus, ce qui assure un petit apport de glucides. En revanche, la cure zéro porte bien son nom : le corps perd alors plus de protéines qu'avec toute autre méthode. Pour les compenser, le métabolisme crée en abondance des corps cétoniques qui, certes, jugulent la faim, mais perturbent l'équilibre acide-base et provoquent des odeurs corporelles désagréables. Cette cure zéro a été poursuivie avec l'adjonction de boissons protéinées. Voici bien trente ans, des médecins d'Ulm ont recommandé cette méthode aux personnes très obèses pour perdre du poids. En plus d'eau et de thé, lors de longs jeûnes, un shake de protéines artificielles permet de compenser les pertes. Les critiques relèvent que ce genre de cure est en règle générale suivi chez soi.

Si on préfère maigrir avec des protéines naturelles, on choisira le jeûne au petit-lait qui réduit les pertes en cours de cure. Il faut le boire l'estomac vide et prendre du jus de choucroute ou de prunes pour nettoyer l'intestin. Enfin, très tendance, on assiste à la montée de la balade assortie d'un jeûne. L'activité physique en constitue le point fort et l'on peut boire, suivant la méthode, de l'eau, du thé et en règle générale tant des jus que du bouillon. Otto Buchinger recommandait déjà de longues promenades durant les périodes de jeûne. Une étude de l'Université de Mayence datant de 2005 lui donne raison et à tous ceux qui suivent cette dernière méthode : c'est la seule façon de ne pas perdre de protéines. Cela dit, la balade en groupe offre un soutien à qui la pratique, mais oblige aussi à s'adapter à ses compagnons. □



Agnès est discrète. Elle vit sa vie entre Annemasse et Genève, où elle travaille pour le compte de la mission gabonaise. Son grand-père était britannique : venu au Gabon pour le commerce du bois, il en est reparti sans reconnaître ses quatre enfants métis, dont la mère d'Agnès. Elle-même est née au Gabon de père français et possède la nationalité française. Elle a passé les vingt-cinq premières années de sa vie dans son pays d'origine avant de gagner Genève. Depuis, elle a eu deux enfants, dont une fille décédée des suites d'une méningite.



Cabane de bois et palais : à Libreville, la capitale du Gabon, les contrastes entre richesse et pauvreté sont apparents.

Le Gabon aurait bien voulu devenir un département français. Mais le général De Gaulle, alors président de la V^e République, n'en a pas voulu. Cette ancienne colonie a donc accédé contre son gré à son indépendance le 17 août 1960. Et depuis 1967, son deuxième président, Omar Bongo Ondimba, règne sans partage sur ce petit pays équatorial bordé par le Cameroun et le Congo. Il compte environ 1,4 million d'habitants dont plus d'un tiers vit à Libreville, la capitale, au nord-ouest du pays. Essentiellement couvert de forêts et de mangrove, le Gabon est un pays pauvre, mais il est riche de pétrole, de gaz, de manganèse et de bois précieux, ressources dont les Gabonais ne profitent guère. La présence française y est encore très forte.

Tante Sou a la banane

Au Gabon, comme dans une bonne partie de l'Afrique, un plat est un repas complet. Improvisation sur des produits traditionnels disponibles sous nos latitudes.

PAR JEAN-LUC INGOLD (TEXTE ET PHOTOS)

Officiellement, elle se nomme Agnès. Mais tout le monde l'appelle tante Sou. Sauf son fils Olivier, bientôt 11 ans. Elle ne sait pas trop pour quelle raison. Agnès n'a pas d'âge, mais elle a une longue histoire derrière elle. Longue et torturée, on le sent plus qu'on ne le sait. Elle laisse échapper par-ci, par-là, un nom, une date, comme autant de balises grâce auxquelles on devrait se repérer, tout en épluchant l'ail et la patate douce ou en pressant un morceau de gingembre étonnamment juteux. De Libreville, capitale du Gabon, où elle a vu le jour, à ce locatif misérable d'Annemasse, banlieue française explosée et ex-

plosive aux portes de Genève, il y a d'importants trous noirs, aussi lourds et denses, on le pressent, que leurs homonymes sidéraux.

Agnès, quand elle cuisine, apprête des plats gabonais, plus généralement africains, mais seulement pour ses invités. Ou alors quand d'autres locataires aussi chichement logés qu'elle, mais immensément généreux, se réunissent pour partager un repas en évoquant le pays. Pas toujours le même, d'ailleurs. Olivier n'aime pas ces plats. Il trouve qu'ils ne sentent pas bon. Il préfère la fondue, les pâtes, la purée de pommes de terre en flocons, la raclette.

Agnès cuisine à l'arraché. A l'instinct. Ses placards de cuisine regorgent d'épices africaines mais aussi asiatiques et orientales. Ce sont parfois les mêmes : poivres et muscade, bien sûr, mais aussi piment orange antillais, oseille africaine, gombo, anis étoilé, galanga, graines de papaye, harissa, cumin, girofle, piment rouge, curcuma, et toutes leurs variantes, qui insufflent aux plats des saveurs brûlantes sans trahir leurs arômes. Voire le bouillon cube africain vendu à la pièce sur les marchés du continent noir. Pareil à sa version occidentale, mais si différent...

Quelle aubaine, Genève regorge d'épicerie exotiques. Certains quartiers – Pâquis, Acacias, Charmilles – en abritent plus que d'autres. On y vient pour y trouver les produits les plus rares, les épices et les condiments d'autres continents, mais aussi les ingrédients de base dont la grande distribution ne s'est pas encore saisie. On s'y presse pour palabrer, raconter la famille, trafiquer, retrouver des parfums insistants qui remontent à l'enfance. Les expat' friqués en 4 x 4 y côtoient des permis C démunis, parfois des locaux jamais vraiment remis de leur retour au bout du lac, plus des accros de mets exotiques.

Agnès, dite tante Sou, virevolte dans sa minuscule cuisine, au huitième étage de son HLM grisâtre et taggé. Elle cuit au gaz, la bonbonne est dissimulée sous l'évier. Elle s'en méfie et recourt aux services d'un voisin pour la changer quand elle est vide. On grignote des atchomos, ces petits agace-dents un peu écoeurants à base de pâte brisée, de graines d'anis, de rhum et d'œufs dont raffolent les Africains de l'Ouest. Elle a dessalé le poisson séché, débite en dés la banane plantain, pèle la patate douce orangée

(« meilleure que la blanche »), sort ses poêles et casseroles. Aujourd'hui, elle commence par frire les premiers éléments. Elle pourrait les cuire à la vapeur, par exemple dans un couscoussier, mais ce serait plus long.

Au Gabon, et plus généralement en Afrique de l'Ouest, on utilise de l'huile de palme. Mais tout le monde n'y a pas accès. En Europe non plus. Alors elle recourt à une huile hybride (colza, pépins de raisins, oléisol, tournesol). Personne ne s'en plaindra. Elle y jette le poisson dessalé. La cuisine gabonaise est relevée, précise-t-elle en ajoutant, après d'autres épices, un piment antillais orange et dodu apparemment inoffensif. « Il faut l'enlever avant qu'il n'explode, littéralement, sinon le plat sera si relevé qu'il en deviendra immangeable », précise-t-elle. Elle avise quelques crevettes surgelées dans le congélateur et les jette à leur tour dans la poêle.

Tante Sou sait que dans les pays africains, la sauce fait le plat. L'ail et l'oignon hachés, quelques tomates concassées, un gros morceau gingembre râpé feront l'affaire. Ils vont cuire une bonne dizaine de minutes, le temps de perdre une bonne partie de leur eau. Avec le piment créole, la sauce devient corsée sans qu'il ne s'impose.

Entre-temps, elle a fait sauter vivement la banane plantain et cuit les patates douces à l'eau. Puis on passe à table. La tradition du repas africain est respectée : un féculent, un poisson, une sauce. On aurait aussi pu apprêter une viande, mais marre du poulet et du porc, mets carnés dominants de l'ancienne colonie française, apparemment plus chers, également, que les ressources offertes par l'Atlantique à la hauteur de l'Equateur. □



Poisson frit à la sauce tomate et au plantain

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de poisson salé séché
- 1 banane plantain
- 4 patates douces
- 4 tomates moyennes
- 8 crevettes
- 3 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 1 piment antillais
- 1 belle racine de gingembre frais
- Farine
- Huile à frire
- Sel, poivre noir

Déroulement

Quelques heures auparavant, dessaler le poisson à l'eau fraîche. Egoutter, éponger à l'aide d'un torchon de cuisine ou de papier ménage. Couper en morceaux, fariner, saler, poivrer de tous côtés et réserver.

Peler les patates douces, les découper en larges cubes et les réserver dans l'eau froide. Peler la banane plantain et la débiter en tout petits cubes. Peler les gousses d'ail, enlever le germe (vert) et hacher finement. Peler l'oignon et le hacher grossièrement. Laver le piment. Ajouter le gingembre râpé. Monder, épépiner et concasser les tomates.

Dans une large poêle à frire, verser un bon décilitre d'huile (colza, pépins de raisins) et chauffer. Faire revenir l'ail et l'oignon sans laisser prendre couleur, ajouter un peu d'eau. Ajouter les tomates, laisser cuire un bon moment avant de mettre le gingembre. Saler légèrement. Quand l'eau est pratiquement éliminée, ajouter les morceaux de poisson, qui cuiront une dizaine de minutes. Au dernier moment, placer le piment créole au centre, l'entourer des crevettes. Au bout de quelques minutes, retirer le piment, puis servir.

Entre-temps, on aura cuit les patates douces à l'eau bouillante salée et fait sauter la banane plantain, qui aura pris une couleur brune et une saveur caramélisée.

Série digestion – 4^e partie

Digestion – absorption – élimination

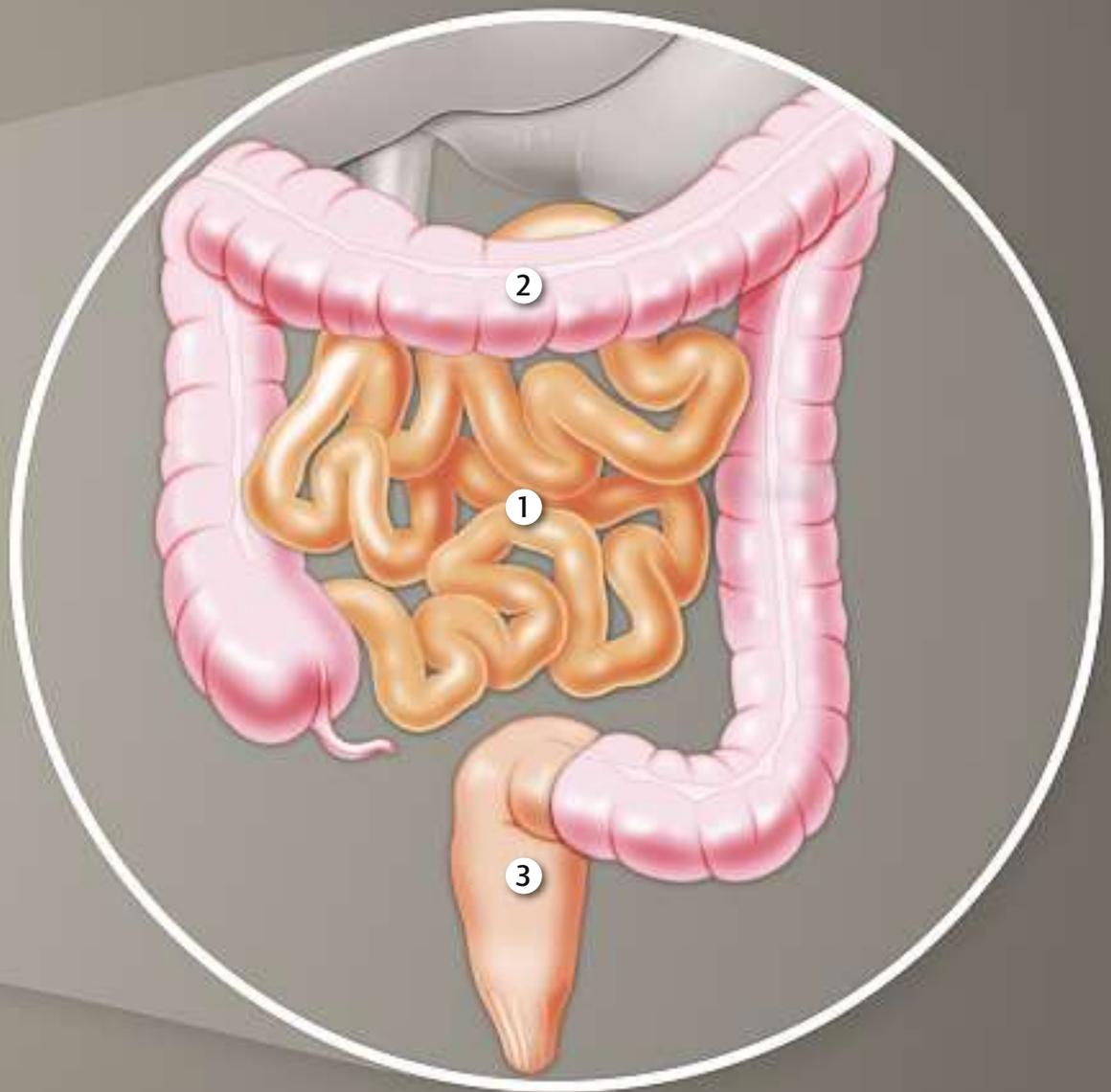


L'intestin grêle est un tube musculueux de 3 à 5 mètres de longueur. C'est là que se déroulent la digestion proprement dite et l'absorption des nutriments.

La paroi intestinale est constituée de très nombreux replis, appelés villosités, qui servent à agrandir sa surface et faciliter ainsi l'absorption des nutriments.

Les résidus non digérables des aliments, l'eau et les sels minéraux arrivent ensuite dans le gros intestin, dont la longueur atteint 1,5 à 1,8 mètre. Le bol liquide est alors épaissi et constitue les selles, qui seront éliminées par le rectum.

L'intestin est colonisé par d'innombrables micro-organismes et bactéries (flore intestinale) destinées avant tout à lutter contre les agents pathogènes. La plus grande partie des bactéries se trouve dans le gros intestin.



1 Intestin grêle

Digestion des nutriments par les sucs digestifs produits par le pancréas et la bile.

Absorption des nutriments digérés dans le sang et la lymphe par l'intermédiaire de la paroi intestinale.

2 Gros intestin

Concentration des résidus non digérables par absorption de l'eau et des sels minéraux.

3 Rectum

Sert à collecter les selles et à les éliminer.



Caroline Bernet,
diététicienne
diplômée ES,
service d'informa-
tion NUTRINFO®

Grossesse

Je suis enceinte. Dois-je renoncer à tous les produits au lait cru ?

Non. Des fromages à pâte dure comme l'emmental ou le gruyère peuvent être consommés sans problème durant la grossesse. Par contre, en raison du risque de listériose, on recommande en général aux femmes enceintes d'éviter le lait cru et les produits à base de lait cru.

La listériose est une maladie infectieuse qui se transmet par les aliments carnés ou par contact avec des animaux infectés. Au cours d'une grossesse, ce genre d'infection est particulièrement dangereux. C'est pourquoi durant la grossesse il faut renoncer au lait cru et aux produits dérivés comme les fromages à pâte molle ou mi-dure.

Les listerias ne peuvent cependant survivre que 24 heures dans le fromage à pâte dure à cause des différents changements nés de son élaboration. On ne les trouve donc plus dans le produit fini mis en vente dans le commerce.

Refroidissement

Les boissons chaudes ont-elles une quelconque utilité contre les symptômes de refroidissement ?

Oui, les boissons chaudes atténuent les symptômes de refroidissement mieux que les froides. Cette vieille croyance a été pour la première fois confirmée par une étude dont les résultats ont paru en décembre 2008 dans le *Clinical Journal Rhinology*. Trente personnes souffrant de refroidissement ont reçu au «Common cold center» de l'Université anglaise de Cardiff des boissons à consommer

froides ou chaudes. Selon cette étude, les boissons chaudes peuvent contribuer très vite et efficacement à calmer les symptômes d'un refroidissement ou d'une grippe comme le nez qui coule, les douleurs à la gorge, les éternuements, la toux et la fatigue.

Curieusement, c'est la première étude à se pencher sur les bienfaits des boissons chaudes pour soulager les symptômes d'un refroidissement, souligne le directeur du centre en question. On dispose, ainsi, d'une méthode scientifiquement prouvée, avantageuse et efficace pour les atténuer.

Baie d'aronia

Les effets bénéfiques pour la santé de la baie d'aronia sont-ils prouvés ?

La baie d'aronia est un fruit pratiquement inconnu chez nous. Elle est originaire de la côte est de l'Amérique du Nord et ses composants sont censés avoir des effets positifs sur l'organisme humain et son système vasculaire. On en tire des produits comme le jus ou le gel d'aronia.

Les fruits et les légumes sont en général riches en substances végétales secondaires. Selon des études de l'Université d'Indiana, la baie d'aronia aurait une forte teneur en anthocyanes. Ce principe actif aurait un effet antiviral et anti-inflammatoire. On prête aussi à ses composants un effet vasodilatateur.

On peut douter que le jus d'aronia soit plus sain que les autres fruits et, cas échéant, il faudrait faire de plus amples recherches scientifiques pour le prouver. Une alimentation équilibrée fournit à notre corps suffisamment d'aliments et de protec-

tions nécessaires à sa survie. La SSN recommande cinq portions de fruits et légumes par jour. On peut remplacer l'une d'elles par un verre de jus de fruits.

Pommes de terre

Peut-on manger la pomme de terre avec sa pelure ?

Dans les aliments végétaux, les vitamines, les oligoéléments, les substances végétales secondaires et les fibres alimentaires se trouvent en grande partie dans la peau ou dans les couches extérieures. Pour cette raison, on recommande de manger les fruits, les légumes et les pommes de terre si possible avec leur pelure.

Il faut, en revanche, bien les laver et enlever absolument et largement les parties vertes et les yeux, car ils peuvent contenir de la solanine toxique et augmenter le taux d'acrylamide. Mais on peut sans souci manger le reste de la pelure des pommes de terre.

Pour conserver les pommes de terre en hiver, il faut les stocker au froid et dans l'obscurité ou les traiter avec un produit anti-germe. Son emploi est soumis à la législation qui fixe les doses maximales de produit pour qu'il ne représente aucun risque pour la santé du consommateur.

NUTRINFO®
Service d'information
nutritionnelle

Lundi-vendredi
8 h 30-12 h 00
tél. 031 385 00 08
e-mail : nutrinfo-f@sge-ssn.ch
ou écrivez à :

SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
3001 Berne

Les hommes supportent mieux la faim que les femmes

Les hommes parviennent mieux que les femmes à réprimer consciemment la sensation de faim. C'est ce que révèle une étude menée par des chercheurs américains. Certes, les femmes arrivent comme les hommes à refouler la sensation subjective de faim, mais dans leur cerveau, la faim continue de sévir ! Cela pourrait expliquer pourquoi les régimes échouent plus souvent chez les femmes que chez leurs congénères masculins et pourquoi elles souffrent plus fréquemment de troubles alimentaires.

Compteur de calories dans le cerveau

Selon une étude effectuée par des scientifiques lausannois, une personne qui voit des aliments en perçoit aussi – inconsciemment – la valeur nutritive, et ce avec une rapidité incroyable : le processus prend en effet moins de 200 millisecondes ! Or, une pizza ou d'autres aliments riches en graisse déclenchent dans différentes régions du cerveau une activité plus intense que les aliments peu gras.

Dans le cadre de cette étude, des chercheurs emmenés par Micah Murray, de l'hôpital universitaire de Lausanne, ont présenté à douze femmes et douze hommes des images se succédant à intervalles d'une demi-seconde en leur demandant d'indiquer s'ils y voyaient des denrées alimentaires ou des ustensiles de cuisine. Mais en fait, cet exercice cachait autre chose. Ce que les chercheurs mesuraient – à l'insu des participants – en recourant à l'électro-encéphalographie (EEG), c'était les courants électriques dans le cerveau. Les signaux de l'EEG devaient permettre de voir si le cerveau réagit pareillement devant une pizza ou une tablette de chocolat et un morceau de pain, une poire ou des épinards. Résultat : des différences évidentes entre les aliments gras et ceux qui le sont moins.

Lors de la contemplation de pizzas, etc. les chercheurs ont observé des oscillations beaucoup plus fortes dans l'EEG. Les réactions se sont manifestées surtout dans les zones du cerveau associées à l'identification des objets, la prise de décisions et la récompense.

Le responsable de l'étude, Micah Murray, et ses collègues espèrent, grâce à cette étude, trouver de nouveaux moyens de lutter contre les troubles du comportement alimentaire tels que la boulimie ou l'anorexie.

SOURCE : MURRAY M. ET AL. THE BRAIN TRACKS THE ENERGETIC VALUE IN FOOD IMAGES. NEUROIMAGE, 44: 3, 967-974

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

L'équipe de chercheurs de Gene-Jack Wang, du Brookhaven National Laboratory de New York, a examiné au moyen d'une batterie de tests l'activité cérébrale de treize femmes et de dix hommes qui n'avaient rien mangé pendant près de vingt heures. Puis les participants devaient soit penser à leurs plats favoris soit, au contraire, refouler sciemment toute pensée tournée vers la nourriture.

Ces tests auxquels n'ont participé que des personnes sveltes et en bonne santé ont été répartis sur trois journées différentes. Les mesures de l'activité cérébrale ont été effectuées en recourant à la tomographie par émission de positrons (TEP).

Lors du test (a), les participants se sont vu présenter leur plat favori. Ils étaient invités à le sentir et le goûter, mais sans le manger. Au cours du test (b) ont leur a également présenté leur met de prédilection. Mais cette fois, ils ont dû refouler activement leur envie de manger à l'aide d'une technique d'inhibition cognitive qui leur avait été enseignée auparavant.



MICHAEL G. TORDOFF

Dans le test (a), le fait de penser au plat préféré a renforcé de la même manière chez les hommes et les femmes non seulement le désir de consommer la nourriture présentée, mais également l'activité cérébrale dans son ensemble.

Au cours du test (b), les femmes comme les hommes ont déclaré unanimement éprouver une faim et un appétit moins grand que lors du test (a). Toutefois, ce n'est que chez les hommes que cette perception subjective s'est accompagnée d'une diminution correspondante de l'activité cérébrale. Chez les femmes, en revanche, les régions du cerveau qui commandent les pulsions dirigées vers l'acte de manger ont conservé la même activité.

Les observations réalisées pourraient, selon le responsable de cette étude, le Professeur Wang, expliquer pourquoi les femmes souffrent plus fréquemment que les hommes de troubles de l'alimentation et de surcharge pondérale extrême.

SOURCE : WANG GJ ET AL. EVIDENCE OF GENDER DIFFERENCES IN THE ABILITY TO INHIBIT BRAIN ACTIVATION ELICITED BY FOOD STIMULATION. PROCEEDINGS OF THE NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES (PNAS), JANUARY 27, 2009, VOL. 106, NO. 4 1249-1254



HECTOR HEATHCOTE

Puissance verte

Marianne Botta Diener est ingénieure en sciences alimentaires EPF. Elle écrit à intervalles réguliers pour TABULA. Sa dernière contribution portait sur l'alimentation des enfants (TABULA 4/2008).

Tous les enfants l'ont entendu : mange tes épinards, ça donne de la force ! Des générations et des générations de gosses ont dû finir leur assiette de légume vert car, disait leur maman, c'est plein de fer, et le fer, c'est bon pour la santé. Il y a du fer, certes, mais pas autant qu'on le croit, et de loin. L'épinard est sain, bien sûr, car il contient nombre de vitamines et de sels minéraux. Il a, enfin, de nombreuses vertus gustatives et permet une variété infinie de plats un peu partout dans le monde, notamment les tortellinis à la ricotta et épinards, l'omelette aux épinards, la salade aux petites feuilles printanières et croquantes, et tant d'autres.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER

Pendant une centaine d'années, les parents ont cru nécessaire de pousser leurs enfants à manger des épinards, bons pour l'hématopoïèse, donc pour le sang. De fait, pendant longtemps l'épinard jouissait d'une réputation exceptionnelle, celle d'être le légume le plus riche en fer. Or aujourd'hui encore, bien des adultes (et enfants) ignorent que cette assertion repose sur un malentendu, ou plutôt sur une virgule mal placée.

Histoire d'une légende

Première variante : il y a quelque cent vingt ans, le physiologiste suisse Gustav von Bunge a relevé lors d'une analyse en laboratoire une teneur en fer de 35 milligrammes pour 100 grammes d'épinard sec. Ce résultat, les chercheurs en nutrition l'ont adopté avec enthousiasme, car cela faisait de l'épinard le champion des fournisseurs de fer. On n'a pas remis ce résultat en question et on l'a tout simplement appliqué aux épinards frais. Or ceux-ci contiennent d'abord 90% d'eau. La teneur en fer est donc environ dix fois inférieure à ce qu'on avait décrété il y a un peu plus d'un siècle.

Deuxième variante : cette fausse renommée serait due au mauvais placement d'une virgule. Au début du siècle dernier, la teneur en fer déterminée en laboratoire a été mal reportée par un scribouillard qui a poussé la virgule d'un cran. De 2,7 mg de fer pour 100 g d'épinard, on est soudain passé à 27 mg. Et ce formidable résultat s'est transmis sans autre de génération en génération jusqu'à ce qu'on le contrôle et qu'on le corrige enfin dans

les années quatre-vingts. Ce taux de fer de 2,7 mg pour 100 g d'épinards (selon la *Table de composition nutritionnelle suisse* de la SSN) place tout de même les épinards parmi les champions des légumes riches en fer. Seuls les petits pois du jardin, les côtes de bette, la mâche et les scorsonères leur tiennent tête. Il y a, cependant, un hic : ce légume à feuilles contient aussi de l'acide oxalique. Or celui-ci freine à tel point l'absorption du fer par l'intestin que le corps ne peut en assimiler que 1,9%. Faisons le calcul : il ne reste donc que 0,06 mg de fer utile dans 100 g d'épinards, alors que les besoins journaliers sont de l'ordre de 12 à 15 mg. On frise le ridicule.

Bon pour les muscles

Les parents d'aujourd'hui ne savent souvent pas que les épinards galvaudent leur réputation de fournisseur de fer. Peut-être parce que, dans leur jeunesse, on a utilisé tous les trucs imaginables pour les leur rendre appétissants. En effet, comme ils contiennent de l'acide oxalique, ils déclenchent en bouche une certaine astringence couplée à un brin d'amertume, ce qui ne leur vaut pas d'emblée les faveurs de nos chères têtes blondes.

L'ambiance a changé du tout au tout à partir du début des années trente grâce au personnage de Popeye, héros d'une BD. Ça s'est passé ainsi : le dessinateur Elzie Segar (1894-1938) publiait depuis 1919 une série d'aventures à l'enseigne du « Thimble Theatre » dans plusieurs journaux de l'époque. Les personnages principaux en étaient Kastor Oyl, sa sœur Olive et son ami Ham Gravy. A un



TOM BECASSE

Popeye, héros de BD et de dessin animé : des biceps d'acier grâce aux épinards. Les historiens spécialistes voient en Popeye le paragon et le précurseur des super-héros qui apparaitront dès 1938, genre Superman & Co.

certain moment, il a ajouté Popeye le marin qui, à l'origine, ne devait tenir qu'un rôle secondaire. Pourtant, les lecteurs l'ont tellement aimé qu'il a éclipsé deux des trois personnages principaux. N'est alors resté, à part Popeye, qu'Olive, qui devint rapidement sa femme. Popeye n'était pas intelligent, mais on l'aimait en dépit de sa rudesse. Il ronchonnait volontiers et s'imposait régulièrement dans la solution des problèmes les plus intéressants.

Dès 1932, Popeye est devenu nettement plus fort. Car les épinards sont entrés en jeu : Elzie Segar a en effet mis en corrélation la consommation d'épinards (en boîte !) et le développement irrésistible des biceps de Popeye.

L'origine perse

Le marin aux épinards a vu le jour aux Etats-Unis, mais le

légume lui-même a une tout autre origine. On trouve, en effet, trace de ses ancêtres en Perse, où il était cultivé voici des milliers d'années sous le nom d'« ispanag », autrement dit « prince des légumes ». De là, les Arabes l'implantèrent en Espagne en l'appelant « isbanah » où il se transforma rapidement en « espinacia », nommément cité dans des documents dès l'an 900 de notre ère environ.

En Europe centrale, la première mention des propriétés de ce légume date du XIII^e siècle. Elle est signée Albertus Magnus : « Il surpasse l'arroche, a des feuilles semblables à la bourrache, des fleurs qui ressemblent à celles du plantain et des fruits épineux. » On trouve une autre mention des épinards en 1485 dans l'*hortus sanitatis* de Mayence, où ils acquièrent le statut de plante médicinale.

Le botaniste Leonhart Fuchs mettra, lui aussi, les propriétés curatives des épinards en avant. En 1543, il écrira que « l'épinard, dit aussi hispanach en arabe, peut-être parce qu'il vient en premier lieu d'Espagne, aide à résoudre les problèmes de digestion et peut aussi être utilisé à l'extérieur [du corps]. »

A cette époque-là, l'épinard était largement répandu et tendait à supplanter un autre légume à feuille proche parent et très apprécié au Moyen-Age : l'arroche, que l'on préparait comme aujourd'hui l'épinard, auquel il ressemble.

A la florentine

Ce sont, cependant, les Italiens qui ont mis en évidence les vertus gustatives, en plus des curatives, de l'épinard. Pendant la Renaissance, ils tentèrent de développer des plats sans chichi cuits doucement pour respecter les saveurs de

l'épinard. En 1533, Catherine de Médicis quitta sa ville natale de Florence pour aller épouser le roi de France Henri II. Dans ses bagages, nombre de spécialités de son pays qui vinrent enrichir la cuisine française d'alors. Parmi elles, l'épinard. Ses cuisiniers le servaient serti dans toutes sortes de délices, à la florentine comme on appelle désormais ce plat.

Les Italiens n'ont jamais cessé d'aimer ces belles feuilles vertes. En témoignent les nombreuses recettes qui y font appel, particulièrement celles qui combinent ce légume et les produits lactés. Par exemple la farce à tortellinis à base de ricotta, de parmesan et d'épinards, ou les gnocchis à la ricotta et aux épinards.

Des recettes à profusion

Dans le monde entier, l'épinard entre dans la composition de nombreuses recettes. On le retrouve dans le risotto, le strudel, en pâte brisée, en roulades, dans la pasta, dans des omelettes, avec des suprêmes de poulet ou d'autres viandes, en lit pour accueillir du poisson, à toutes les sauces, tellement délicieux que les mauvaises expériences de l'enfance s'évanouissent à jamais. Sans oublier les épinards au four, à la japonaise avec du sésame, en raviolis, en aumônière à la grecque avec de la feta, sous forme de cannellonis ou de nouilles asiatiques garnies de tofu, avec des crevettes, voire dans une pâte brisée sucrée avec des pignons et des raisins secs, plat joliment baptisé « dolcepiccante ».

Malheureusement, l'épinard planté et récolté en Europe nous arrive sous forme de

Il y a épinard et épinard ...

L'épinard n'est pas réparti par variétés mais selon la date d'ensemencement et le procédé de récolte.

Le véritable épinard (*spinacia oleracea*) est une variété qui fait partie de la famille des amaranthacées (*amaranthaceae*) du genre *spinacia*. On l'a rattaché avec d'autres genres à la famille des chénopodiacées (*chenopodiaceae*) que l'on considérait auparavant comme autonome. Le véritable épinard est connu uniquement comme plante potagère. Il n'existe pas à l'état sauvage et le fait qu'il pourrait pousser à l'état sauvage est peu probable. Les deux autres variétés d'épinard, *spinacia tetrandia* Stev. et *spinacia turkestanica* iljin., sont des plantes sauvages qui vivent dans certaines régions d'Asie mineure et d'Asie centrale de l'Ouest.

On ne distingue pas l'épinard selon les variétés, mais d'après le moment où on le sème et où

on le récolte. L'épinard de printemps est constitué de petites feuilles tendres particulièrement appréciées en salade. L'épinard d'été et d'automne a un goût plus prononcé. Les saveurs les plus puissantes appartiennent à l'épinard d'hiver, que l'on reconnaît la plupart du temps à ses feuilles gonflées.

L'épinard en branches est récolté à la main, l'épinard à racine mécaniquement. Les machines sont ainsi faites qu'elles prennent la plante entière sous le collet. Quand on le récolte à la main, ce qui est forcément plus coûteux, on prend une à une chaque feuille et chaque pédoncule.

Les différentes façons de le cueillir n'influencent pas la qualité de ce légume, mais uniquement son prix.

bouillie industrielle ou de surgelé. Sa version fraîche est plus difficile à trouver, sauf sur les marchés en saison.

Sa couleur verte est couramment employée dans l'industrie alimentaire, notamment pour colorer les pâtes. On en extrait également de la chlorophylle, qui va parfumer les bains de bouche, les chewing-gums et d'autres produits, et leur transmettre sa couleur.

La richesse de l'épinard

Il est frappant de constater que l'épinard, au-delà de sa fausse réputation, contient en revanche beaucoup de sels minéraux comme le potassium, le calcium, le magnésium et le phosphore ainsi que les vitamines B₁, B₂, B₆ et E. L'épinard affiche aussi une belle teneur en vitamine C et en biotine, en acide folique et en bêta-carotène. Il fournit par ailleurs de la lutéine et de la zéaxanthine, substances de la catégorie des caroténoïdes. Ces derniers temps, elles ont gagné en importance, car elles pourraient avoir un effet ralentisseur dans l'apparition de la dégénérescence maculaire liée au vieillissement (forte diminution de la vue et cécité des vieilles personnes).

Bien qu'on trouve au marché de l'épinard frais presque toute l'année, c'est le légume de printemps par excellence. Son heure de gloire sonne entre mars et juin. L'épinard, plante annuelle à jours longs, a des feuilles vertes typiques en forme de lancette ou de flèche, nettement bombées entre les côtes. Entre juin et septembre, il glisse progressivement d'une forme en rosace à celle d'une fleur.



La côte de bette

La côte de bette n'est pas apparentée à l'épinard. Elle se prête à toutes sortes d'apprêts, tant avec ses côtes qu'avec ses feuilles.

Côte de bette ou **bette à côtes**, **bette à cardes** ou **frisée de Genève**, voire **poirée** pour les puristes, elle porte le nom botanique de *beta vulgaris* de la variété *flavescens*. Les bettes sont semblables aux épinards en ce qui concerne leur aspect et leurs nutriments. La côte de bette comprend des côtes blanches ou rouges. On la cultive dans l'Europe entière, mais elle ne s'exporte guère car on ne peut pas la conserver longtemps.

On prépare et on mange les jeunes feuilles de la poirée comme on le fait de l'épinard. Les pétioles charnus, qui peuvent atteindre une largeur de 10 cm, font l'objet d'apprêts séparés. La côte de bette est riche en protéines et en sels minéraux et peut aisément remplacer les épinards. Elle forme la base d'un plat typique grison, les capuns. En l'occurrence, les feuilles servent d'enveloppe, un peu comme pour une aumônière. Elle sont farcies avec une pâte à spätzlis et un mélange de salsiz, de gendarme et de viande séchée, puis cuites. Ensuite, on les recouvre de crème et de fromage râpé et on les sert. Un délice dont la recette se transmet de famille en famille.

Gare aux nitrates

Les quelque cinquante variétés d'épinards cultivés atteignent une taille de 20 à 30 cm. Ils sont semés et récoltés pour recevoir huit heures de lumière contre seize heures d'obscurité. De cette manière, on empêche l'apparition de fleurs et on pri-

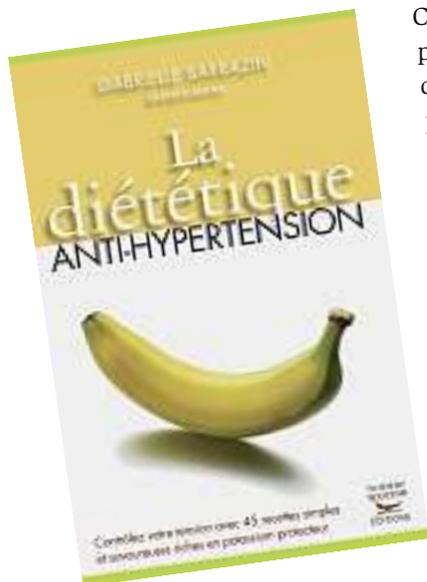
vilégie le développement de belles feuilles aromatiques. Cela dit, une longue exposition à la lumière du soleil diminuerait la formation de nitrates, ce qui présenterait un avantage non négligeable pour la santé. Donc si on achète de l'épinard de plein air, on accepte qu'il ait des feuilles un peu moins tendres, car il contiendra en revanche moins de nitrates que celui qui aura poussé sous serre.

Car l'épinard fait partie de ces légumes à forte teneur en nitrates. Le taux exact dépend des conditions de culture, les légumes bio et ceux de plein air en contenant moins que ceux cultivés sous serre. Comme les nitrates se transforment en nitrites avec le temps, puis finalement en nitrosamines toxiques, on devrait manger les épinards les plus frais possibles, qu'ils soient crus ou cuits.

Peut-on les réchauffer ?

La recommandation de ne pas réchauffer des plats contenant des épinards vient de l'époque où n'existaient pas les frigos. On peut donc les réchauffer. Mais on ne devrait pas les garder au chaud longtemps. Entre la cuisson et l'ingestion, on ne devrait pas attendre plus de dix minutes. Cru, l'épinard doit être consommé dans les deux jours et cuit dans les vingt-quatre heures. Pour les conserver plus longtemps, il faudrait les blanchir rapidement, les rafraîchir à l'eau glacée puis les congeler. Par ce procédé, on élimine 70% des nitrates. Il faut jeter l'eau de cuisson. Et ôter au préalable la queue de chaque feuille, qui comprend beaucoup de nitrates. □

PAR NICOLE MÉGROZ TARABORI,
DIÉTÉTICIENNE DIPL. ES/PRO INFO



La diététique anti-hypertension

Gabrielle Sarrazin.
Ed. Thierry Souccar, 2008,
96 pages,
CHF 20.30

Cet ouvrage très accessible se partage entre une partie théorique et une autre, pratique, apportant des recettes simples et savoureuses adaptées à la problématique de l'hypertension. Son auteur est diététicienne (au nom prédestiné !) en région parisienne.

Le lecteur apprend dans un premier temps à comprendre les mécanismes entrant en jeu dans cette maladie, puis découvre les aliments à privilégier et ceux à éviter afin de respecter les cinq grandes

règles nutritionnelles anti-hypertension que voici : 1. Limiter la consommation de sel, 2. Donner de la saveur aux mets tout en cuisinant moins salé, 3. Manger plus de fruits et légumes pour leur potassium, 4. Bien choisir les matières grasses 5. Adapter sa consommation aux dépenses énergétiques. Chacune de ces règles est détaillée et explicitée sur quelques pages.

Les points plus particulièrement mis en évidence ont trait à l'évolution de la consommation de sel et de potassium, mais également au déséquilibre des graisses dans nos habitudes alimentaires. D'autres aspects liés à une hygiène de vie plus globale (sédentarité, tabagisme, stress, notamment) sont aussi rapidement exposés comme étant néfastes à la tension.

Des tableaux, des infos pratiques (pour évaluer, grâce à un système de cristaux de sel, sa consommation de sel, et comment la diminuer) et des encadrés rendent cet ouvrage plus agréable à lire.

⊕ Les recettes (comportant les rapports potassium/sodium et oméga 6/oméga 3, particulièrement bien présentées et incitatives

⊖ Certains conseils sur l'étiquetage spécifiques à la France



Aliments fonctionnels

Marcel B. Roberfroid,
Véronique Coxam,
Nathalie Delzenne, coord.
Ed. Tec&Doc
Lavoisier,
2^e édition, 2008,
1042 pages,
CHF 379.10

Cette seconde édition propose une analyse critique des données scientifiques – fondamentales et appliquées – les plus récentes, relatives aux fonctions cibles, aux produits et aux allégations. La validation de ces dernières reste, dans la majorité des cas, partielle, voire sujette à controverse, remarquant dans leurs conclusions trois des septante-cinq auteurs.

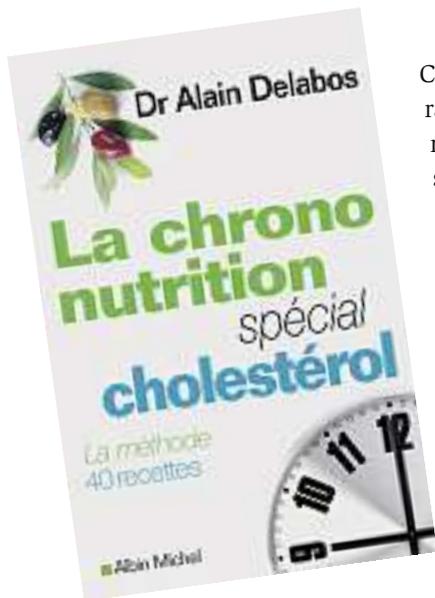
L'ouvrage comprend six parties. Les produits, les fonctions cibles, les consommateurs sont dûment traités. Neuf des trente-trois chapitres constituent la quatrième et plus abondante partie de l'ouvrage : le risque de pathologies. Le syndrome métabolique, la régulation de l'appétit et la prévention de l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le métabolisme osseux, les pathologies oculaires, l'inflammation intestinale, la prévention des maladies dégénératives précèdent une cinquantaine de pages sur les aliments fonctionnels réduisant le risque de cancer.

La partie concernant les produits s'adresse particulièrement aux lecteurs intéressés aux probiotiques consommés comme aliments ou compléments alimentaires, aux prébiotiques, aux phytostérols (des résultats aux promesses...), aux acides gras polyinsaturés. Mais encore aux antioxydants (vitamines, oligoéléments et non-nutriments) et phyto-oestrogènes.

Le prix est élevé, mais ce type d'ouvrage d'un millier de pages est unique. Le faire prendre en charge par la bibliothèque d'un service, d'une société ou entreprise. Ou par un groupe de collègues.

⊕ Etendue de la matière

⊖ Conclusions et perspectives pourraient être plus étendues



**La chrono-
nutrition
spécial
cholestérol**

*Dr Alain Delabos.
Editions Albin
Michel, Paris,
2008, 280 pages
CHF 32.60*

Concept allant à contre-courant de la diététique traditionnelle, la chrono-nutrition s'appuie sur les règles de la chronobiologie, soit l'étude des rythmes biologiques auxquels sont soumis les êtres vivants. Les multiples fonctionnements de notre organisme et de nos cellules sont influencés par des variations journalières (rythme circadien), mais aussi saisonnières. La chrono-nutrition va donc prendre en consi-

dération ces variations et déterminer quels sont les meilleurs (ou pires) moments de la journée pour consommer idéalement un aliment. Ce concept a été mis au point par l'équipe de l'IREN (Institut de recherche européen sur la nutrition) il y a quelques années.

Dans cet ouvrage, le Dr Delabos se penche spécifiquement sur le problème de l'excès de cholestérol, tout en apportant des notions de base sur la chrono-nutrition. Il explique l'importance du cortisol, hormone qui régit notre tube digestif, et comment, en fonction des vagues de cortisol sur la journée, l'alimentation peut être adaptée. Cela aboutit à des recommandations alimentaires particulières, comme manger gras le matin (acides gras saturés) ; dense à midi (riche en protéines animales) ; sucré en fin d'après-midi et très léger le soir !

Selon l'auteur, la chrono-nutrition n'est pas un régime, mais la réorganisation de notre alimentation, afin de donner à l'organisme le bon aliment, au bon moment et en bonne quantité. Quarante recettes adaptées sont proposées.

- ⊕ Rendre le lecteur conscient de ce concept novateur respectant les rythmes biologiques de l'organisme
- ⊖ Plusieurs affirmations très risquées sur la diététique n'engagent que l'auteur. Des recommandations de consommation de viande pantagruélique !

Par son titre un rien provocateur, l'ouvrage vise un but bien clair : « aider le lecteur à résister aux stratégies éhontées qui jouent sur la peur et la méconnaissance ; lui permettre de s'orienter vers une alimentation conforme aux exigences de son corps et, pour ce faire, diversifiée et source de plaisir ». Le Dr Jean-Marie Bourre montre ici comment l'obsession de la sécurité conduit à sacrifier le savoureux ... et parfois même le sain ! L'angoisse alimentaire liée à différents scandales, mais aussi à des risques d'intoxications diverses, prend le pas sur un certain bon sens et plaisir alimentaires. Le convivial « bon appétit » ne doit pas être remplacé par un « bonne chance » ou, pire, par un « à Dieu va », souligne l'auteur ! Il faut reprendre confiance : « en achetant notre baguette ou notre poisson, regardons le boulanger ou le poissonnier, plutôt que les étiquettes », suggère-t-il encore.

Deux « règles » reviennent tout au long de l'ouvrage : la dose fait le poison, et la prudence excessive ou injustifiée peut engendrer des risques plus importants ou plus graves que ceux que l'on souhaite éviter. Autre message intéressant : ce ne sont pas nos aliments qui peuvent nous rendre malade, c'est notre façon de manger. En France, par exemple, le risque d'intoxication à la salmonelle est de 1 œuf sur ... 1, 6 million, alors qu'il en est consommé 250 par an par personne.

A qui profite la crainte du risque ? Elle favorise en tout cas une alimentation de plus en plus industrialisée ... qui est loin d'être la plus saine !

- ⊕ De nombreux et parlants exemples de principes de précautions à l'extrême
- ⊖ Ton provocateur, voire suffisant parfois



**Bien manger :
vrais et faux
dangers**

*Dr Jean-Marie
Bourre. Editions
Odile Jacob, Paris,
2008, 336 pages,
CHF 51.70*

PAR PASCALE MÜHLEMANN,
DIRECTRICE DE LA SSN



*Dépliant
« Le disque de
l'alimentation »,
prix : CHF 1.- pour
les membres SSN,
CHF 2.- pour les
non-membres.
Commande
minimale :
5 exemplaires.
Le poster du
disque de l'alimen-
tation coûte
CHF 2.- pour les
membres SSN,
CHF 4.- pour les
non-membres.
Commande
minimale :
3 exemplaires*

Dépliant et poster du disque de l'alimentation

Vous pouvez désormais commander à la SSN un dépliant et un poster du disque de l'alimentation pour les enfants.

La production du dépliant en français, allemand et italien a bénéficié de l'aimable soutien de Promotion Santé Suisse. Vous en trouvez un exemplaire annexé au présent numéro de TABULA.

Le poster au format A3 existe en allemand et en français. Il est plus particulièrement destiné à l'enseignement, par exemple en complément aux propositions d'activités didactiques qui peuvent être téléchargées gratuitement à l'adresse www.sge-ssn.ch.

Projet « Etiquetage alimentaire »

Après deux ans, Esther Infanger nous revient d'Australie avec un « Master of Nutrition ». Nous lui souhaitons la bienvenue dans l'équipe SSN au sein de laquelle elle a repris la direction du projet « Etiquetage alimentaire : un label unique pour la Suisse » qui a été lancé au mois de novembre 2008 à la demande de l'Office fédéral de la santé publique. Ce projet vise à établir en Suisse un

label unique, aisément compréhensible, pour les denrées alimentaires afin de faciliter aux consommateurs l'accès à des produits équilibrés et variés.

Feuilles d'information en italien

Les feuilles d'information suivantes existent désormais en italien et peuvent être téléchargées gratuitement à l'adresse www.sge-ssn.ch : L'alimentation des enfants et des adolescents, Les régimes amaigrissants, L'alimentation des sportifs amateurs, Les besoins en liquide, Les additifs, L'achat et le stockage des aliments, L'hygiène alimentaire, Le fast-food, Le convenience food. La SSN remercie *éducation + santé Réseau Suisse* pour son soutien financier.

Projet « Groupes de jeu »

Il y a trois ans, l'association Sympadent a lancé en coopération avec l'Association suisse des directrices de groupes de jeu le projet « Prévention de la carie dans les groupes de jeu ». Le but de ce projet consiste à promouvoir le thème des soins dentaires et de la carie dans les groupes de jeu afin d'influencer positivement l'action des responsables de ces groupes et des parents. Grâce à l'appui financier de la fondation Helvetia Sana et de la Société suisse d'utilité publique, la SSN va pouvoir, en 2009, intégrer la question de l'alimentation dans le projet « Prévention de la carie dans les groupes de jeu ».

Manifestations en 2009

La prochaine assemblée générale de la SSN se tiendra le 21 avril 2009 à Bâle dans le cadre du programme « Les intolérances

alimentaires et leurs conséquences » (voir le programme complet de cette manifestation dans l'annexe au présent numéro de TABULA). Le prochain congrès national de la SSN se déroulera quant à lui le 17 septembre 2009 à Berne et sera consacré au thème « Le dilemme du choix des achats. Bio ? Régional ? Saisonnier ? » Vous trouverez le programme et un formulaire d'inscription à l'adresse www.sge-ssn.ch (rubrique « Manifestations, formation »).

Les congrès Nutrinet de cette année auront lieu le 5 mai à Berne (« La situation alimentaire mondiale ») et le 17 novembre à Macolin (« Body image : fantasme ou diktat ? »). Comme en 2008, le congrès d'automne sera organisé en coopération avec le Réseau Santé et activité physique Suisse hepa et le Forum Obésité Suisse FOS. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet à l'adresse www.nutrinet.ch.

Réorganisation du réseau Nutrinet

Depuis le mois de janvier 2009, dans le cadre de la Plateforme d'action nationale alimentation et activité physique, l'Office fédéral de la santé publique est devenu – à côté de la fondation Promotion Santé Suisse qui le soutient déjà depuis 1999 – le principal soutien du réseau Nutrinet.

Il a été décidé de détacher les activités du réseau en matière de politique de santé. Celles-ci seront désormais coordonnées directement par la SSN, raison pour laquelle la structure « Alliance Alimentation » a vu le jour. Cette nouvelle organisation est actuellement en cours d'élaboration.

Nouvelle annonce de la SSN

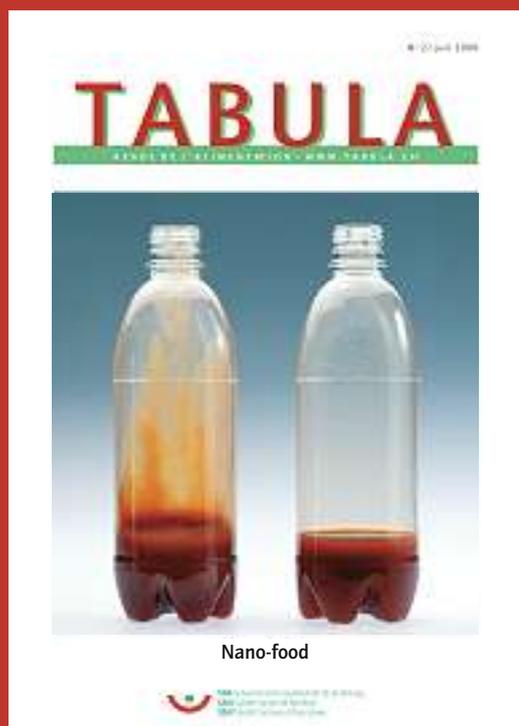
La nouvelle annonce de la SSN (voir page 2) est disponible en français, allemand et italien. Comme la SSN ne peut pas, en tant qu'organisation d'intérêt public, se permettre de payer le prix normal des annonces, elle propose son annonce comme « annonce de remplacement ». Si une place se libère au dernier moment dans un périodique ou un quotidien et peut être offerte gratuitement à la SSN, nous vous demandons de prendre contact avec Viviane Bühr, relations publiques de la SSN, tél. 031 385 00 13.

	Exposition permanente « Cuisiner, manger, acheter et digérer »	Au Musée de l'alimentation « Alimentarium » à Vevey. Heures d'ouverture : mardi à dimanche, 10 h – 18 h, tél. 021 924 41 11, fax 021 924 45 63, internet : www.alimentarium.ch
	A la vôtre ! Zum Wohl ! Salute !	Petites histoires de la boisson en Suisse. Exposition (jusqu'au 19 avril 2009) au Musée national suisse, château de Prangins, Prangins. Heures d'ouverture : mardi à dimanche, 11 h–17 h, tél. 022 944 88 90, internet : www.chateaudeprangins.ch
Le 20 avril	Alimentation et budget	A 19 h à l'Espace prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24, cours à Lausanne. 2 séances les 20 et 27 avril
Le 23 avril		A 19 h à l'Espace prévention La Côte–Nyon–Morges, tél. 0844 04 66 44, cours à Morges. 2 séances les 23 et 30 avril
Le 30 avril		A 19 h à l'Espace prévention La Côte–Nyon–Morges, tél. 0844 04 66 44, cours à Nyon. 2 séances les 30 avril et 7 mai
Le 3 juin		A 17 h 15 à l'Espace prévention Aigle–Pays-d'Enhaut–Lavaux–Riviera, tél. 0844 555 500, cours à Aigle. 2 séances les 3 et 10 juin
Le 21 avril	Assemblée générale de la SSN dans le cadre d'un programme « Intolérances alimentaires »	A l'Hôpital universitaire de Bâle, Hörsaal 2, Spitalstrasse 21, 4031 Bâle 14 h–15 h Assemblée générale de la SSN 15 h 15–17 h 10 Congrès « Intolérances alimentaires » Le congrès est accessible à tout le monde (entrée libre), l'assemblée générale est réservée aux membres SSN. Plus d'info, programme et inscription sur www.sge-ssn.ch
Le 5 mai	Congrès de printemps Nutrinet « La situation alimentaire mondiale »	13 h 45–16 h 45 au Département fédéral des finances, salle 44, Schwarztorstrasse 50, Berne. Entrée libre. Plus d'informations sur www.nutrinet.ch
Du 7 au 9 mai	7th International Symposium on Nutritional Aspects of Osteoporosis	Hotel Lausanne Palace, Lausanne, Switzerland. Official language is English. Further information and pre-registration see www.akm.ch/isnao2009
Le 4 juin	La jungle du supermarché !	A 19 h à l'Espace prévention La Côte–Nyon–Morges, tél. 0844 04 66 44, cours à Morges. Le 11 juin cours à Nyon
Les 27 et 28 août	Conférence Suisse de Santé Publique 2009	A Zurich, sur le thème des « Compétences en santé ». Plus d'informations sur www.public-health.ch , rubrique « Conférences »
Du 29 août au 1 ^{er} septembre	31st ESPEN Congress	Congress of the European Society for Clinical Nutrition and Metabolism in Vienna, Austria. Further information see www.espen.org
Du 8 au 10 septembre	3rd International EuroFIR Congress	Congrès du Réseau européen de sources d'information sur les aliments à Vienne. Plus d'informations sur www.eurofir.net
Le 17 septembre	Le dilemme du choix des achats. Bio ? Régional ? Saisonnier ?	9 h–17 h à l'Hôpital de l'île Berne, salle Ettore Rossi. Congrès national de la SSN. Plus d'info, programme et inscription sur www.sge-ssn.ch
Du 27 au 30 septembre	World Congress on Oils and Fats & 28th ISF Congress	In Sydney, Australia. Further information see www.isfsydney2009.com

Economisez 50 francs – inscrivez-vous dès maintenant au congrès de la SSN du 17 septembre !

Délai le 31 mai : si vous vous inscrivez jusqu'au 31 mai au congrès national « Le dilemme du choix des achats. Bio ? Régional ? Saisonnier ? » qui se tiendra à Berne, vous économiserez 50 francs. Profitez sans plus attendre de cette réduction spéciale réservée à celles et ceux qui se décident rapidement ! Inscrivez-vous en ligne sur www.sge-ssn.ch, rubrique « Manifestations, formation », ou par téléphone au numéro 031 385 00 00.

En tant que membre de la SSN ou comme abonné/e à TABULA, vous pouvez obtenir gratuitement des exemplaires supplémentaires de ce journal. Vous ne payez que les frais d'expédition.



Sujet principal du prochain numéro (2/2009), paraît fin juin 2009 :

Nano-food

A part ça, vous trouvez dans ce numéro un article sur la cuisine de la Roumanie, le premier poster didactique de la série sur les achats ainsi que de précieuses informations sur le lin.

Marquer d'une croix, découper, envoyer !

Je suis membre de la SSN ou abonné/e à TABULA. Je vous prie de m'envoyer :

___ exemplaires de TABULA 2/2009. Frais d'envoi :
20-50 exemplaires CHF 20.-
51-100 exemplaires CHF 25.-
101-200 exemplaires CHF 30.-

Je voudrais m'abonner à TABULA (4 numéros par an). Prix : CHF 30.- pour la Suisse, CHF 40.- pour l'étranger (frais d'envoi compris)

Je voudrais devenir membre de la SSN (cotisation annuelle : CHF 75.-, y compris l'abonnement à TABULA)

Nom/prénom _____

Profession _____

Rue _____

NPA/lieu _____



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

Découper le coupon et envoyer jusqu'au **28 mai 2009** à :
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen, tél. 031 919 13 06,
fax 031 919 13 14, e-mail info@sge-ssn.ch