

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION



Quand manger sain devient une obsession





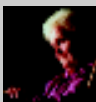









SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG FÜR ERNÄHRUNG
ASSOCIATION SUISSE POUR L'ALIMENTATION
ASSOCIAZIONE SVIZZERA PER L'ALIMENTAZIONE



Feuilles d'informations nutritionnelles, vol. 2

Le CD contient 13 notices en trois langues en format pdf (Acrobat Reader). Le logiciel Acrobat Reader 4.0 s'y trouve bien évidemment aussi. Les thèmes suivants sont traités:

-  **Recommandations nutritionnelles pour les adultes, poster «recommandations nutritionnelles»** pour les adultes, alimentation de la  **femme enceinte**, alimentation de la  **femme qui allaite**, alimentation des  **enfants de 1 à 14 ans**, alimentation des  **personnes âgées**, alimentation des  **sportifs amateurs**,  **fast food**,  **convenience food**, apport hydrique et  **boissons**,  **numéros E – additifs alimentaires**,  **transport, méthodes de conservation et entreposage des denrées alimentaires**,  **alimentation légère**, alimentation et  **diabète**, alimentation et  **maladies rhumatismales.**

D'autres renseignements comme des adresses utiles, des bibliographies etc. complètent ces informations. Les utilisateurs sont formellement autorisés à copier les documents pour leurs clients, patients, élèves, étudiants, etc.

COMMANDE

Je commande

_____ CD «Feuilles d'informations nutritionnelles, vol. 2» à fr. 20.– (fr. 10.– pour les membres de l'ASA) + frais d'expédition

Nom/prénom _____

Rue _____

NPA/lieu _____

Date/signature _____

Je suis membre de l'ASA

Je ne suis pas membre

- 4 **REPORTAGE**
«Health food junkies»: les accros du sain manger
- 10 **SPECIAL**
Les mangeurs de la lumière: une aberration gagne des adeptes
- 12 **DIDACTIQUE**
La vitamine K
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels d'Esther Infanger
- 15 **ACTUALITE**
Bon, le poisson, surtout s'il est gras
- 16 **A LA LOUPE**
Les plantes sauvages s'approprient
- 20 **LIVRES**
Lus pour vous
- 22 **ENTRE NOUS**
Informations aux membres de l'ASA
- 23 **MEMENTO**
Manifestations, formations continues
- 24 **DESSIN**
Des mondes différents

PAGE DE COUVERTURE



PHOTO: HENDRIK KOSSMANN/STERN/PICTURE PRESS

IMPRESSUM

TABULA: Revue trimestrielle de l'Association suisse pour l'alimentation (ASA)

Editeur: ASA, Effingerstrasse 2, 3001 Berne, tél. 031-385 00 00

Rédaction: Andreas Baumgartner
e-mail: a.baumgartner@sve.org

Comité de rédaction: Marianne Botta Diener, Gabriele Emmenegger, Gabriella Germann, Sylvia Schaer, Silvia Gardiol, Pr Paul Walter

Conception: ASA/Andreas Baumgartner

Impression: Stämpfli SA, Berne

«Tout est sous contrôle ...»



Bettina Isenschmid, médecin responsable de la consultation pour les troubles alimentaires de l'Hôpital de L'île à Berne.

C'est juste ou c'est faux? C'est bon ou c'est mauvais pour la santé? Depuis tout petits, nous sommes confrontés à ces questions. Et ça ne concerne pas seulement notre alimentation. Enfant, nous mangeons par plaisir. Tout est intéressant et attirant. Ce sont les adultes qui décident si c'est bon pour la santé ou non. Nous avons confiance, leur choix est bon pour nous. Qui ne se souvient des refrains entendus à table: «Mange ta soupe, ça te fera guérir!», «la viande, ça rend fort», «les carottes sont bonnes pour la vue», «le chocolat constipe», etc?

En prenant de l'âge, il faudrait prendre confiance en soi, dans notre perception de la soif et de la saturation, dans ce méca-

nisme merveilleux qu'est notre corps. Lui, il sait ce qui est digestible et bon pour la santé, et ce qui ne l'est pas. Or cette confiance semble de plus en plus nous échapper.

Nous sommes immergés dans un environnement de conseils et d'interdits toujours «bien intentionnés». Le plaisir inné et naturel de manger et les signes en nous de faim et de saturation sont de plus en plus supplantés par la peur de perdre le contrôle de nous-mêmes. Maintenant, il est important de savoir avec précision ce qui arrive aux aliments que nous mangeons. L'ajustement des substances nutritives doit se faire avec précision, sinon quelque chose pourrait aller de travers. Partout nous subodorons des éléments perturbants, notre menu nous donne pour tâche de devenir de nouveaux, voire de meilleurs hommes grâce à des produits «ultra purifiés». Alors nous ne serons plus livrés sans défense au charivari de la digestion. Se faire plaisir de tous ses sens réunis en mangeant, qui ose encore ça?

De l'absence de cet élément qu'est le plaisir en mangeant aux véritables sentiments de culpabilité que certains peuvent éprouver, il y a de quoi s'inquiéter. La contrainte cérébrale de devoir absolument se nourrir «juste» peut déboucher sans autre sur un désordre alimentaire qui fera dépendre du bon régime que nous suivrons, de la silhouette idéale et du poids rêvé que nous atteindrons, l'image que nous aurons de nous-mêmes. Le plaisir de manger et, finalement, notre vie n'y trouvent pas leur compte ...



PHOTO: JO VAN DEN BERG/STERN/PICTURE PRESS

Rolf Degen est journaliste indépendant et auteur de livres. Pour TABULA, il a écrit divers articles, dont le dernier, «L'obsession de manger» (TABULA 1/2002).

Obsédés de nourriture saine

Il faut manger pour vivre, et non le contraire, dit le proverbe. Pourtant bien des gens n'ont que la nourriture en tête. Ils ne salivent pas à la perspective de petits filets de perches meunière ou d'un bavarois à la fraise. Non, ils ruminent sans cesse comment ils vont mettre la main sur des aliments purs, sains et légers, et passent leur temps à élaborer des menus qui leur conviennent. C'est un peu comme si les recommandations en faveur d'une alimentation saine avaient touché un point particulièrement sensible de leur moi intime.

PAR ROLF DEGEN

L'obsession permanente de sa propre santé est déjà en soi une maladie», lançait déjà, en guise d'avertissement, le grand philosophe grec Platon. «C'est une maladie bien ennuyeuse que de vouloir préserver sa santé en observant un régime trop strict», philosophait à son tour il y a plus de trois cents ans l'écrivain et bon vivant français François de La Rochefoucauld. Or il semble que la dite «ennuyeuse maladie» commence à se répandre dans notre société. On constate que, aiguillonnés par une volée d'avertissements bien intentionnés visant à préserver leur santé, un nombre grandissant de nos contemporains se sont fixé pour but de manger sain. Ils s'astreignent alors à un régime draconien et tentent de gagner leur entourage à une espèce de «foodamentalisme» dogmatique.

L'industrie du divertissement se divertit de moins en moins quand elle passe à table. Depuis quelque temps, stars et starlettes font une fixette sur les plats complets, bio, macrobiotiques et végétariens. Prenez Winona Ryder: elle s'est juré de ne plus boire que du coca «bio». Ou Julia Roberts: elle, elle ne sort jamais sans glisser dans son sac son lait de soja, pour le café. Ou encore Gwyneth Paltrow: elle serait tout simplement perdue sans son prof de yoga qui tous les jours établit son régime macrobiotique.

On pourrait encore rire de ces petites manies innocentes si, chez certaines vedettes du spectacle, elles ne prenaient pas progressivement la forme d'une dangereuse névrose. Depuis que ses articulations le chicanent sérieusement, le costaud du grand écran, Nick Nolte, a lancé une croisade militante en faveur d'une forme de vie saine. Ainsi,

après son entraînement matinal en salle de musculation, l'acteur entreprend d'élaborer lui-même un petit déjeuner à base de produits naturels 100% bio, mélangeant hardiment le chou, la betterave rouge, la carotte, les tomates cerises et la laitue pommée. Comme si, à elles seules, ces crudités ne lui procuraient pas suffisamment de substances nutritives, le pauvre Nolte ingurgite en supplément une trentaine de vitamines et autres zinzins complémentaires. Enfin, pour ne pas laisser la moindre faille dans son système immunitaire, il soumet son corps à des hormones de croissance et s'applique des compresses de testostérone.

Même la chanteuse pop britannique Gerri Halliwell n'a pas échappé à cette obsession de l'alimentation saine. Depuis son combat – réussi – de dix-huit mois contre les kilos superflus au terme duquel elle en a perdu quatorze, l'ancienne Spice Girl ne se nourrit plus que du bout des lèvres. «Je ne mange plus de farine blanche, j'évite le sucre comme la peste et je fais pareil avec le chocolat. Chez moi, on ne trouve plus que des aliments sains comme les légumes et le poisson», a-t-elle récemment déclaré au magazine «New Woman». Pour ceux (celles) qui n'auraient pas compris, elle ajoute: «Je pense tous les jours à ce que j'ai le droit et pas le droit de manger.»

Quand la santé tourne en obsession

Pour Steven Bratman, médecin spécialiste de la nutrition de la Côte Ouest américaine, cette véritable obsession des aliments «permis» et «interdits» est déjà le signe d'une nouvelle forme de désordre alimentaire. Il lui a même donné un nom: orthorexia



Des pointures du show biz comme Julia Roberts, Geri Halliwell, Winona Ryder et Nick Nolte ont adopté «une forme militante de vie saine».

nervosa, ou obsession malade de l'alimentation saine, en relation directe avec l'anorexie (anorexia nervosa) et la boulimie (bulimia nervosa). Alors que les anorexiques et les boulimiques sont poursuivis par des notions de quantités, les orthorexiques le sont par celles de qualité. «Ces trois formes de maladie ont ceci en commun que la nourriture prend une importance totalement excessive dans la vie de tous les jours de ceux qui en sont atteints, diagnostique Steven Bratman. En lieu et place de vie, ces gens n'ont qu'un programme alimentaire.»

Alors qu'il était cuisinier et agriculteur écolo d'une grande commune de l'état de New York, dans les années septante, Steven Bratman s'était déjà pris les pieds dans le puritanisme alimentaire pathologique. «Je refusais de manger des légumes qui avaient été récoltés plus d'un quart d'heure auparavant. J'étais rigoureusement végétarien, je mastiquais cinquante fois le même morceau avant de l'avalier et je prenais bien garde à chaque repas de ne remplir que partiellement mon estomac. Toutes les pauvres âmes perdues de mon environnement proche ou éloigné qui se gavaient de barres chocolatées et de pommes frites n'étaient pour moi que des bêtes. Elles n'avaient rien d'autre en tête que de satisfaire leurs appétits frénétiques et bestiaux.»

Même les membres de la communauté du Colorado avec lesquels vivait cet étudiant en médecine manifestèrent progressivement des signes indiquant qu'ils perdaient le sens des réalités. Le groupe dominant, formé des végétariens, frémissait à l'idée que ses aliments aient pu être cuits dans des plats souillés par «des vibrations de nature carnée». Chacun s'efforçait de gagner les autres à sa cause, forcément la seule qui fût crédible. «Dans ma fébrilité vertueuse, je me sentis obligé d'initier mes frères plus faibles à mes convictions et j'ai tenu, tant à mes amis qu'à mes parents d'interminables discours sur la nature malsaine des aliments préparés industriellement.»

Les «health food junkies», comme on les appelle outre-Atlantique, deviennent toujours plus difficiles. On ne le constate pas seulement dans une Californie obsédée par la santé mais on le lit même dans le très britannique «Observer» qui constate: «Nous sommes soudain confrontés à un trend énorme.»

En Suisse aussi, les médecins qui s'occupent des désordres alimentaires doivent bien constater que la vague de l'extrémisme nutritif atteint des proportions préoccupantes. «Les patients qui fréquentent nos consultations sont à 95% des végétariens, des végétaliens ou des gens qui sont

préoccupés par tous les produits imaginables qu'ils ne digèrent pas, constate Bettina Isenschmid, médecin à la polyclinique psychiatrique de l'Hôpital de l'Île à Berne. Et il y en a de plus en plus.» Voilà pourquoi, ces dernières années, la clinique a dû passer de deux à huit heures de consultations hebdomadaires pour les personnes souffrant de désordres alimentaires. Mais c'est apparemment encore insuffisant car l'agenda est plein des mois à l'avance.

Même son de cloche de la part de Gabriella Milos, responsable de la division qui s'occupe des désordres alimentaires à la poly-



PHOTO: HOWARD DAVIES

clinique psychiatrique de l'Hôpital universitaire de Zurich: l'obsession qu'ont les gens de leur santé la préoccupe. «Presque tous

Enlèvement de cadavres lors de l'épizootie de fièvre aphteuse en Angleterre: de l'eau au moulin des végétariens.

nos patients croient qu'ils ne doivent manger que des fruits ou des légumes ou des choses prétendument saines, dit-elle. Ceux qui sont particulièrement vulnérables éprouvent de graves désordres alimentaires lorsqu'ils suivent scrupuleusement certains régimes.»

La tyrannie de l'auto-amendement

Souvent, l'orthorexie commence par une décision assez anodine. On décide, par exemple, de s'attaquer à des maux chroniques ou à des champignons intestinaux, de maigrir, d'améliorer son état de santé général ou de se débarrasser de mauvaises ha-

La folie au cœur de son programme alimentaire

La société étasunienne présente de plus en plus de signes d'un désordre alimentaire collectif. Des sentiments de culpabilité et des complexes gâchent le plaisir de manger.



Sigmund Freud, père de la psychanalyse, considérait la pulsion sexuelle comme la puissance essentielle de l'existence. Cette pulsion entre en permanence en conflit avec les normes de la société qui empêchent les gens de prendre la vie du bon côté. «Sa théorie aurait été plus convaincante s'il avait analysé la pulsion alimentaire», pense le psychologue Paul Rozin, de l'Université de Pennsylvanie. La glotonnerie possède une bien plus grande puissance explosive que la libido, du moins aux Etats-Unis. Comme le descendant moderne de l'homme de Néandertal n'a plus le droit de laisser libre cours à ses appétits culinaires dans un monde jalonné de normes de sveltesse et de santé, la société étasunienne glisse de plus en plus vers un désordre alimentaire collectif.

D'après les observations du psychologue, des signes inquiétants indiqueraient que l'absorption de nourriture ne s'accompagnerait plus que de sentiments de culpabilité et de complexes. Aujourd'hui, quand des gens s'offrent une fois un repas de fête, ils n'arrivent à surmonter leur mauvaise conscience, et

encore de façon imparfaite, qu'en plaisantant sur la calcification de leurs artères et les infarctus cardiaques. «Il semble qu'il existe un consensus selon lequel la nourriture est aussi bien du poison qu'une substance nutritive, et que le repas est presque aussi dangereux que le non-repas.»

La plupart de ses contemporains, selon Paul Rozin, sont obsédés par l'idée de diviser les aliments en «bons» ou «mauvais», «sains» ou «malsains». Il précise: «Selon des sondages démographiques, un tiers des Etasuniens croient que le sel et la graisse sont aussi toxiques que le mercure. Or la plupart des plats qui en contiennent sont en moyenne sains et ne provoquent des dégâts que consommés en trop grande quantité.» Selon lui, les soucis que se font ses concitoyens sur la teneur en calories, les adjuvants, la charge toxique, les effets sur la santé, etc. auraient pris une importance démesurée telle qu'ils détruisent toute idée de plaisir.

«Beaucoup d'Etasuniens, particulièrement les femmes, seraient prêts à renoncer à manger,

ce qui reste l'un de nos plus grands plaisirs, au lieu de souffrir à chaque bouchée en luttant entre le plaisir et l'empoisonnement. Au terme d'une enquête récemment menée parmi des étudiants, 10% des femmes ont avoué qu'elles auraient de la peine à acheter une barre de chocolat. 30% d'entre elles ont ajouté qu'elles ne craqueraient pour une tablette nutritive que si elle était sûre, équilibrée et remplaçait valablement un véritable repas.» La spécialiste en nutrition de l'Université de Columbia, Joan Gussow, partage la même opinion que Paul Rozin: «De toute notre histoire, nous n'avons jamais été aussi étrangers à notre alimentation.»

Plusieurs femmes modernes considèrent qu'une aventure avec un homme marié déclenche moins de sentiment de culpabilité qu'une entorse à son régime. Cette ambivalence éclate de plus en plus en plein jour sous forme de «schizophrénie alimentaire». On paie la rançon de ses propres «manquements». Si, un jour, on a mangé trop de chocolat, le lendemain on ne grignote que des carottes et des radis.

bitudes alimentaires. Et là-dessus viennent se greffer quelques solides scandales liés à l'alimentation. On sait, par exemple, qu'en Angleterre le nombre de végétariens a fait un énorme bond en avant à la suite de la fièvre aphteuse. Mais, selon Steven Bratman, souvent les pointures de la médecine alimentaire semblent ignorer que beaucoup de gens avalent leurs théories de travers. «Au contraire, de nombreux ouvrages de médecine naturelle en arrivent, en encourageant les changements radicaux d'alimentation, à activer l'apparition de l'orthorexie».

Ce qu'il faut savoir, dit Bob Roundtree, conseiller en nutrition de Boulder, Colorado, c'est qu'il n'y a pas de vérité absolue sur les façons, bonnes ou mauvaises, de se nourrir. Il n'existe «aucun «bon» régime universel applicable à tout le monde.» La plupart des recommandations que l'on donne se baseraient sur des connaissances insuffisantes car personne ne sait à coup sûr quels seront les effets à long terme d'un certain mode d'alimentation. «C'est simplement trop difficile de mener le genre d'études dont on aurait besoin pour prouver qu'un régime ou un autre a des effets bénéfiques sur l'espérance de vie et la santé.»

Voilà pourquoi Bob Roundtree recommande de considérer d'urgence les conseils des spécialistes comme des directives générales et non comme des règles absolues. D'autant plus que les recommandations en question changent parfois au gré des modes.

Dans le film «Le dormeur», Woody Allen incarne un homme qui émerge de son sommeil artificiel dans un avenir où le monde scientifique constate que les cigarettes et le chocolat sont



PHOTOS: HENRY DILTZ/CORBIS

bons pour la santé et que l'alimentation jugée saine au XX^e siècle provoquait le cancer. En fait, pendant des années les glucides ont eu la réputation de faire grossir. Ensuite, on a fait porter le chapeau aux matières grasses, responsables des excédents de poids et des maladies coronariennes. Aux dernières nouvelles, l'«indice glycémique» montre maintenant du doigt l'amidon.

L'orthorexie est l'exemple effrayant de ce qui peut arriver quand les gens accordent trop d'importance aux conseils qu'ils reçoivent sur leur mode alimentaire. Le résultat de cette obsession se traduit par des symptômes de carence aussi bien sur le plan de la santé que dans les rapports avec autrui. Steven Bratman a pu observer des manifestations de repli sur soi et des séparations de couple, par exemple

Des «émanations nauséabondes» chez son compagnon: le fanatisme de certains «health food junkies» peut aller jusqu'à affecter des relations de couple.

La mauvaise conscience emboîte le pas du «péché», une fois commis: les accros de la santé ne s'accordent aucun plaisir.

quand des fanatiques ont décrété que le café que buvait leur compagnon «exhalait des senteurs pestilentielles». «A l'extrême, l'orthorexie affecte tous les aspects de l'existence», confirme un spécialiste des dépendances, Henry Cheng, de New York. Ainsi, les accros de la santé n'entreprennent-ils pas un voyage sans leur kit de survie. Steven Bratman parle également de fondamentalistes en proie à des crises de conscience après n'avoir mangé qu'une seule cuillère de glace au chocolat, comme s'ils avaient commis le pire des péchés.

Peter Marko, qui tient un cabinet médical à St-Gall et travaille en même temps comme conseiller en nutrition, est aussi confronté aux conséquences de régimes trop stricts. «On n'est pas plus protégé des maladies en devenant végétarien qu'on ne l'est de la sottise en vieillissant, résume-t-il. Or, malheureusement, les patients ont tendance à surévaluer les bienfaits d'une alimentation végétarienne. Les produits végétaux peuvent provoquer des effets plus graves et plus allergiques sur le système immunitaire que les produits carnés et irriter l'intestin.» Son conseil: «Ce qui compte avant tout, c'est une alimentation variée sans qu'aucun aliment ne prenne le pas sur les autres.»

Les aliments comme moyen de se libérer

Mais la plupart des gens atteints d'orthorexie sont vraisemblablement imperméables à ce genre de raisonnement car leur jugement est troublé par un engouement d'une forme assez comparable à celui qu'on éprouve pour une religion. «Pour devenir orthorexique, vous devez adhérer totalement à une théorie alimentaire genre tout végétarien ou tout

cru», relève Steven Bratman. Ce n'est donc pas la théorie elle-même mais la réaction personnelle qu'elle engendre qui a un côté malsain. «Vous devez commencer à croire que cette théorie porte la seule et sainte vérité et en devenir obsédé.» Les orthorexiques ne peuvent se sentir propres, fiers et moraux que s'ils en suivent strictement les préceptes. «L'action laborieuse de se nourrir selon les normes peut même prendre l'aspect d'un service religieux. Quelqu'un dont les journées sont remplies de jus de froment, de tofu et de biscuits de quinoa va alors se sentir aussi saint que s'il avait consacré sa vie aux sans-abris.»

Les psychologues savent depuis longtemps que certains êtres adhèrent à certaines idéologies et à certaines visions du monde parce que ces dernières les mettent à l'abri: de la vision du fini et de l'«horreur» de la vie. Pour ne pas vivre une existence perçue comme une calamité sans pitié qui salit tout ce qu'il y a de précieux, de tels êtres protègent l'idée qu'ils ont d'eux-mêmes en épousant des religions et des visions du monde ayant un sens. Celles-ci leur offrent une conception simple et convaincante de leur propre moi. Elles leur permettent des rituels qui sont autant de béquilles pour leur vie de tous les jours. Selon la théorie très porteuse du «terror management» qu'avait développé le psychologue de l'Université du Colorado Tom Pyszczynski, tous les rituels, mythes et autres religions possibles peuvent remplir cet office.

La «religion alimentaire» que représente l'orthorexia nervosa contient tous les ingrédients nécessaires pour combler le vide spirituel laissé par des



PHOTO: BRUCE AYERS

religions traditionnelles à bout de souffle. Chaque «croyant» d'un régime quelconque connaît la source de la non-rédemption, que ce soit la viande, l'alimentation non bio ou la cuisson des aliments. Elle est responsable des péchés et de la souffrance humaine. Ce n'est pas un hasard si, dans le christianisme, un péché lié à l'acte de manger a été à l'origine du mal. Mais le «foodamentalisme» propose aussi à ses adhérents une suite de rituels et de commandements dont l'observation promet «soulagement» et rédemption. Et il permet à ceux qui ont «reçu la lumière» de s'élever au-dessus de ceux qui ne savent pas et dont l'âme ne pourra être sauvée de la damnation que par une action missionnaire réussie.

Même si on pourrait croire le contraire, l'orthorexia nervosa n'est nullement reconnue comme un désordre alimentaire réel par les spécialistes de la branche. Son nom ne figure dans aucun ouvrage spécialisé décrivant les désordres alimentaires et aucune des associations nationales de l'alimentation n'a reconnu officiellement son existence. Pourtant les thèses de Steven Bratman ont suscité de vifs débats sur les forums de discussion de l'Internet et dans les groupes de soutien. La société

Un zèle sectaire: les «foodamentalistes» croient être seuls en possession de la sainte vérité.

américaine des médecins, rien de moins, tresse même des louanges à son auteur dans sa revue professionnelle «JAMA». On y souligne, notamment, la perspicacité de ses observations. «L'orthorexie représente apparemment un désordre alimentaire bien plus répandu que l'anorexie et la boulimie, peut-on y lire. L'auteur y fournit la preuve convaincante que l'expression orthorexia nervosa devrait figurer dans le dictionnaire médical.»

A Melbourne, également, on a vu apparaître, parmi ceux qui demandaient conseil, des gens «qui réfléchissent beaucoup trop à leur alimentation», souligne un spécialiste de la question, Rick Kausman qui a pu observer ce phénomène dans son cabinet. Mais il ne considère pas cette situation comme une maladie, plutôt comme un spleen. Deanne Jade, directrice du très britannique «Centre national des désordres alimentaires», croit que la haine de son propre corps constitue la pierre angulaire d'un véritable désordre alimentaire. «En revanche, l'orthorexie est un comportement de contrainte comme on peut en observer chez toutes les personnes dépendantes.»

D'autres auteurs, enfin, regrettent que Steven Bratman ait sorti de son chapeau une nouvelle sous-catégorie de maladie psychique avec pour résultat de jeter une nouvelle frange de population dans le maquis des pathologies. On craint, de surcroît, que la référence à un «délire de santé» ne serve à détourner les yeux du mal central qu'il cache, soit un excès de poids ou une alimentation malsaine.

Libération de l'auto-castration

«J'ai créé la notion d'orthorexie au premier chef pour don-

ner aux gens matière à réflexion, répond Steven Bratman à ses critiques. Je ne crois personnellement pas que ce désordre représente le même danger qu'une anorexie. Mais ce terme provoque un choc et oblige les gens à redéfinir leur échelle de valeurs». Le médecin qu'il est concède que bien des gens de notre société moderne seraient bien inspirés de se nourrir d'une manière plus saine. «Mais l'orthorexie a quelque chose de maléfique en ceci qu'elle induit une vision déformée et malsaine du monde. C'est un peu comme avec les accros du boulot. Personne ne croit que cette dépendance soit aussi dangereuse que celle de la drogue. Mais les dépendants du travail sont exactement comme les orthorexiques: ils sont persuadés les uns et les autres que leur comportement est particulièrement vertueux.»

Personne ne contestera que de nombreuses personnes développent une passion malade à l'endroit de leur mode d'alimentation. Steven Bratman rapporte qu'il y a peu, il a reçu un e-mail de quelqu'un qui était marié à une végétarienne. Sa femme avait demandé le divorce parce qu'il mangeait de la viande. Pour les gens en question, l'idée d'une «alimentation saine» va bien au-delà de l'établissement d'un plan nutritionnel. C'est en quelque sorte un style de vie ou une identité. Et cela devient un problème quand cela se transforme en idée fixe, donc en orthorexie.

Pour distraire les orthorexiques de leur folie, Steven Bratman suggère un prudent retour à un végétarisme modéré. Parfois, un traitement plus énergique débouche sur

d'excellents résultats. A deux occasions, il a réussi une guérison spontanée à coups de bières et de pizzas. Lui-même a échappé à sa propre obsession grâce au soutien d'un moine bénédictin qui l'a aidé à retrouver les délices de la glace en gobelets et celles des repas chinois.

Même si elle considère encore et toujours que l'excédent de poids est le problème principal, Mary Foley, conseillère en nutrition américaine, partage cette opinion: l'obsession ne constitue pas une bonne base pour s'alimenter. «Manger sain ne suffit pas. Il faut aussi avoir un bon rapport à la nourriture, souligne-t-elle. C'est à nous de dévorer nos aliments, et non le contraire.» Une patiente de Steven Bratman avait essayé régime sur régime mais n'arrivait jamais à se débarrasser de sa douce folie obstinément récurrente. Après l'avoir perdue de vue pendant des mois, il la vit réapparaître. Elle lui dit alors qu'elle avait guéri. Et comment? Grâce à un régime constitué de bières et de pizzas.

«Manger tout bêtement par plaisir fait partie de la vie des humains», rappelle Steven Bratman. «Si on s'écarte de cette règle de bon sens, on s'expose à des modifications graves et profondes. Les gens doivent concéder qu'un régime peut avoir son importance, mais qu'il est tout aussi important d'entretenir spontanéité et plaisir dans son existence. Le fait de manger devrait rester simplement ce que c'est et non devenir le biais choisi pour arriver à se contrôler, à se punir et à s'isoler socialement. S'ils peuvent se garder de cette déviance, les gens auront du plaisir à manger et à vivre.» □

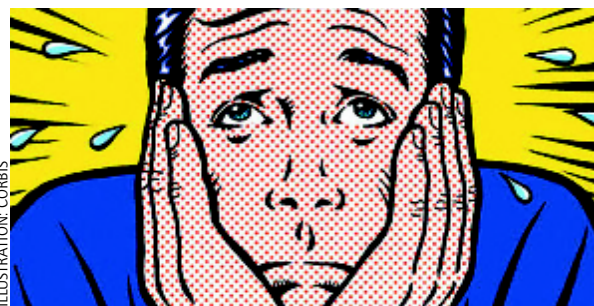


ILLUSTRATION: CORBIS

Etes-vous orthorexique?

Le test de Steven Bratman. Chaque oui compte 1 point.

1. Passez-vous plus de trois heures par jour à réfléchir à une alimentation saine? (à partir de quatre heures, comptez 2 points).
2. Elaborez-vous aujourd'hui déjà la structure de vos repas de ces prochains jours?
3. La valeur des plats en termes de santé passe-t-elle avant le plaisir de les savourer?
4. Quand vous essayez de vous nourrir «bien», votre qualité de vie, selon vous, baisse-t-elle automatiquement?
5. Ces dernières années, êtes-vous devenu plus strict avec vous-même?
6. Avez-vous renoncé à certains plaisirs ou à vos plats favoris parce que d'autres aliments sont «meilleurs»?
7. Eprenez-vous le sentiment d'avoir une valeur plus grande quand vous mangez des aliments sains? Regardez-vous de haut ceux qui ne le font pas?
8. Vous sentez-vous coupable de quelque chose ou vous maudissez-vous quand vous vous écartez de votre régime?
9. Votre régime vous isole-t-il, socialement parlant?
10. Eprenez-vous de la paix et le sentiment de vous contrôler complètement quand vous respectez votre régime?

Résultat

0-2 points: votre comportement à l'égard des aliments est équilibré. Vous êtes en mesure de les apprécier sans mauvaise conscience.

3-5 points: il arrive, parfois, que l'orthorexie vous guette. Prenez garde à votre comportement!

6-8 points: vous avez de sérieux problèmes avec la nourriture. Ne prenez donc pas votre alimentation aussi au sérieux!

9 points et davantage: vous êtes un véritable orthorexique et vous avez besoin d'un épaulement professionnel. Steven Bratman écrit: «Si tous ces comportements s'appliquent à vous, vous avez besoin d'aide. Vous n'avez plus une vie, vous avez une liste de plats».

Comble du régime, le jeûne

Apparemment, il n'y a pas de limite aux régimes amaigrissants, sauf celles fixées par l'être humain lui-même. Les zéloteurs d'un culte étonnant, connus sous le nom de «breatharianistes, renoncent totalement à toute alimentation et la remplacent par la lumière.

PAR ROLF DEGEN

L'énergie permet non seulement de chauffer des maisons mais aussi de faire avancer des véhicules automobiles. S'il n'en tenait qu'aux «breatharianistes», l'homme sapiens pourrait bientôt tirer sa propre énergie de la puissance exempte de tout rejet polluant qu'est la lumière du soleil. Qui-conque renonce aux aliments d'ici bas et ne nourrit son corps astral que d'air et de lumière parviendra bientôt à un degré de conscience plus élevé et se rapprochera de l'immortalité.

Depuis la fin des années nonante, Ellen Greve attire les foules aussi bien en Europe qu'aux Etats-Unis. Sous le nom spirituel de Jasmuheen ou «parfum d'éternité», cette prédicatrice australienne de 42 ans promet des miracles. Les femmes, surtout, se prosternent aux pieds de cette ancienne employée de banque qui, selon ses dires, ne se régale que de «prana» (lumière liquide) depuis 1993. A l'entendre, chacun(e) pourrait en trois semaines reprogrammer son corps et le convertir à l'alimentation solaire. Cela lui permettrait, alors, de parvenir à la «maîtrise de son corps psychique, émotionnel et

mental». La blonde zélatrice est convaincue et ses rondeurs prouvent qu'elle ne souffre d'aucun déficit calorique.

L'«illumination» que cette mère de deux filles a connue autrefois lui a été transmise par voie télépathique. Les dollars qu'elle encaisse depuis lors suivent, eux, le très prosaïque chemin de la banque. A coups de séminaires, de lectures publiques, de livres (cinq à ce jour), de vidéos, d'une revue trimestrielle et de CD (neuf), le compte de la «Cosmic Academy» qu'elle a fondée en Australie devient confortable. A plusieurs reprises, Jasmuheen est venue faire son cinéma en Allemagne, en Autriche et en Suisse, chaque fois devant des salles combles. Dans les pays de langue allemande, il semble bien qu'elle ait déjà conquis plus de cinq mille adeptes qui ont tenté de se déconnecter de la chaîne alimentaire. En Suisse aussi, ils se comptent par centaines ceux qui suivent la voie lumineuse de Jasmuheen.

D'amour et de lumière

Pour s'extirper des autres mammifères gloutons, l'aspirant affamé de prana doit se soumettre



Couverture du livre d'Ellen Greve, alias Jasmuheen, «Les ambassadeurs de la lumière».

à une «transformation» de vingt-et-un jours dont les milieux spécialisés reconnaissent l'extrême rigueur. La caractéristique la plus frappante de ce régime absolu en est la renonciation totale et constante à toute nourriture, solide et liquide, pendant sept jours. Et ce n'est que le point de départ du processus de purification. Avec cette «interdiction d'avalier», comme l'a baptisée un de ces candidats, le «breatharianisme» fait table rase de tout ce qu'on sait sur le jeûne. En effet, on a toujours prescrit de grandes quantités de liquides pour permettre au corps de se débarrasser des poisons qu'il contient.



Avertissement de l'éditeur de Jasmuheen «L'auteur ni l'éditeur ne peuvent être tenus responsables ou astreints à des dommages-intérêts pour quelque perte ou dommage que ce soit dont pourrait se réclamer quelqu'un en se référant aux informations contenues dans ce livre».

Ce régime implacable constitue cependant la condition nécessaire pour que «la confrérie céleste des maîtres montés au ciel» modifie le système corporel de telle façon qu'il puise directement son énergie cosmique. Ensuite, seulement, et si vraiment nécessaire, on peut boire quelques gorgées d'eau ou de jus très dilué. L'objectif de cette pratique, qui dure trois semaines, est de paralyser complètement le processus de la digestion. En épurant suffisamment le «chakren» et en permettant un flux d'énergie tout en finesse, prédit Madame Greve, l'être peut alors se délecter de «prana» dans une mesure telle que tout autre apport de nourriture devient un fardeau. Par-dessus le marché, quand on commute sur «l'énergie de vie cosmique», on gagne aussi du temps parce que les besoins en sommeil se réduisent de moitié quand il ne disparaissent pas purement et simplement. Finie, aussi, la corvée de préparation des repas.

A cela s'ajoute, plus ou moins distinctement exprimée, la promesse de l'immortalité. Pour tous ceux que ces sublimes promesses n'allèchent pas, Jasmuheen possède un argument très terre-à-terre mais imparable: «L'argent qu'on économise en nourriture, on peut le dépenser pour les fringues. Voilà qui va faire particulièrement plaisir aux femmes.»

Une folie dangereuse

Les médecins sérieux et les spécialistes de la nutrition ont l'estomac qui se retourne à l'écoute de cette théorie de l'«alimentation par la lumière». «C'est une folie absolue, s'exclame Michael Boschmann, de l'Institut allemand de recherches en alimentation. L'énergie de la lumière ne fournit ni minéraux ni vitamines. Au bout de quarante à

soixante jours, le corps est consumé.» Les livres médicaux qui traitent du jeûne fixent à un litre minimum la quantité d'eau nécessaire qu'il faut absorber chaque jour pour entraîner les substances toxiques hors du corps. Les risques de dommages corporels que peut entraîner une telle pratique sont élevés car, selon les critères médicaux, au bout de trois jours déjà sans apport de liquide, les reins peuvent cesser de fonctionner. Le système immunitaire est affaibli, et le risque d'une infection grave est bien réel. Si, en plus, le taux de glycémie descend, le mangeur de lumière peut perdre conscience. Enfin, si le cerveau est sous-alimenté, on peut voir apparaître des crises d'angoisse, de confusion et des psychoses.

Peter Ballmer, spécialiste du métabolisme et médecin-chef de la clinique médicale de l'Hôpital cantonal de Winterthur, lance aussi un cri d'alarme. Selon lui, le régime extrême préconisé par Jasmuheen «est une terrible absurdité»: il y a longtemps que ce genre de régime extrême a prouvé son inutilité, sans compter les désordres alimentaires qu'il engendre. Et c'est un fait, nombre d'anorexiques se retrouvent dans les réunions des fanatiques de la lumière. «Tout ça oscille entre la satire publique et la psychiatrie ouverte», persifle Colin Goldner, spécialiste allemand des sectes. Il semblerait qu'au moins trois «pranants» aient déjà trouvé la mort en suivant la voie de la lumière prônée par Jasmuheen.

De faux illuminés

En n'exerçant même qu'un minimum d'esprit critique, on peut évidemment douter du régime exclusivement solaire qu'aurait suivi pendant maintenant dix ans Jasmuheen. L'émis-

sion de la télé australienne «60 minutes», qui voulait en avoir le cœur net, a coupé en 1999 Ellen Greve de toute nourriture solide ou liquide, et cela sous contrôle strict. Au bout de quatre jours, le médecin qui était à ses côtés a dû interrompre l'expérience car la dévoreuse de lumière souffrait, entre autres, de déshydratation, de dilatation des pupilles, de difficultés de langage et d'accélération de son pouls. Tout prolongement de cet essai aurait mis en danger le fonctionnement de ses reins.

Jasmuheen, comme tous ceux qui font partie d'une secte, s'est tirée de ce faux-pas avec une excuse pour le moins douteuse. Elle prétendit qu'elle n'avait pas tenu le coup car le premier jour de ce test on l'avait installée dans une chambre d'hôtel qui donnait sur une rue animée. Cela l'avait empêchée de tirer de l'air ambiant les éléments nutritifs dont elle avait besoin. «Je cherchais de l'air frais car 70% de ce qui me nourrit vient de l'air frais. Or je ne pouvais même pas respirer.»

Le triomphe de la nutrition solaire sur la logique et le bilan énergétique ne peut se maintenir qu'en dissimulant certaines choses. Ainsi, dans un avion, un journaliste a surpris secrètement la prophétesse alors qu'elle commandait un repas à une stewardess. Et les réserves de nourriture qu'a découvertes chez elle un de ses confrères étaient, paraît-il, destinées à d'autres convives.

On a relevé le même genre de dystrophie entre le discours et la réalité chez Wiley Brooks, fondateur de l'«Institut de nutrition par la lumière» aux Etats-Unis. On a pris en flagrant délit le patron des mangeurs de lumière en train de quitter un magasin de produits alimentaires la bouche pleine de hot-dog. □

Vitamine K

Propriétés

- La vitamine K se présente sous des formes diverses. Elle fait partie de la famille des vitamines solubles dans la graisse.
- Les plantes fabriquent la vitamine K₁ (phyllochinone) que l'on acquiert par l'alimentation. Les bactéries des intestins de l'homme et de certains animaux fabriquent la vitamine K₂ (ménachinone). Il n'est pas certain qu'elles couvrent les besoins.

Fonctions

- Importante pour la dernière étape de la synthèse des facteurs de coagulation du sang. Ceux-ci contribuent à stopper les saignements.
- Joue un rôle dans la constitution et le maintien des os.

Symptômes de carence

- Les symptômes de carence sont rares et apparaissent de toute façon en liaison avec des maladies et des médicaments (antibiotiques).
- Symptômes de carence: mauvaise cicatrisation, saignements (par exemple du nez).

Risques en cas de surdosage

- On n'a relevé aucune modification toxique même lors de consommation sur une longue période de grandes quantités de vitamines K₁ et K₂.
- Chez les nouveau-nés, de fortes doses de vitamines K peuvent provoquer une hémolyse (dissolution des globules rouges).



Recommandations D.A.CH 2000

Enfants
(selon l'âge)
15–50 µg/jour

Adultes et adolescents
Femmes 60–65 µg /jour
Hommes 70–80 µg/jour

Chez les nouveau-nés, la flore intestinale n'est pas entièrement constituée, ce qui fait qu'elle ne peut pas fabriquer suffisamment de vitamine K. Comme le lait maternel en contient très peu, les nourrissons en reçoivent un apport supplémentaire.

Dose quotidienne (70 µg) contenue dans:

	10 g	de chou vert
	20 g	d'épinards
	25 g	de choux de Bruxelles
	35 g	de rampon
	40 g	de brocoli
	55 g	de salade pommée
	90 g	de foie de volaille
	100 g	de choucroute



Esther Infanger du service d'informations nutritionnelles NUTRINFO.

Légumineuses

L'eau de trempage des légumineuses devrait-elle être utilisée comme eau de cuisson?

En raison des risques de ballonnements, il serait peut-être judicieux de jeter l'eau dans laquelle on a fait tremper les légumineuses. En effet, divers glucides non digestibles, par exemple le stachyose et le raffinose, sont à l'origine de ces ballonnements. Ces fibres alimentaires sont dégradées dans notre gros intestin par les bactéries qui s'y trouvent. C'est à ce moment-là que naissent les gaz provoquant ces ballonnements. Comme les fibres alimentaires, quand on les trempe, se dissolvent en partie dans l'eau, en jetant cette eau de trempage on pourrait diminuer les ballonnements nés de la consommation de ces légumineuses.

Cela dit, ces ballonnements apparaissent surtout parce que chez nous on ne consomme plus tellement de légumineuses. Si on en mangeait régulièrement, la formation de gaz diminuerait d'elle-même et il serait alors superflu de jeter l'eau de trempage. Car celle-ci contient de précieux éléments (vitamines, sels minéraux) qu'il serait bon de conserver.

Réglisse

Est-il vrai que le jus de cette racine augmente la pression sanguine?

Oui, c'est exact. La réglisse que l'on trouve chez nous est obtenue en extrayant le jus de cette racine. Dans ce jus, il y a du sucre de bois doux (glycérine), un composant naturel de cette plante (*glycyrrhiza glabra*).

La plupart des gens ne connaissent la réglisse que sous forme de douceur. Mais on utilise

depuis des millénaires les extraits du bois doux, notamment comme médicament, par exemple pour dissoudre les mucosités en cas de refroidissement. A haute dose, la glycérine a aussi la propriété d'élever la pression sanguine. Elle peut également provoquer la concentration du sel et de l'eau dans le corps. Pour cette raison, la commission scientifique alimentaire de l'Union européenne recommande de ne pas consommer plus de 100 mg par jour de glycérine. L'Office fédéral de la santé publique s'est rallié à cette décision. Voilà pourquoi les sucreries à la réglisse devraient porter un avertissement sur l'emballage suivant leur teneur en glycérine.

Végétarien

Depuis peu, sur de nombreux emballages figure la mention «végétarien». Qu'est-ce que ça veut dire, exactement?

A l'occasion de la dernière révision de l'Ordonnance sur les denrées alimentaires, on a établi diverses catégories végétariennes (art. 33). Si, sur un emballage, figure la mention «végétarien», cela signifie que cet aliment n'est ni de la viande, ni du poisson, et que ses composants n'en sont pas extraits. Mais ça peut contenir du lait, des composants du lait (par exemple du lactose), des œufs, des dérivés des œufs et du miel. A la place de «végétarien», on peut aussi lire «ovo-lacto-végétarien». Si un produit porte la mention «ovo-végétarien», il ne contient, à part des œufs, des composants d'œufs et du miel, aucun composant d'origine animale. Les aliments qui ne contiennent pas d'autres composants d'origine animale que du lait, des composants de lait et du miel ont

droit à la mention «lacto-végétarien». Un produit qui ne comprend absolument aucun composant d'origine animale est décrit par la mention «vegan» ou «végétalien».

Tête marbrée

Qu'est-ce donc que la tête marbrée et de quoi est-elle composée?

La tête marbrée, que l'on appelle aussi pâté de tête ou rouleau de cochon, est une préparation de charcuterie traditionnelle. La recette d'origine faisait cuire ensemble les morceaux de tête (sans la cervelle), pieds, oreilles et langue de porc. Ensuite, on coupait le tout en petits morceaux, on ajoutait du vinaigre, du vin, du bouillon et des épices avant de poursuivre la cuisson. Cet appareil était ensuite moulu dans un récipient et mis au froid jusqu'à consommation.

Aujourd'hui, la tête marbrée a la forme d'un saucisson. Son composant essentiel reste la tête de porc, plus de la couenne, des oignons, du sel, du poivre et des épices. Il existe la tête de veau blanche (recette de base) et la rouge à laquelle on a ajouté du sang de porc. On peut manger cette délicieuse charcuterie froide ou chaude.

NUTRINFO Service d'informations nutritionnelles

Lundi-vendredi
8.30-12.00 h
tél. 031-385 00 08
e-mail: nutrinfo-f@sve.org
ou écrivez à:
ASA
Effingerstrasse 2
Case postale 8333
3001 Berne



Tous les poissons ne se valent pas

Quand on mange beaucoup de poisson, on vit plus sainement. Les poissons de mer riches en graisse, surtout, avec une forte teneur en acides gras omega-3, sont bons pour le cœur et les artères. **Maintenant, une nouvelle étude démontre que cet effet protecteur dépend également de la façon dont on les apprête.** Une grande consommation de poisson n'a de fonction préventive contre les maladies cardio-vasculaires que s'il est bouilli ou rôti.

PAR ANDREAS
BAUMGARTNER, ASA

Les premiers signes suggérant qu'une forte consommation de poisson pouvait avoir un effet protecteur sont issus de l'observation des esquimaux. Chez les Inuits, les maladies cardio-vasculaires sont rarissimes. Or ils se nourrissent essentiellement de phoques, de chair de baleine et de poissons. Pareil au Japon où on mange beaucoup de poisson.

Ces observations ont, ensuite, été étayées scientifiquement. Ces trente dernières années, on a mené et publié des centaines d'études mettant en évidence les effets bénéfiques sur le circuit cardio-vasculaire d'un régime alimentaire riche en poisson. Dans l'une d'elles, l'étude hollandaise Zutphen, souvent citée, les cobayes mangeaient chaque jour au moins trente grammes de poisson, ce qui abaissait de moitié leur risque d'être victime d'une affection cardio-vasculaire. Dans l'italienne GISSI, on a pu démon-

trer que les patients déjà victimes d'un accident cardiaque couraient un risque de rechute inférieur de 30% si, pendant les années suivantes, ils avalaient une capsule d'huile de poisson.

Le fishburger n'offre aucune protection

Une nouvelle étude de Dariush Mozaffarian et ses collègues de l'Université de Washington montre que, selon toute vraisemblance, cet effet protecteur dépend avant tout de la variété de poisson que l'on mange et de son mode de préparation. Les poissons riches en graisse, surtout, contiennent ces belles quantités d'acides gras à longue chaîne omega-3 poly-insaturés qui sont salutaires pour le circuit cardio-vasculaire. Les poissons en question sont le maquereau, le hareng, le thon, la sardine et le saumon.

Dariush Mozaffarian, cependant, n'a pu démontrer d'effet protecteur que pour les participants qui avaient bouilli ou rôti leur poisson. Les poissons frits et les fishburgers n'en ont pas. Cela devrait tenir au fait, lit-on

dans cette étude, que les poissons utilisés pour la friture ou pour garnir des sandwiches ne contiennent en règle générale que de modestes quantités d'acides gras omega-3. A cela s'ajoute qu'en les faisant frire, on modifie la composition des acides gras. En particulier le rapport entre les acides gras omega-3 et omega-6 fait pencher la balance du mauvais côté, ce qui fait que la protection en question disparaît partiellement voire complètement.

3910 personnes de plus de 65 ans ont participé à cette étude; au départ, elles ne présentaient aucun signe de maladie cardio-vasculaire. Au bout de neuf ans d'observation continue, on est arrivé au résultat suivant: en mangeant trois fois ou plus par semaine du thon ou un poisson équivalent, bouilli ou rôti, on abaisse de 49% le risque de mourir d'une affection cardiaque, par rapport à quelqu'un qui n'en consomme pas.

SOURCE: MOZAFFARIAN D. ET AL.: CARDIAC BENEFITS OF FISH CONSUMPTION MAY DEPEND ON THE TYPE OF FISH MEAL CONSUMED. CIRCULATION 2003; 107: 1372-1377



PHOTO: MARK DOWNEY

Récolter sans avoir besoin de semer

Elles annoncent le printemps, elles sont comestibles et même délicieuses, elles ont souvent une bien plus grande valeur nutritive et davantage de vitamines que leur version cultivée, en un mot, **ce sont les plantes et racines sauvages**. Les plus populaires, incontestablement, s'appellent ail des ours et dents de lion. La preuve: on les trouve même dans les supermarchés. Mais il y en a de moins connues, en fait, la majorité, comme le plantain, l'achillée millefeuille, l'arroche étalée et l'égo-pode, qui reconquièrent patiemment la place qu'elles occupaient avant dans les cuisines suisses. Il est vrai que chasseurs et cueilleurs en avaient fait leur pitance journalière. Mais attention, si on ne connaît pas bien ces plantes et si, par exemple, on ne fait pas la différence entre le muguet et l'ail des ours, il ne faudra pas s'étonner de se retrouver aux soins intensifs. Car il en va de même de la cuillette des plantes sauvages que de celle des champignons: **il faut s'en tenir à certaines règles pour que le plaisir de les manger ne se transforme pas en cauchemar.**

PAR MARIANNE BOTTA DIENER, INGENIEURE DIPLOMEE ETS EN NUTRITION

Au début, il y a eu ce polar. Je ne me souviens plus de son auteur. Mais j'avais trouvé fascinant que cette femme, trompée par son mari, ait décidé par vengeance de le tuer en lui servant un plat époustouflant à base d'ail des ours. Bien sûr, cette plante n'est pas poison, mais elle dégage des arômes tels qu'ils couvraient ceux du muguet finement haché qu'elle avait ajouté. Et le muguet, ça peut tuer.

A la suite de cette lecture, j'ai cessé de maugréer chaque fois que je suis parti dans la forêt avec mes parents pour cueillir de l'ail des ours, armée de sacs en plastique. J'ai appris que le muguet ne dégageait pas le moindre effluve comparable à celui de l'ail des ours, mais aussi que ses fleurs ont une forme de cloche et non d'étoile, et que ses feuilles sont plus étroites. Et encore que l'ail des ours doit être savouré frais et qu'on peut se débarrasser, après en avoir mangé, de la forte odeur qu'il laisse en bouche en mâchant du persil ou des grains de café.

Je m'imaginai, aussi, que comme à l'époque de nos ancêtres, un ours pouvait surgir à tout moment et s'en régaler. Car si cette plante, *allium ursinum*, porte ce nom, c'est en raison de l'amour immodéré que portait le plantigrade à cette plante dont il se gavait au sortir de son long sommeil hivernal.

Un éventail splendide

En Europe continentale poussent environ douze mille variétés de plantes. Environ mille cinquante d'entre elles sont comestibles. Selon toute vraisemblance, leur nombre est plus grand car seules quelques centaines d'entre elles sont vraiment toxiques. Chez nous, en Suisse, les plantes sauvages comestibles croissent

en grand nombre. Dans les prés, on trouve des pâquerettes, le lierre terrestre, le trifolium, la dent de lion et l'oseille sauvage, dans les bois ou à leur lisière l'ail des ours, l'égo-pode et l'aspérule odorante, près de l'eau la consoude, le cresson de fontaine et la lentille d'eau, enfin au bord des chemins le plantain, l'achillée millefeuille, le lamier blanc et la mauve sauvage.

Même les mauvaises herbes du jardin sont comestibles, par exemple les orties, le mouron des oiseaux et la capselle bourse-à-pasteur. Ces plantes ne nous sauveront pas de la famine mais elles améliorent et embellissent tous les mets. Selon la variété choisie, on va en utiliser les racines, les pousses, les feuilles ou les bulbes, et parfois même les fleurs. Le sirop de fleurs de sureau devrait encore rappeler des souvenirs à certains, pareil pour les arômes vanillés d'une glace à l'aspérule odorante.

Les gourmets, quant à eux, sont devenus familiers, au cours des ans, du beurre d'orties sur toasts, du soufflé aux feuilles de berce ou des grosses racines de bardane aux saveurs proches de celles de l'artichaut. Oskar Marti, le fameux «Chrüter Oski», de la Moospinte de Münchenbuchsee, près de Berne, mais aussi Judith Baumann, à la Pinte des Mossettes, à Cerniat, près de Charney, Georges Wenger, au Noirmont, ou Carlo Crisci, du Cerf, à Cossonay, pour n'en citer que quelques-uns, ont donné leurs lettres de noblesse à ces plantes sauvages.

Les plantes sauvages dans l'histoire

Ce n'est évidemment pas une découverte. Nos ancêtres, qui remontent à quatre millions et demi d'années, se nourrissaient essen-

tiellement de plantes poussant sauvagement dans la nature. Il y a plus de dix mille ans, quand l'homme s'est mis à l'agriculture, la cueillette des plantes n'a rien perdu de son importance. La connaissance qu'on en avait se transmettait de génération en génération. Plus tard, on l'a consignée dans des livres. En Europe, aux XVI^e et XVII^e siècles, ces livres étaient très appréciés. Ils traitaient, entre autres, de magie, de médecine et d'astrologie.

En revanche, en cette fin de Moyen-Age, la cueillette perdit progressivement de son importance. Il est vrai que les paysans (mais aussi les prétendues sorcières!) continuèrent de récolter des plantes sauvages, mais la noblesse et plus tard la bourgeoisie se nourrissaient essentiellement de viande, de pain blanc, de sucre et, plus rarement, de fruits et de légumes exotiques. En tout cas, les nouvelles plantes ramenées par les marins présentaient davantage d'intérêt que les anciennes variétés locales. La cueillette resta désormais l'apanage de la pauvre population paysanne et fut donc dédaignée. Et il en fut comme du reste: ce qui est à portée de main est peu apprécié, d'autant moins si l'on ne peut pas en tirer de l'argent.

Un nouvel intérêt

Ces derniers temps, pourtant, l'intérêt pour ces plantes peu évidentes poussant dans les champs, les prés et les bois est en pleine renaissance. On trouve en quantité de plus en plus importante l'ail des ours, la dent de lion et



«Ces méchantes femmes qu'on appelle des sorcières»: fac-similé d'une gravure sur bois (vers 1500).

C^{ie}, même dans les zones urbaines, ce qui rend sa cueillette perso superflue. D'astucieux proprios de jardins sèment toutes sortes de plantes. Intéressant, certes, pour la cuisine, mais à double tranchant car certaines de ces plantes font partie de la famille forcément moins appréciée des mauvaises herbes. Alors, quand on veut de nouveau les expulser du jardin parce qu'elles ont crû et multiplié, c'est toute une affaire.

Cela dit, c'est bien plus sympa d'aller glâner soi-même son herbier. On oublie le bureau ou le magasin pour aller flâner dans les bois, le long des cours d'eau et à la lisière des prés, on entend, on écoute, on hume, on voit et on découvre toujours de nouvelles plantes. Par-dessus le marché, c'est gratuit et toute la famille y prend plaisir.

Forte teneur en vitamines et en sels minéraux

Le plus génial, c'est que la santé y trouve son compte, indépendamment de la balade de plein air. Car les plantes sauvages offrent aussi beaucoup d'intérêt sur le plan nutritif. En comparaison avec la salade pommée, l'ortie contient trente fois plus de vitamine C, vingt fois plus de bêta-carotène, quatorze fois plus de calcium, vingt-cinq fois plus de magnésium et cinquante fois plus de fer. La dent de lion contient autant de bêta-carotène que la carotte et le cynorrhodon trente fois plus de vitamine C que le citron. Fraîchement cueillies et préparées, ces plantes font la différence, surtout si on les compare aux légumes et salades cultivés et longuement stockés dans les grandes surfaces. Ce n'est certainement pas un hasard si la plupart des herbes sauvages con-

Plantes sauvages indigènes

Petit tour d'horizon des plantes les plus connues qui **apparaissent** toujours plus souvent dans **les cuisines helvétiques**.

Achillée millefeuille



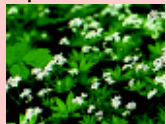
les jeunes feuilles conviennent à merveille pour préparer des salades, les autres, hachées, conviennent comme assaisonnement. Contiennent de l'huile éthérée, des tanins, du glucosyde et de l'amertume.

Ail des ours



utiliser les feuilles et le bulbe comme assaisonnement; convient pour préparer des soupes, des omelettes, des salades, des tartines, des pesto. Mêmes propriétés que l'ail avec les mêmes effets sur la santé.

Aspérule odorante



idéale pour le sirop, le bowle et les mets sucrés (gâteaux, poudings, crèmes, glaces). Les saveurs de l'aspérule odorante séchée viennent d'une substance spéciale, la cumarine.

Cresson de fontaine



on mange les feuilles crues en salade, cuites en légume. Contient les vitamines C et K, du calcium, du magnésium, du fer, du manganèse et du glucosinolat qui passe pour un antibiotique naturel.

Dent de lion



utiliser les feuilles en salade ou comme un légume sauvage pareil à l'épinard. Contient de la bêta-carotène, du potassium, du calcium, du magnésium et du fer, plus de l'inuline dans ses racines (bon pour les diabétiques).

Lierre terrestre



un cousin de la menthe. Hacher les feuilles et les utiliser comme assaisonnement dans la salade ou les soupes. Ses composants essentiels sont l'huile éthérée, ses tanins, son amertume et la vitamine C.

Orties



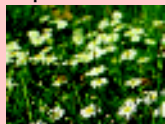
employer les jeunes feuilles en salades ou cuites en légumes comme des épinards. Infusions. Contient de la bêta-carotène, de la vitamine C, du fer et du calcium. Ne pas réchauffer les plats à base d'orties (nitrates).

Oseille sauvage



on peut faire appel à ses feuilles comme assaisonnement et comme salade. Contient de la vitamine C et A, de l'acide oxalique, de l'acide silicique, du calcium, du fer, du manganèse et de l'huile éthérée.

Pâquerette



feuilles et fleurs en salade, plonger les bourgeons dans du vinaigre et les utiliser pour remplacer les câpres. Les pâquerettes contiennent de la saponine, de la flavonoïde et de l'huile éthérée.

naissent leur heure de gloire au printemps, à un moment de l'année, au sortir de l'hiver, où l'être humain, surtout dans les temps anciens, n'est pas trop riche en vitamines.

En règle générale, les légumes sauvages comme leurs cousins de culture ont une forte teneur en eau, peu de matière grasse et de glucides. Ils sont donc pauvres en calories. A leur crédit, il faut ajouter beaucoup de substance de lest et les sels minéraux secondaires les plus divers qui soient. D'habitude, les plantes sauvages dégagent des arômes plus puissants que les légumes de culture. Ils contiennent aussi plus d'albumine. Pour la santé, ils présentent aussi l'avantage de n'avoir subi aucun traitement à base de purin, de pesticides, de fongicides et autres produits douteux. Pour autant qu'on les cueille au bon endroit.

Intéressants aussi du point de vue médical

On attribue à de nombreuses plantes sauvages des vertus médicinales. En d'autres termes, comme l'a déjà dit Hippocrate quatre cents ans avant J.-C.: «Ce qui vous nourrit devrait vous guérir et ce qui vous guérit devrait vous nourrir.» Bien des herbes, épices et autres plantes sauvages ont été, et sont encore, utilisées tant pour leurs saveurs que dans l'élaboration de médicaments, de théis voire de compresses et d'onguents. On voit, par exemple, que des compresses de feuilles fraîches d'achillée millefeuille favorisent la cicatrisation, et que le thé légèrement amer de ses boutons active la sécrétion de la bile. Ces plantes, de surcroît, ont un effet stimulant sur l'appétit et peuvent empêcher l'apparition de douleurs spasmodiques dans la région de l'estomac et des intes-



Eveille l'appétit et facilite la digestion: l'achillée millefeuille, présentée comme un bon esprit. Dessin de Mary Cicely Barker (1895-1973).

tins. On a fait appel à l'égopode pour combattre l'arthrite alors que l'ail des ours est aussi diurétique et, en général, aussi bon pour la santé que l'ail tout court. On a recommandé la bardane aux rhumatisants pour atténuer leurs douleurs et la fleur d'aubépine aux cardiaques. Bue sous forme de tisane, celle-ci régularise la pression sanguine et active la circulation sanguine. Tant le lierre terrestre que le mouron des oiseaux, des plantes aux vertus expectorantes, sont encore employés dans le traitement de la toux. L'achillée millefeuille, encore lui, et la pâquerette font merveille pour exciter l'appétit et faciliter la digestion. Et encore, ce ne sont que quelques exemples des mille et un emplois possibles de ce merveilleux herbier que nous offre la nature.

Rien n'est poison ...

Par l'intermédiaire d'une avalanche de livres traitant de l'aspect médicinal des plantes sauvages, celles-ci connaissent au-

jour d'aujourd'hui un engouement sans précédent. Des notions comme la «médecine phyto» ou les «méthodes de guérison douces» font croire aux patients qu'il s'agit de méthodes sans effet secondaire, ce qui, bien sûr, n'est pas vrai. En effet, les soins par les plantes peuvent aussi avoir des effets non désirés, voire, quand on y recourt trop largement, provoquer des dégâts pour la santé. Ainsi, de récentes études ont mis en évidence les dommages provoqués au patrimoine génétique et au foie par deux produits aromatiques, l'estragol et le méthylénique, présents, entre autres, dans le basilic, l'estragon, le fenouil et l'anis. Précisément au moment où les plantes sauvages connaissent un regain d'intérêt, on ne devrait pas les consommer en grandes quantités et, notamment, ne pas boire tous les jours des thés qui en seraient tirés.

Il se trouve, en effet, que nous manquons de connaissances sur leurs effets secondaires à long terme. Il n'existe pratiquement pas d'étude sur la consommation régulière de plantes sauvages et les conséquences qu'elles pourraient avoir sur la santé. En des temps plus anciens, en revanche, la connaissance qu'on en avait, notamment sur leur usage à des fins thérapeutiques, se transmettait de génération en génération.

... tout est poison

Quelques-unes de ces plantes comme, par exemple, les chénopodiacées, l'oxalis des bois et l'oseille sauvage contiennent de l'acide oxalique qui n'est guère indiqué, particulièrement aux néphrétiques. Les alcaloïdes de la consoude officinale sont toxiques pour le foie alors que les pousses de fougères contiennent une substance qui détruit la vitamine B₁ dans le corps. De surcroît, les

plantes cueillies dans les bois pourraient transmettre le ténia du renard alors que le cresson de fontaine qui pousse le long de cours d'eau traversant des pâturages peut être infecté par les larves de la grande sangsue hépatique. Ce parasite présent chez les ruminants est aussi dangereux, voire mortel pour l'homme. Pour plus de sûreté, le cresson qui vient de ces coins-là devrait être cuit, ce qui, hélas, lui fait perdre une partie de ses vitamines. L'armoise commune à haute dose peut provoquer des symptômes d'intoxication et même des fausses couches. Quand on craque trop souvent pour l'aspérule odorante, cette plante est alors à l'origine de migraines, de vertiges, de blocages respiratoires, de problèmes de digestion et de dégâts au foie et aux reins. Le responsable de ces dommages est une substance aromatique, la coumarine. On les évite à coup sûr si, pour s'en préparer une infusion, on jette au maximum trois grammes d'aspérule odorante dans un litre d'eau. Dans sa version avancée, elle est particulièrement toxique car le dicumarinol qui s'en dégage sert d'antivitamine K et peut engendrer de fortes hémorragies. C'est pourquoi on fait appel à cette substance pour préparer de la mort aux rats. Quand on cueille de la berce, il faut également faire attention car la furanocoumarine qu'elle contient peut engendrer de fortes dermatoses. Il faut, enfin, aussi prendre garde aux quantités consommées avec le houblon, le tussilage et le genévrier. En revanche, si on abuse de la dent de lion, de l'ail des ours et de la pâquerette, pas de crainte à avoir. A moins que la salade qui les réunit ne contienne des feuilles de muguet finement hachées ... □

Conseils aux cueilleurs

- Ne cueillez que les plantes que vous connaissez. Pour plus de précaution, prenez avec vous un livre spécialisé.
- Renseignez-vous sur les confusions possibles entre différentes plantes (ail des ours et muguet, égopode et persil des chiens).
- Il n'est pas inutile de bien connaître les plantes toxiques. Ce conseil vaut d'autant plus que vous pratiquez la cueillette avec des enfants et qu'ils ramassent d'autres choses que vous.
- Dites aux enfants qui vous accompagnent de ne pas manger de plante qu'ils ne vous aient montrée. Il faut se rappeler que les enfants réagissent à des quantités moindres de substances toxiques que les adultes. Pensez-y en particulier quand vous préparez des douceurs avec de l'aspérule odorante ou équivalente.
- Prenez garde aux plantes qui par mégarde, par exemple à proximité de jardins et de prés, ont été en contact avec des pesticides, du purin ou des fongicides. Il en va de même des plantes qui poussent près des lieux où les chiens font leurs besoins. Evitez également les bordures de route.
- Ne cueillez que des plantes saines, donc aucune qui a l'air anormale, souffreteuse ou peu claire.
- Ne cueillez aucune plante menacée de disparition.
- Ne cueillez des plantes que là où elles poussent en quantité et laissez celles qui sont isolées pour qu'elles puissent se reproduire.
- Ne cueillez que ce qui vous sera nécessaire pour les deux jours suivants. Les plantes sauvages doivent être consommées aussi vite que possible.
- Ne cueillez jamais toute la plante mais seulement ses feuilles, sinon la plante meurt. Ce conseil est particulièrement valable pour les plantes annuelles qui, cas contraire, ne pourront plus se multiplier.
- Ne dégagez les racines que si vous allez les utiliser.
- Pensez que de nombreux animaux se nourrissent de leurs baies sauvages et de leurs graines.
- Ne cueillez que les feuilles tendres et comestibles, les autres ont moins bon goût.
- Triez les plantes par espèces, placez-les délicatement dans des sachets de plastique frais et à l'abri du soleil. Ou alors enveloppez les plantes dans des linges humides.
- Cueillez les plantes avec délicatesse car l'herbe et la terre rendent, ensuite, la corvée de nettoyage vraiment fastidieuse.
- Avant de les consommer, lavez soigneusement les plantes récoltées, scrutez-les attentivement une fois encore pour exclure toute confusion.

PAR NICOLE MEGROZ,
DIETETICIENNE DIPL./PRO INFO



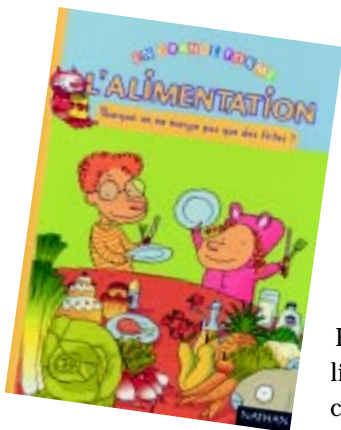
Léo ne rentre plus dans son maillot

Myimi Doinet et
Nanou. Editions
Lipokili, collection
«Les autres et moi»,
Trois-Ponts/
Belgique, 2002,
18 pages,
fr. 14.70

Un lapin qui ne peut plus fermer son maillot et mangeant gâteaux et chocolat illustre très joliment la couverture de cet ouvrage pour enfants. Il traite, comme son titre l'indique, du surpoids chez les tout jeunes, et cela de façon éducative, simple et non culpabilisante.

Les illustrations sont très agréables. L'histoire montre l'évolution de Léo face à son problème de poids. Il est confronté successivement au problème pratique (ne plus pouvoir fermer ses habits) et à sa propre image («quel gros bedon, pense-t-il!»), ainsi qu'à la difficulté de se montrer face aux autres (à la piscine). Il se console donc avec du chocolat! Enfin, Léo décide de se prendre en charge et agit en apprenant notamment à apprécier les légumes et en mangeant moins vite.

Des situations bien observées et proches du vécu des enfants en surpoids. A lire en famille ou... tout seul!



L'alimentation

Pourquoi on ne
mange pas que
des frites ?

Françoise Rastoin-
Faugeron. Editions
Nathan, Paris,
2002, 29 pages,
fr. 12.70

Autre ouvrage consacré aux enfants, avec un message nutritionnel plus global. En effet, l'équilibre alimentaire est ici exposé par le biais des différents groupes d'aliments présentés sous une grande tente: le «Palais Gourmand».

Les deux protagonistes de l'histoire, Rémi et Lilou, visitent ce palais où a lieu la grande fête des aliments. Accueillis par Merlin le diététicien, ils parcourent les lieux et apprennent les bases de l'équilibre alimentaire. Ils y rencontrent notamment Marguerite, une énorme vache en plastique qui leur présente le groupe du lait et des laitages. Mais aussi Lucie, qui fait réfléchir les enfants sur les graisses cachées, Valentin et son jardin (groupe des fruits et légumes).

Sur chaque double page, une partie consacrée à l'histoire et l'autre, plus didactique, sur le groupe d'aliments. Ce petit ouvrage prend fin sur des jeux (menus et mots difficiles).



Le diabète, mieux connaître, mieux comprendre, mieux gérer

D^r Valdo A. Chabot
et D^r Marc-H.
Blanc. Editions
Médecine &
Hygiène, Chêne-
Bourg, 2002,
223 pages,
fr. 34.-

Cet ouvrage se veut le reflet de la pratique des auteurs qui, depuis plus de vingt ans, participent à l'enseignement thérapeutique des patients diabétiques. Il s'agit de la seconde édition de ce manuel, mise à jour dix ans après la première, sous le même titre. Les modifications principales ont trait à la réactualisation, mais aussi à une typographie améliorée, des schémas revus et une impression en polychromie qui renforce la lisibilité.

De référence plutôt qu'encyclopédique, ce livre insiste tout particulièrement sur la conception globale de la prise en charge de la maladie chronique. Elle passe par l'autonomisation du patient, ainsi que sur la mise en œuvre simultanée des méthodes relevant de la médecine, de la diététique, de la pédagogie et du bon sens. La participation active du patient demeure une condition indispensable au succès du traitement.

Le contenu de l'ouvrage est exhaustif; il traite de l'explication du diabète, des principes de traitement, de l'autocontrôle glycémique, des hypoglycémies, du diabète décompensé, du pied diabétique. Mais aussi des complications à long terme, des enfants et des adolescents diabétiques, des voyages, notamment.

Dans chaque chapitre, ou presque, on trouve un résumé pour le lecteur pressé, très pratique si l'on désire rapidement dénicher une réponse à une question précise. Plusieurs tests de connaissance sont aussi proposés au lecteur.

De nombreux tableaux, schémas et un glossaire facilitent sa lecture. Attention toutefois à ne pas se perdre dans les différentes présentations d'équivalences glucidiques, variant selon les régions géographiques (Suisse romande et autres pays) et qui sont données à la suite.

Ce manuel peut être mis en toutes mains, y compris celles des professionnels de la santé.



Les petits déjeuners des grands de la diététique

Jacques-Pascal Cusin. Editions Jouvence, St-Julien-en-Genevois, Cedex, 2003, 225 pages, fr. 26.-

Voici une approche peu commune: le petit déjeuner et ses variantes diététiques sous la loupe. Ou encore une approche inédite des grands courants diététiques par la lorgnette du repas matinal. Même si certaines recommandations données ici sont parfois un peu ésotériques, il n'en reste pas moins que de bonnes choses sont à prendre dans cet ouvrage ... à condition de ne pas tout suivre à la lettre! Le considérer comme un état des lieux des différents petits déjeuners que l'on peut trouver actuellement.

Le repas du matin marque dans toutes les cultures la rupture du jeûne nocturne. Son importance et sa structure varient considérablement d'un pays à l'autre. Saviez-vous que dans la région des Caraïbes, le petit déjeuner est conçu autour de la morue et d'autres poissons salés (habitude introduite par les Portugais) malgré l'abondance de poissons frais?

Le petit déjeuner est porteur de grandes attentes. Il est supposé apporter un élan intellectuel et physique pour toute la matinée. Cependant, selon les types de régimes, ce n'est pas toujours le cas! On lui confère aussi un rôle transitoire entre l'intimité de la nuit et les activités sociales, c'est dire son importance!

Dans ce dédale du repas matinal – un univers! –, intimement lié à nos références culturelles, à nos habitudes et à nos croyances, l'auteur souhaite permettre à chacun d'adopter et d'adapter en connaissance de cause son propre petit déjeuner. Jean-Pascal Cusin parcourt ce repas en mettant en évidence les différents régimes (pour chacun d'entre eux, petit descriptif des principes du régime, puis une évaluation critique), les aliments du petit déjeuner, les besoins spécifiques à différents âges de la vie, l'histoire et les différentes formes à travers le monde. Dans cette dernière partie, force est de constater que les peuples se nourrissant de façon traditionnelle (souvent pour des raisons économiques) et de leur éloignement des influences occidentales connaissent peu de maladies dites de civilisation. A bon entendre ...

Une mise au clair tout d'abord: cet ouvrage, traduit de l'italien, traite principalement de l'anorexique. Le terme «boulimiques» cité dans le titre induit le trouble boulimique qui est parfois associé à l'anorexie.

L'auteure principale, Mara Selvini Palazzoli, psychiatre, se trouvait à la fin de la Seconde Guerre mondiale, déjà à la pointe de l'approche thérapeutique individuelle des anorexiques. A l'époque, le problème était encore quasiment inconnu. Elle a, par la suite, été l'une des premières à opter pour une approche thérapeutique familiale et à l'appliquer dans ses travaux et recherches. Depuis, 1982, la Dr Palazzoli a mis sur pied, avec les trois autres co-auteurs et psychologues, une équipe thérapeutique travaillant en étroite collaboration.

La première partie de cet ouvrage (Etude du follow-up) retrace les objectifs de la recherche et les résultats obtenus concernant l'effet exercé à long terme de plusieurs méthodes appliquées sur la qualité de vie des ex-patientes. La deuxième partie (La méthode de travail actuelle) est consacrée à la présentation de la méthode de travail actuelle à laquelle les auteurs ont abouti à la suite de leurs expériences. Cette méthode porte une attention accrue aux différents membres de la famille. Quant à la troisième partie (L'anorexique et ses proches), elle présente une recherche qualitative effectuée à partir de cas plus récents (52 familles). On y décrit également quatre types de troubles de la personnalité les plus fréquents chez les anorexiques (dépendant; état limite; obsessionnel-compulsif; narcissique).

Cet ouvrage touffu est quelque peu allégé par des récits mettant en scène des situations concrètes d'anorexiques et leurs familles; il s'adresse principalement aux thérapeutes.



Anorexiques et boulimiques

Bilan d'une approche thérapeutique familiale

Mara Selvini Palazzoli, Stefano Cirillo, Matteo Selvini, Anna Maria Sorentino. Editions Médecine & Hygiène, Chêne-Bourg, 2002, 223 pages, fr. 60.-

PAR HANSJÖRG RYSER,
DIRECTEUR DE L'ASA

Nouvelles structures – nouveaux défis

Les membres du comité de l'ASA et de la Société suisse de recherches sur la nutrition (SSRN) sont d'accord pour considérer qu'une fusion de nos deux organisations sur le modèle allemand ou autrichien peut créer des synergies précieuses. En regroupant sous la même organisation nos activités scientifiques et nos stratégies d'information, nous voulons donner à l'avenir une audience plus large aux questions de nutrition et faire en sorte qu'elles aient un plus grand retentissement sur la politique de la santé (pour les détails, voir l'article dans l'annexe concernant l'Assemblée des membres).

Au secrétariat de l'ASA aussi, des changements s'annoncent. C'est ainsi qu'un nouveau service scientifique pourvu d'un poste à plein temps pour un(e) nutritionniste est en passe d'être créé. Le secrétariat disposera ainsi de ressources supplémentaires en matière d'informations spécialisées. Parallèlement, il est prévu que le gérant réduira son temps de travail et se concentrera en premier lieu sur les aspects relevant de la direction, les relations publiques et les tâches politiques (v. Rapport annuel, éditorial du président).

Trois congrès sur des thèmes d'actualité

Le congrès printanier du réseau suisse et santé nutrinet.ch aura lieu le 22 mai 2003 à 13 h 30 à l'Office fédéral de l'agriculture, Mühlemattstrasse 5 (salle U 9), à Berne. Thème actuel: «Les troubles du comportement alimentaire – leur prévention et leur

traitement.» Deux intervenantes donneront une conférence sur les nouveaux médias destinés à l'enseignement scolaire ainsi que sur les informations et l'aide offertes par les services spécialisés. Lors d'une troisième conférence, le réseau d'experts «Troubles du comportement alimentaire» sera présenté. L'entrée est gratuite et ne nécessite aucune inscription préalable. Renseignements: tél. 031-385 00 00.

Vous trouverez en annexe notre invitation (avec talon d'inscription) au Congrès national, les documents en prévision de l'Assemblée des membres de l'ASA du 13 juin 2003, ainsi que le Rapport annuel 2002. Le thème choisi pour le congrès, «Excès pondéral chez les enfants», illustre l'un des problèmes de santé les plus virulents de notre époque. Les deux principales conférences du matin seront suivies l'après-midi de neuf brèves présentations données dans le cadre de deux tables rondes. Avec ce modèle, nous voulons notamment motiver les participants de donner leur avis (v. encadré). La remise des prix Nestlé Nutritio 2002 et une exposition au Foyer compléteront la manifestation.

La Société suisse de recherches sur la nutrition fêtera les



Feuilles d'informations nutritionnelles, vol. 2. Prix pour les membres de l'ASA fr. 10.–, pour les non-membres fr. 20.–. Vous trouverez en page 2 des informations détaillées sur le contenu du CD-ROM ainsi qu'un bulletin de commande.

50 ans de son existence les 29 et 30 août au Kursaal de Berne par un Symposium scientifique sur le thème «Essential fatty Acids in Nutrition». Détails: voir p. 23. Informations auprès du secrétariat: tél. 031 385 00 00.

Feuilles d'informations nutritionnelles: nouveau CD-ROM

Les membres de l'ASA trouveront en annexe le nouveau CD des «Feuilles d'informations nutritionnelles», vol. 2, contenant des informations sur 13 sujets en rapport avec la nutrition en français, en allemand et en italien. Comme le premier CD (vol. 1, 14 sujets), le nouveau CD convient notamment aux médiateurs qui peuvent en recopier et redistribuer les textes aux patients, aux écoliers, aux personnes demandant des conseils, etc.

Ce que 2003 nous réserve encore ...

La société Wander SA nous a remis son programme éprouvé de réduction pondérale «Profiline» (vainqueur de notre test comparatif «Régimes amaigrissants – pour faire le bon choix») afin que nous puissions le reprendre et le perfectionner. Au cours des mois à venir, nous intensifierons le contact avec les conseillères Profiline existantes (toutes diététiciennes diplômées) pour organiser d'autres activités de formation continue.

Le service aux médias géré par notre diététicienne Esther Infanger a pris un départ particulièrement réjouissant – plus de 170 professionnels des médias profitent déjà de ce nouveau service. Les personnes intéressées qui désirent s'abonner à nos informations spécialisées mensuelles peuvent s'inscrire en ligne en écrivant à media@sve.org.

Nouvelle forme de congrès – manifestations parallèles en français et en allemand

Le «röstigraben» demeure le principal problème des congrès spécialisés de l'ASA – nos visiteurs de Suisse romande ont souvent le sentiment d'être un peu négligés. La solution – fort compliquée et coûteuse – de la traduction simultanée n'y a malheureusement rien changé. A partir de 2003, nous changeons de méthode: l'après-midi, le congrès sera séparé en deux sessions parallèles menées dans les deux langues respectives sur les mêmes thèmes, mais avec des orateurs différents. Nous espérons ainsi pouvoir motiver nos membres francophones de venir assister au congrès.

	Exposition permanente «Cuisiner, manger, acheter et digérer»	Au Musée de l'alimentation «Alimentarium» à Vevey Heures d'ouverture: mardi à dimanche, 10 h 00–18 h 00, tél. 021-924 41 11, fax 021-924 45 63
Dès le 29 avril	La cuisine méditerranéenne	A 19 h 00 à l'Espace prévention Morges-Aubonne, Place du Casino 1, 1110 Morges, tél. 021-804 66 44, 2 séances
Dès le 30 avril	Maigrir en pleine forme	A 19 h 00 à l'Espace prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021-644 04 24, 8 séances
Dès le 14 mai		A 19 h 00 à l'Espace prévention Morges-Aubonne, Place du Casino 1, 1110 Morges, tél. 021-804 66 44, 5 séances
Le 6 mai	Des bactéries probiotiques dans les aliments fonctionnels: un déficit d'envergure pour la recherche en biotechnologie alimentaire	17 h 15 à l' Auditorium Maximum de l'EPF Zurich. Colloque publique de l'Institut des sciences alimentaires. Orateur: Prof. Dr Christophe Lacroix
Dès le 7 mai	Quelques kilos à perdre	A 19 h 30 à l'Espace prév. Nord Vaudois, Orbe-Cossonay, Vallée de Joux, Plaine 9, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 0844 811 721, 5 séances (Vallée de Joux)
Dès le 3 juin		A 18 h 30 à l'Espace prévention Lavaux-Riviera, Juste-Olivier 7, 1260 Nyon, tél. 022-361 72 72, 4 séances
Dès le 5 juin		A 19 h 30 à l'Espace prévention Nord Vaudois, 5 séances (Yverdon)
Dès le 12 mai	Cholestérol: quelles graisses à choisir?	A 19 h 30 à l'Espace prévention Lausanne, 2 séances
Le 22 mai	Les troubles du comportement alimentaire – leur prévention et leur traitement	13 h 30–15 h 00 à l'Office fédéral de l'agriculture, Mühlemattstrasse 5 (salle U 9), à Berne. Congrès printanier du réseau suisse et santé nutrinet.ch. Informations: secrétariat de l'ASA, tél. 031-385 00 00, e-mail: info@sve.org. Aucune inscription préalable
Du 5 au 8 juin	International Conference on Health Benefits of Mediterranean Diet	Au Capsis Convention Center Aghai Pelegia, Heraklion, Crete (Greece). Information et inscription: www.evicevents.com/egea/
Le 13 juin	Surpoids chez les enfants	Congrès national et Assemblée générale de l'ASA au Casino à Berne 09 h 00–10 h 00 Assemblée générale 10 h 00–16 h 30 Congrès national Informations: secrétariat de l'ASA, tél. 031-385 00 00, fax 031-385 00 05, e-mail: info@sve.org Les membres de l'ASA ont reçu le programme du congrès ainsi que le talon d'inscription lors de cet envoi
Les 29 et 30 août	Essential Fatty Acids in Nutrition	Symposium de la Société suisse de recherches sur la nutrition Kursaal Berne, salle Szenario. 09 h 00–09 h 45 Assemblée générale de la SSRN 10 h 00–17 h 40 Symposium 09 h 30–13 h 00 suite du Symposium (le 30 août) Information: secrétariat ASA/SSRN, tél. 031-385 00 00, fax 031-385 00 05, e-mail: sge@sve.org
Le 18 septembre	Cycle des troubles du comportement alimentaire 2003: la boulimie	A Genève. Formation continue de l'Association Suisse des Diététiciens/iennes diplômé(e)s (ASDD). Délai d'inscription: 30 juin. Renseignements: Ecole de diététicien(ne)s, Genève, tél. 022-347 56 12, fax 022-328 21 56
Du 1 ^{er} au 4 octobre	9th European Nutrition Conference	Au Palazzo dei Congressi à Rome. Congrès de la Fédération européenne des sociétés nutritionnelles (FENS). Information et inscription: info@fasicongress.com ou www.fens2003.org

1 x
frites mayo !

Si vous voulez bien
me suivre au garde-manger
pour choisir vous-même les
pommes de terre !

Polo

